

Sağlıklı Yaşlanma ve Kadın

Healthy Aging and Woman

Doç.Dr. Alis ÖZÇAKIR

Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Bursa

Özet

Toplum giderek yaşlanmakta; erkeklere göre yaşam süresi açısından avantajlı durumda olan yaşlı kadınların sayısı artmakta ve bu durum beraberinde birçok sorunu getirmektedir. Kadınlarda yaşlanma ile görülmesi beklenen bedensel, fizyolojik değişikliklerin yanı sıra psikolojik ve sosyal sorunlar da önemli bir yer tutmaktadır. Yaşlı kadınlarda sağlıklı yaşlanma açısından gereken her konuda danışmanlık yapılmalıdır. Dengeli ve sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz, koruyucu önlemlerin alınması, psikolojik ve sosyal destek sağlama gibi konular aile hekimleri açısından göz önünde tutulması gereken konular arasındadır.

Anahtar kelimeler: Kadın, Yaşlılık, Sorunlar

Summary

Society is increasingly aging; elderly women numbers which are advantageous compared to men in terms of life expectancy are growing and this situation brings with it many problems. Besides physical, physiological changes which are expected to be seen with aging in women, psychological and social problems also have an important place. Advice in all matters should be made to older women in terms of healthy aging. Balanced and healthy diet, regular exercise, taking preventive measures, providing psychological and social support are some of the topics which should be needed to take into account by family physicians.

Key words: Women, Aging, Problems

Yaşlılık ve kadın. Bu iki kavramı bir araya getirmek ve genel olarak anlatımını yapmak hem kolay hem de birçok açıdan zordur. Bilindiği gibi tüm dünyada yaşam sürelerinin uzaması ile birlikte yaşlı popülasyonunda belirgin artışlar görülmekte; kimi sosyolog ve gerontologların dediği gibi nüfus “grileşmekte” -65 yaş üstü nüfusun artması anlamına gelen- ve bu grup içinde kadınlar önemli ölçüde yer almaktadır. Sosyologların ifadesi ile, ‘yaşlılık’ toplumsal cinsiyet boyutu olan bir olgudur. Kadınların erkeklerden daha uzun yaşama eğilimi göstermeleri, ileri yaşı büyük ölçüde “dişi”leştirmektedir. Bu doğrultuda yaşlı kadınlara ilişkin çok sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Çalışmalardaki ortak nokta; erkeklerden daha uzun yaşamaları nedeniyle kadınların yaşlandıklarında daha fazla sorun yaşamaları, ve ekonomik, sosyal ve kültürel açıdan erkeklerden daha kötü durumda olmalarıdır. Kadınlar daha fazla engelli olma durumu yaşamakta olup; tıbbi bakıma başvurma olasılıkları ve kendi beyanlarına dayalı hastalığa sahip olma oranları erkeklere kıyasla da yüksektir.¹

Yaşlanmada görülen fizyolojik değişiklikler sadece yaşlanma sürecini yansıtmamakta; aynı zamanda çeşitli hastalıklar ya da dış etmenlere maruz kalınan yılların etkilerini de göstermektedir. Diğer organ sistemlerine kıyasla ciltteki değişiklikler yaşlanma sürecini çok belirgin yansıtmaktadır. Bu durum özellikle kadın açısından fiziksel görünümü yansıtma bakımından zor bir durumdur. Yaşlanmada vücut duruşu ve kas iskelet işlevleri değişmektedir; özellikle yaşlı kadınlarda boyda giderek bir kısalma görülmektedir. Vücut yağı artmakta ve kas gücü azalmaktadır. Kemik kütlelerinde kayıpla birlikte özellikle menopoz sonrası kadınlarda osteoporoz bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Kardiyovasküler, solunum ve nörolojik işlevlerde değişiklikler gözlenmektedir. Yaşlılarda görme, işitme gibi duylarda azalma olmakta; tat ve koku almada bozulmalar yaşanmaktadır. İmmün sistem fonksiyonlarında genel bir azalma görülmektedir. Diş kayıpları sıkça görülmele birlikte, gastrointestinal fonksiyonlardaki kayıplar diğer sistemlere göre daha azdır. Genitoüriner işlev değişiklikleri, mesane kapasitesinde azalmanın yanı

sıra, özellikle kadınlarda perineal yapıların atrofisi, üretral meatusun vajina duvarına doğru çekilmesine neden olmakta ve buna bağlı sorunlar (stres inkontinans, vajina enfeksiyonları, kaşıntı, ağrılı cinsel birleşme gibi) ortaya çıkmaktadır.²

