

Erken menopoz kalbi de ilgilendirir

Yeni bir **JAMA Cardiology** araştırması: 40 yaşından önce menopoza giren kadınlarda ömür boyu kalp hastalığı riski daha yüksek bulundu.

Kaydır →

ERKEN MENOPOZ NEDİR?

40 yaşından önce adetlerin doğal yolla kalıcı olarak kesilmesidir.

- ✓ Doğal yolla gerçekleşir; ameliyatla olan menopoz ayrı değerlendirilir
- ✓ Kadınların küçük bir bölümünde görülür
- ✓ Az konuşulan ama önemli bir sağlık işaretidir

Menopoz yaşı, genel sağlık için göz ardı edilmemesi gereken bir bilgidir.

PEKİ KALPLE İLGİSİ NE?

Östrojen hormonu, kalp ve damarların korunmasına yardımcı olur. Menopozla birlikte bu koruyucu etki azalır.

Menopoz ne kadar **erken** olursa, bu korumadan uzak geçen süre o kadar uzun olabilir.

Bu nedenle erken menopoz, kalp sağlığı için bir "**risk artırıcı işaret**" olarak değerlendiriliyor.

ARAŞTIRMA NE YAPTI?

~10.000 kadın, 6 ayrı kohorttan bir araya getirildi

Katılımcılar **on yıllar boyunca** izlendi (1964–2018).

Erken menopozun **ömür boyu kalp hastalığı** riskiyle ilişkisi hesaplandı.

Kaynak: JAMA Cardiology, Mart 2026

%40 

Erken menopoz yaşıyan kadınlarda, ömür boyu **koroner kalp hastalığı** (kalp krizi) riski yaklaşık **%40 daha yüksek** bulundu.

Bu, ömür boyu görülen **birikimli** bir risk artışıdır.

SONUÇ TUTARLI

- ✓ Bu artmış risk, çalışmadaki **farklı kadın gruplarında benzer** düzeydeydi
- ✓ Erken menopoz yaşayanlar, kalp hastalığı olmadan **daha az yıl** geçirme eğilimindeydi

Bulgular, **üreme geçmişinin** kalp sağlığı değerlendirmesinde dikkate alınması gerektiğini gösteriyor.

NE YAPABİLİRİM?

- ✓ Erken menopoz yaşıadıysan bunu **doktorunla paylaş**
- ✓ Tansiyon, kolesterol ve kan şekerini **düzenli kontrol** ettir
- ✓ Sigarayı bırak; hareketli ve dengeli beslen
- ✓ Kalp sağlığı için **düzenli takip** yaptır

Erken menopoz tek başına "kalp hastası olacaksın" anlamına gelmez; önlenabilir risk faktörlerini yönetmek belirleyicidir.

UNUTMAYIN

- ✓ Bu bir **gözlem çalışmasıdır**; kesin neden-sonuç değil, güçlü bir ilişki gösterir.
- ✓ Kişisel riskin için mutlaka **doktoruna danış.**

Üreme geçmişin,
kalp sağlığının bir parçasıdır.

Kaynak: JAMA Cardiology 2026 — Freaney ve ark. ·
doi:10.1001/jamacardio.2026.0212