

## Menopoz Semptomlarının Yönetiminde Yoganın Kanıt Temelli Kullanımı \*

### Evidence-Based Use of Yoga in the Management of Menopausal Symptoms

Tuğba Öz<sup>i</sup>, Özlem Bakan Demirel<sup>ii</sup>, Özlem Can Gürkan<sup>iii</sup>

<sup>i</sup>Öğr. Gör., İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, <https://orcid.org/0000-0002-9445-4841>

<sup>ii</sup>Öğr. Gör., Harran Üniversitesi, Viranşehir Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü, <https://orcid.org/0000-0002-9516-9196>

<sup>iii</sup>Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, <https://orcid.org/0000-0002-5608-6208>

#### ÖZ

Yoga, sağlıklı yaşam davranışlarının geliştirilmesi ve hastalıkların tedavisinde güvenli bir uygulama olarak bilinen, en önemli geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarından biridir. Kadın yaşamında önemli bir yeri olan menopozal dönem, östrojen düzeyinin azalması sonucu, sıcak basmaları, uyku sorunları, psikolojik rahatsızlıklar, cinsel işlev bozukluğu, kilo alımı ve bilişsel işleyişin azalması gibi semptomların görüldüğü ve üreme yeteneğinin kaybolduğu bir zaman dilimidir. Kadın hayatında çok fazla değişimin olduğu bu dönemi konforlu geçirmek her kadının hakkıdır. Bu derleme, yoganın menopoz semptomlarının yönetiminde kullanımıyla ilgili kanıt temelli çalışmaları incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Yoganın menopoz semptomlarından; sıcak basması ve uyku problemleri üzerine olumlu etkileri olduğu ve menopoz dönemi kadınların yaşam kalitelerini yükselttiği kanıt temelli çalışmalarla gösterilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Yoga, Menopoz, Menopoz Semptomları, Hemşirelik

#### ABSTRACT

Yoga, which is known as a safe practice in the development of healthy lifestyle behaviors and in the treatment of diseases, is one of the most important traditional and complementary medicine practices today. The menopausal period, which has an important place in women's life, is a period of time when symptoms such as hot flashes, sleep problems, psychological disorders, sexual dysfunction, weight gain and decreased cognitive functioning are seen and reproductive ability is lost as a result of the decrease in estrogen levels. It is the right of every woman to spend this period in which there are many changes in women's life comfortably. This review was prepared to examine evidence-based studies on the use of yoga in the management of menopausal symptoms. One of the menopausal symptoms of yoga; Evidence-based studies have shown that it has positive effects on hot flashes and sleep problems and improves the quality of life of menopausal women.

**Key Words:** Yoga, Menopause, Menopause Symptoms, Nursing

\*Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi, 2021; 11 (3): 420-428

DOI: 10.31020/mutfd.959532

e-ISSN: 1309-8004, ISSN 1309-761X

Geliş Tarihi – Received: 29 Haziran 2021; Kabul Tarihi- Accepted: 31 Ağustos 2021

İletişim - Correspondence Author: Tuğba Öz <hem.tubaoz@gmail.com>

## Giriş

Menopoz, men; ay ve pausis; sonlanma anlamlarına gelen sözcüklerden köken alan ve retrospektif olarak tanımlanan bir kavramdır. Yaşamın bu döneminde kadın bir yıl adet görmemişse, gördüğü son adet 'menopoz' olarak tanımlanmaktadır.<sup>1</sup>

Menopoz döneminde östrojen düzeyinin azalmasına bağlı olarak kadın bedeninde fiziksel ve ruhsal değişiklikler; vazomotor, ürogenital, emosyonel semptomlar ve duygu durum değişiklikleri meydana gelmektedir.<sup>2</sup>

Kadın yaşamının en kıymetli dönemlerinden olan menopozal dönemde, kadınlar bu süreci daha konforlu geçirmek ve yaşadıkları değişimlerle baş etmek için, değişik tedavi yöntemlerine başvurumaktadırlar. Kadınların bir kısmının farmakolojik tedavileri tercih ettiği, bir kısmının ise farmakolojik tedavilerin yan etkilerinden dolayı tamamlayıcı ve alternatif tedavilere (TAT) yöneldikleri bilinmektedir.<sup>3</sup>

