

COVID-19 ve Menapoz Dönemi



Menapoz, kadınların hayatlarının doğal bir parçası, bir dönemidir. Bu dönemde hormonlarında değişiklikler olur. Bunun etkisiyle sıcak basması, terleme, yorgunluk, uykusuzluk, kaygı düzeyinde artış, çarpıntı, eklem ve kas ağrıları gibi geçici şikayetleri olabilir.

Menapozla birlikte kronik hastalıklara yatkınlık ve kemik erimesi artar.

Kemik yapısını güçlendirmek için kalsiyum ve D vitamini zengin besinleri tüketmek gerekir. Yumurta, peynir, yoğurt, süt, uskumru, somon ve ton gibi yağlı balık türleri bunların arasında yer alır.

Yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve diyabet gibi kronik hastalıklardan korunmak için unlu, yağlı, şekerli yiyecekleri ve tuzu azaltmak ya da hiç tüketmemek gerekir.

Bol su tüketimi de sağlıklı beslenmenin önemli bir parçasıdır.

Kemik yapısını güçlendirmek için kalsiyum ve D vitamini zengin besinleri tüketmek gerekir.

Pandemi sürecinde kronik hastalıkları olanlar beslenmelerine ve ilaçlarını düzenli kullanmaya dikkat etmelidir. Düzenli hareket etmek hem kilonuzu kontrol etmenizi hem de kemik ve kaslarınızı güçlendirmenizi sağlar. **Pandemide hareketliliğin**

kısıtlanmış olması kas ve kemik kuvvetini azaltabilir. Bunun için günlük yürüyüş yapın, ev içerisinde telefonda konuşurken ya da televizyon izlerken yürüyün. Düzenli hareket ve sağlıklı beslenme kemik ve kasları güçlendirerek



kemik erimesinin ilerlemesini önler, vücudun dengesini güçlendirerek düşme riskini azaltır.

Menapoz döneminde yaşanan hormonal değişiklikler aynı zamanda uyku düzenini, ruh sağlığını, hızlı sinirlenme ve benzeri duygu durumlarını da etkiler. Ayrıca pandemi şartları günlük düzenin bozulmasına ve anksiyeteye neden olabilir.

- **Günlük yapacaklarınız için bir program oluşturun.**
- **Hareket etme ve beslenmenizi programlayın.**
- **Düzenli uyku için uyuma ve uyanma saatlerinizi belirleyin.**
- **Yakınlarınız ve arkadaşlarınızla konuşun, hislerinizi paylaşın.**
- **Kendinizi iyi hissettiren işlere zaman ayırın.**

Menapoz dönemindeki kadınların COVID-19'u ağır geçirme riski menopoz döneminde olmayan kadınlara göre daha fazladır. Bunun nedeni hormonların bağışıklık sisteminde yarattığı değişikliktir. Bu değişikliğin temel nedeni de vücuttaki estrogen hormonunun azalmasıdır.

Bol su tüketimi de sağlıklı beslenmenin önemli bir parçasıdır.



Düzenli hareket ve sağlıklı beslenme kemik ve kasları güçlendirerek kemik erimesinin ilerlemesini önler, vücudun dengesini güçlendirerek düşme riskini azaltır.



Menapoz döneminde yaşanan sıcak basmaları pandemide ateş çıkması ile karıştırılabilir. Ancak sıcak basmalarında terleme ve vücudunuzda sıcaklık artışı hissetseniz de ateşiniz çıkmaz. Ancak kronik hastalığınız varsa ve COVID-19 kapsamında görülen ateş, öksürük, solunum sıkıntısı, göğüs ağrısı, yorgunluk ya da kas ağrısı gibi belirtilerden herhangi birini yaşarsanız hemen sağlık kuruluşunu arayın.

Kadın Danışma ve Dayanışma Merkezi
projesi kapsamında üretilmiştir.

Mavi Kalem Ücretsiz Danışma Hattı: **0850 441 62 84**

www.mavikalem.org

Toplum Merkezlerinin ve Yerel İnisiyatiflerin Desteklenmesi Yoluyla Türkiye'deki Mülteciler ve Ev Sahibi Topluluklar İçin Sosyal Hizmetlerin Geliştirilmesi projesi, Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği Sivil Koruma ve İnsani Yardım Operasyonları Biriminin (ECHO) müşterek finansmanı ile, Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) tarafından yürütülmektedir. Bu broşür, Avrupa Birliği'nin maddi desteğiyle yürütülen insani yardım faaliyetlerini kapsamaktadır. İçerik tamamen Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) sorumluluğu altındadır. Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir ve görevlendirici kurumlar bu belgenin içeriğine dayanılarak gerçekleştirilen hiçbir kullanımdan sorumlu tutulamaz.