Yaşlanmanın insan üzerinde yaptığı değişiklikler, oluşturduğu kayıplar açıklanmış olsa da yaşlanan kadın açısından bakıldığında incelenecek çok farklı konu bulunur. Özellikle hormon düzeylerindeki değişiklikler ve toplum tarafından hep ön planda tutulan genç ve güzel görünme arzusu nedeniyle kadında bu evre başka bir dünyaya geçiş gibidir. Gençliğe, diriliğe ve fiziksel çekiciliğe fazlaca önem veren bir toplumda yaşlı insanlar adeta “görünmez” olma eğilimindedir. Popüler kültürde kadınlar yaşlanmaktan korkmakta ve kendilerine göre bunu durdurmak veya önüne geçebilmek için milyonlarca lira harcayarak bununla mücadele etmeye çalışmaktadır. Diğer boyutta da kadında psikolojik sorunlar göze çarpmaktadır. Daha önceki psikolojik teorilere göre, bir kadın üreyemez duruma geldiğinde umutsuzluğa kapılarak hayatındaki yararlılığın artık bittiğini düşünmektedir. Çocuklar büyüüp evden gittiklerinde “boş yuva sendromu”na kapılmakta ve bir melankoli içine girmektedir.³ Sanayileşmiş ülkelerde kadınların erkeklerden iki kat daha fazla depresyon ve anksiyete yaşadığı bildirilmektedir. Bu söylenenler doğru olsa bile günümüzde birçok kadının da yaşamlarını daha pozitif getirecek, ruhsal ve bedensel çeşitli yaklaşımları incelemeye başladıkları görülmektedir.

Yaşlanmaktan korkmak... Bu açıdan bakıldığında ilginç bir araştırma sonucunun olduğu görülmektedir. Bir İngiliz sağlık şirketi olan “BUPA”; Avustralya, Brezilya, Çin, Fransa, Almanya, Hindistan, İtalya, Meksika, İspanya, İngiltere, ABD ve Rusya olmak üzere dünyanın farklı bölgelerindeki 12 ülkede bir sağlık araştırması yapmıştır.⁴ Genel olarak yaşlanma açısından bakıldığında, Bupa’daki ilginç araştırma sonuçları şu şekildedir: “Kendinizi ‘yaşlı’ olarak görüyor musunuz?” sorusuna en çok hayır diyen ülke Meksika (%88) iken; en az hayır diyen ülke ise Çin’dir (%65). “Size göre insanlar ne zaman ‘yaşlı’ olarak kabul edilir?” sorusuna %27’si 71-80 yaş arasında %20’si ise 80 yaş üzerinde olarak ce-

vap vermiştir. “Yaşlılığa kendinizi hazırlamak adına ne gibi adımlar attınız?” sorusuna %50’den fazlası herhangi bir hazırlık yapmadığını bildirmiştir. “Kendinize bakamaz duruma geldiğinizde sorumluluğunuzu en çok kimin alması gerektiğini düşünüyorsunuz?” sorusuna %50’ye yakını eş/aile/çocuklar olarak yanıt vermiştir.

Kadın ve erkek açısından bakıldığında ise; 2010 Bupa uluslararası sağlık araştırması sonuçlarına göre, dünyanın her tarafında kadınlar erkeklere göre çok daha fazla yaşlanmaktan endişe duymaktadır. Bu 12 ülke arasında yaşlanmaktan en fazla endişe duyan ülkenin Çin olduğu ve buradaki en büyük endişe konusunun da “Benimle kim ilgilenilecek?” olduğu bildirilmektedir. Bu açıdan en az kaygı duyan ülke ise Fransa’dır. Fransa’da araştırmaya katılanların 1/3’i 80 yaşın üzerindeki “yaşlı” olarak değerlendirilmektedir. Bu geniş çaplı araştırmanın sonuçları, yaşlanan kadınlarda hangi sorunların ele alınması gerekeceği konusunda iyi bir örnektir.

Sosyal gerontolojide kadınların yaşlanması genellikle acı verici bir deneyim olarak tanımlanmaktadır. Yaşlanmaktan korkmak konusunda da kadın ve erkek arasında farklılık olduğu bildirilmektedir.^{5,6} Psikiyatrist ve yaşam döngüsü uzmanlarına göre, ABD’de kadınların yaşlılıkla ilgili özellikle korktukları 5 konu; 1.Çekiciliğini kaybetme/görünmez olma; 2.Yalnız kalma; 3. Evsiz kalma; 4.Kanser; 5. Başkalarına bağımlı hale gelme şeklindedir. Erkeklerin ise yaşlılıkla ilgili korkuları kadından çok daha farklı olarak bildirilmiştir; 1. İmpotans; 2. Güçsüzlük/zayıflık; 3. Emeklilik/yersiz olma; 4. Direksiyonu (veya bağımsızlığı) kaybetme ve 5. Aklını kaybetmedir.