Fiziksel ve zihinsel bir egzersiz yöntemi olarak uygulanan ve bireyde rahatlama hissi ile mevcut farkındalığı arttıran yoganın, genel olarak iyilik hali sağladığı ve yaşam kalitesini arttırdığı için menopoz semptomları ile baş etmede etkili olduğu belirtilmiştir.<sup>4</sup>

## Yoga

Beden, zihin uygulamalarından biri olan ve bedensel ve zihinsel fonksiyonlarda iyileşme sağlayan yoga, sağlık bakım sistemlerinde terapötik amaçlı kullanılan geleneksel ve tamamlayıcı tedavi (GETAT) uygulamalarından biridir.<sup>5</sup>

Yoga terimi, Sanskritçe'de "Bedenin ve aklın kontrolü, birliği veya bütünlüğü" anlamına gelen jug kelimesinden gelmektedir.<sup>6</sup> Yoga, bedeni, ruhu ve zihni eğiten ve bireyi tamamen kendi iç dünyasına döndüren kişisel gelişim yöntemlerinden biridir.<sup>7</sup>

Dört bin yıl önce Hindistan'dan doğduğu bilinen yoga, zihnin şu ana odaklanmasını sağlayan felsefik bir öğretilerdir. Hindistan'da; Bhakti yoga (kendini teslim etme yolu), Karma yoga (öz fedakârlık yolu), Jnana yoga (öz analiz yolu) ve Raja yoga (kendini kontrol yolu) olmak üzere farklı yoga okulları vardır. Bu okulların çoğunda fiziksel ve duygusal rahatlama sağlayan meditasyon ve yoga duruşları olduğu bilinmektedir.<sup>7</sup> Batı'da ve Amerika Birleşik Devletleri'nde, yoga alıştırmalarının çoğunu Hatha yoga oluşturmaktadır. Bireyin isteğine göre şekillenen Hatha yoga pranayama olarak isimlendirilen nefes alma tekniklerini, asana olarak isimlendirilen duruşları, dhyana olarak isimlendirilen meditasyonu ve pratyahara ve dharana olarak isimlendirilen gevşemeyi kapsamaktadır.<sup>8</sup>

Yoga felsefesi üzerine, bireyin kişisel farkındalık ve aydınlanmaya varacağı etik davranışları anlatan özlü sözler anlamına gelen sutraları yazan Bilge Patanjali, yoganın temel prensiplerini sekiz basamakta sıralamıştır. Bu basamaklar; Yama - (Kontrol), Niyama - (Kesin kontrol), Asana - (Duruş), Pranayama - (Enerji kontrolü), Pratyahara - (Geri çekmek), Dharana - (Odaklanma), Dhyana - (Derin odaklanma) ve Samadhi - (Üstün odaklanma) şeklinde isimlendirilmiştir.<sup>9</sup> Bu sekiz basamağın, ilk üç basamağı dış veya kaba basamak, son beş basamağı ise iç veya ince basamak olarak nitelendirilmektedir. Birey ilk üç basamağı geçerek, son beş basamağa hazırlanmaktadır. Tüm basamakları tamamlayan bireyin, beden, zihin ve ruh uyumunu yakaladığı ve kişisel gelişiminin zirvesine ulaştığı düşünülmektedir.<sup>10</sup>

## Yoganın Yararları

Yoga, düzenli ve doğru olarak uygulandığında bireye fizyolojik, psikolojik ve biyokimyasal pek çok yarar sağlamaktadır.<sup>11</sup>

### Yoganın Fizyolojik Yararları Nelerdir?

Yoga, rekabetten uzaklaşarak, bireyin kapasitesini geliştirmeyi hedefler. Düzenli yapılan yoga da, Asanalar (duruşlar) sayesinde bedendeki tüm sistemler etkilenir, Pranayamalar (nefes) sayesinde de bedendeki tüm hücrelere besin ve enerji taşınırken, atıklar bedenden uzaklaştırılır.

