

Zamanlama Neden Önemli?

Perimenopozda hormon tedavisini (HRT) **ertelemek nötr bir seçim değildir** — kemik, ruh hali ve metabolizmadaki değişiklikler bu dönemde hızlanır.

Sistem	Beklerken ne olur?	HRT'nin faydası	Zamanlama neden önemli?
Kemik	Hızlı kemik kaybı	Kemik kaybını önler, kemik yoğunluğunu ↑ artırır	Kemik kaybı en çok perimenopozda hızlanır
Vajinal	Kuruluk, ağrı, tekrarlayan İYE	Vajinal pH'ı ve dokuyu onarır	Erken tedavi ilerlemeyi önler
Ruh hali	↑ Anksiyete ↑ Depresyon	Transdermal östrojen + progesteron depresif belirtileri azaltabilir (RKÇ)	Perimenopoz = en yüksek risk dönemi
Metabolik	↑ İnsülin direnci ↑ Diyabet	İnsülin direncini ve diyabet riskini ↓ azaltabilir	Değişiklikler erken başlar (menopozdan sonra değil)

Perimenopoz; **kemik, ruh hali ve metabolizmanın** hızla değiştiği **kritik bir penceredir**.
Beklemek yerine erken başlamak bu değişiklikleri önleyebilir veya azaltabilir.

🕒 **"Beklemek" nötr bir seçim değildir.**