Kırıksıklıklar, sarkık göğüsler, gri saçlar, kalıcı göbek, kuru cilt, kilo alma; daha önce de belirtildiği gibi gençlik, güzelliğe prim veren bir kültür içinde her bir değişiklik ve yer çekimi kanunları kadınların biraz daha görünmez olmasına yol açmaktadır. Bu korku açısından aile hekimlerinin kadınlara önerileri yeterli uyku, düzenli beslenme, egzersiz yapma, elden geldiğince gülme, dünyaya tutunmuş kalma gibi konular olup dışa da yansıyan bir içi güzellik geliştirmeleri yönünde olabilir. Eşin ölümü, çocuk-

ların kendinden önce ölümü, emeklilik durumunda eski arkadaşlarını kaybetmek; sosyal kayıplar oldukça acı vericidir ve yalnız kalmak kadın için çok daha ağırdır. Yaşlandıkça genel olarak ilişkiler azalsa bile, bu ilişkilerin daha fazla samimiyet ve önem kazanacağına bilinmesi bu korku ile başatma açısından yararlı olabilir. Çalışmalar yaşlı kadınların erkeklere göre hem daha düşük kişisel gelire sahip oldukları hem de ev ve araba sahibi olma gibi diğer kaynaklar açısından daha fazla eşitsizlik yaşadığını göstermektedir.¹ Bu doğrultuda da bazı araştırmacılara göre kadınlardaki klasik yaşlanma korkusu finansal yoksulluktan kaynaklanmaktadır. Bugünün genç kadınları, paralarını yönetme konusunda güven kazandıkça bu korkunun da azalacağı düşünülmektedir. ABD’de 2005 yapılan kadınlarda sağlık araştırması sonuçlarına göre kadınlar kanserden özellikle de meme kanserinden kaygı duymaktadır.⁷ Kanser konusu gerçekten de korkutucu olsa bile; aile hekimlerinin kadınlara sağlıklı yaşam tarzını sürdürmeleri ve rutin tarama testlerini yaptırmaları konusunda yol göstermeleri bu korku ile baş etmede yararlı olacaktır. Hem kadın hem de erkek “yük haline” gelmekten ölüncesine korksa da, geleneksel olarak ‘bakıcılar’ durumunda olan bir çok kadın için bu rolün değişimi olasılığı özellikle rahatsızlık vericidir. Yaşlılıkla ilgili olarak önceden planlama yapılması kadınlar açısından rahatlatıcı olabilir.

Yaşın ilerlemesinin kaçınılmaz olsa da, vücuttaki tüm organların buldukları durumu korumaya yönelik tedbirlerin alınması, dolayısıyla da kaliteli bir yaşamın sürdürülmesi yaşlanmayı geciktirebilir.⁸ Düzenli doktor kontrolü, uygun zamanlarda önerilen sağlık taramalarının yapılması, sağlıklı ve dengeli beslenme, egzersiz hayatın her döneminde uygulanmalı ise de özellikle yaşın ilerlemesi ile birlikte akılda tutulması gereken olmazsa olmaz şartlardır. Her kadında menopoz sürecindeki semptomların değerlendirilerek, gerektiğinde hormon replasmanına başlama, östrojen azlığı nedeniyle ortaya çıkabilecek osteoporoz açısından kalsiyumdan zengin beslenme programının düzenlenmesi planlanmalıdır. Jinekolojik problemlerin hepsi hemen hemen bu yaş grubundaki kadında görülse de özellikle önemli bir

morbidite nedeni olarak ortaya çıkabilen jinekolojik kanserler, vulvar distrofi ve ürogenital atrofi açısından tarama, erken tanı ve düzenli jinekolojik muayene son derece önemlidir.⁹ Yaşlanma ile ilgili kadında

görülebilecek tüm endişeler açısından her aile hekimi hazırlıklı ve bilgi sahibi olmalı; kadınlara gerektiğinde psikolojik destek sağlamalıdır.

Kaynaklar

1. Giddens A. Sosyoloji. Ayraç Kitabevi, Ankara, 2005.
2. Çifçili S (ed). Yaşlı sağlığımıza bütüncül yaklaşım. Deomed, İstanbul, 2011.
3. Susan Nolen-Hoeksema. The Power of Women. Could aging be good for women? <http://www.psychologytoday.com/blog/the-power-women/201001/could-aging-be-good-women>. Published on January 12, 2010. adresinden Mart 2012 tarihinde erişilmiştir.
4. 2010 Bupa Health Pulse. <http://www.bupa.com/about-us/information-centre/bupa-health-pulse-2010>. adresinden Mart 2012 tarihinde erişilmiştir.
5. Paula Spencer Scott, Caring.com senior editor. http://www.caring.com/articles/5-things-women-fear-about-aging?utm_source=care2&utm_medium=partnership. Published on June, 2011. adresinden Mart 2012 tarihinde erişilmiştir.
6. 5 Things Women Fear Most About Aging. <http://www.care2.com/greenliving/5-things-women-fear-most-about-aging.html>. Published on June 19, 2011. adresinden Mart 2012 tarihinde erişilmiştir.
7. Women's Health USA 2005. http://mchb.hrsa.gov/whusa_05/ adresinden Mart 2012 tarihinde erişilmiştir.
8. Dinçer Cengiz S. Yaşlanan kadın. http://www.geriatri.org/pdfler/saglikli_yaslanama2005/S_Y_2005_04.pdf adresinden Mart 2012 tarihinde erişilmiştir.
9. Gürkan T, Tincer ZS. Yaşlanan kadın ve jinekolojik sorunlar. Geriatri 2000;3(3): 107-118.