Yoga, duruş bozukluklarının iyileşmesini, güç, esneklik, dayanıklılık ve enerji seviyesinin artmasını, ağrının azalmasını, uykunun düzenlenmesini, bağışıklığın artmasını ve kilonun azalmasını sağlar. Yoga, stres kaynaklı sempatik sinir sistemi hâkimiyetinden çok parasempatik sinir sistemi hâkimiyetine doğru bir eğilim oluşturarak, otonom sinir sisteminin düzenlenmesini, kardiyovasküler verimliliğin artırılmasıyla, kan basıncı ve nabız hızının azalmasını, solunum sisteminin düzenlenmesiyle tidal hacmin artmasını, solunum hızının düşmesini ve nefes tutma süresinin uzamasını sağlamaktadır. Aynı zamanda yoga, endokrin, boşaltım ve gastrointestinal sistemin düzenlenmesini, elektroensefalografi (EEG)-alfa dalgalarının artmasını, elektromiyografi (EMG) aktivitesinin azalmasını, kas-iskelet esnekliğini ve eklem hareket açıklığının artmasıyla düşme riskinin azalmasını da sağlar.<sup>11</sup>

Yoganın, haftada 2-3 gün, 1-1.5 saat süre ile uygulanması ve yoga uygulama sıklığı arttıkça fizyolojik faydalarının da artacağı ifade edilmektedir.<sup>12</sup>

### Yoganın Psikolojik Yararları Nelerdir?

Yogada, içsel bir anlayış ve farkındalık geliştirmeye yarayan, pratyahara olarak isimlendirilen geri çekme, dharana olarak isimlendirilen odaklanma ve dhyana olarak isimlendirilen derin odaklanma ile bedenin ve ruhun iç içe dönüşümü amaçlanmaktadır. Yoga ile; şu an'a olan farkındalık artmaktadır.

Yoga, ruh halinin iyileşmesini, öznel iyi oluşun, güven duygusunun, sosyal uyumun artmasını, anksiyete ve depresyonun azalmasını sağlamaktadır. Yoga, kendini kabullenme ve gerçekleştirmenin artmasını, düşmanlık duygusunun azalmasını, somatik ve kinestetik farkındalığın, sosyal uyumun, kavrama gücünün, kararlılığın, konsantrasyonun, hafızanın ve öğrenme verimliliğinin artmasını da sağlar.<sup>11</sup>

### Yoganın Biyokimyasal Yararları Nelerdir?

Yoganın, kan basıncı, vücut kompozisyonu, glikoz ve lipidler üzerinde olumlu değişikliklere sebep olduğu ve sağlığı koruyucu ve geliştirici etkilerinin olduğu bilinmektedir.

Yoga, glikoz, sodyum, katekolominin azalmasını, tiroksin, C vitamini, oksitosin ve prolaktinin artmasını, total kolesterol, trigliserid, LDL (Düşük yoğunluklu lipoprotein) kolesterol, VLDL (Çok düşük yoğunluklu lipoprotein) kolesterolün azalmasını ve HDL (Yüksek yoğunluklu lipoprotein) kolesterolün artmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda yoga, patolojik bir durum varlığında artan lökosit sayısının azalmasını, kolinesteraz, ATPaz (Adenozin Trifosfaz), hematokrit, hemoglobin, lenfosit sayısı ve toplam serum proteinin artmasını, kandaki oksijen miktarının artmasını, antistres ve antioksidan etki göstererek dejeneratif hastalıkların önlenmesini de sağlar.<sup>11</sup>

### Amaç ve Yöntem

Derlemenin amacı, günümüzde kullanım sıklığı artmaya başlayan yoganın, menopoz semptomları üzerindeki etkisini kanıt temelli çalışmalar ile incelemektir.

Derlemenin hazırlık sürecinde Pubmed, Cochrane, Ulakbim ve Google Akademi veri tabanlarında, Türkçe ve İngilizce olarak "Yoga", "Menopoz", "Menopoz Semptomları", "Sıcak Basmaları", "Vazomotor Semptomlar", "Uyku Kalitesi" kelimeleri kullanılarak son 10 yıla ait çalışmalar incelenmiştir. Elde edilen çalışmaların kanıt düzeyleri, Joanna Briggs Enstitüsü tarafından belirlenmiş sınıflandırma sistemi kullanılarak değerlendirilmiştir (**Tablo 1**).

**Tablo 1.** Joanna Briggs Enstitüsü kanıt düzeyi sınıflama sistemi.<sup>13</sup>

Kanıt Düzeyi	Kanıt Tipi
<b>Düzyey 1</b>	<b>Deneyisel Tasarımlar</b>
<b>Düzyey 1.a</b>	Randomize Kontrollü çalışmalar (RKÇ) ile elde edilen meta-analizler ve sistematik derlemeler
<b>Düzyey 1.b</b>	RKÇ 'lerin ve diğer tasarımların sistematik olarak gözden geçirilmesi
<b>Düzyey 1.c</b>	RKÇ
<b>Düzyey 1.d</b>	Plasebo - Randomize Kontrollü çalışmalar
<b>Düzyey 2</b>	<b>Yarı deneyisel Tasarımlar</b>
<b>Düzyey 2.a</b>	Yarı deneyisel çalışmaların sistematik olarak gözden geçirilmesi
<b>Düzyey 2.b</b>	Yarı deneyisel ve diğer alt çalışma tasarımlarının sistematik olarak gözden geçirilmesi
<b>Düzyey 2.c</b>	Yarı deneyisel prospektif kontrollü çalışma
<b>Düzyey 2.d</b>	Ön test - son test veya retrospektif kontrollü grup çalışması
<b>Düzyey 3</b>	<b>Gözlemsel - Analitik Tasarımlar</b>
<b>Düzyey 3.a</b>	Karşılaştırılabilir kohort çalışmalarının sistematik olarak gözden geçirilmesi
<b>Düzyey 3.b</b>	Karşılaştırılabilir kohort ve diğer alt çalışma tasarımlarının sistematik olarak gözden geçirilmesi
<b>Düzyey 3.c</b>	Kontrol grubu ile kohort çalışması
<b>Düzyey 3.d</b>	Vaka kontrollü çalışma
<b>Düzyey 3.e</b>	Kontrol grubu olmayan gözlemsel çalışma
<b>Düzyey 4</b>	<b>Gözlemsel-Tanımlayıcı Çalışmalar</b>
<b>Düzyey 4.a</b>	Tanımlayıcı çalışmaların sistematik olarak gözden geçirilmesi
<b>Düzyey 4.b</b>	Kesitsel çalışma
<b>Düzyey 4.c</b>	Olgu serileri
<b>Düzyey 4.d</b>	Vaka sunumu
<b>Düzyey 5</b>	<b>Uzman Görüşü ve Saha Araştırması</b>
<b>Düzyey 5.a</b>	Uzman görüşünün sistematik olarak gözden geçirilmesi
<b>Düzyey 5.b</b>	Uzman ortak görüşü
<b>Düzyey 5.c</b>	Saha araştırması / tek uzman görüşü

### Yoganın Menopoz Semptomlarında Kullanımı

Menopoz, Dünya Sağlık Örgütüne göre; "Over aktivitesinin kaybindan dolayı menstruasyonun kalıcı bir şekilde sona ermesi" olarak tanımlanmaktadır.<sup>14</sup> Dünya genelinde küçük farklılıklar olmakla birlikte menopozun ortalama görülme yaşı 50-51 olarak belirtilmektedir.<sup>15</sup> Menopoz döneminde östrojen düzeyinin azalmasına bağlı, kadınlarda sıcak basmaları, uyku sorunları, psikolojik rahatsızlıklar, cinsel işlev bozukluğu, kilo alımı ve bilişsel işleyişin azalması gibi semptomlar görülmektedir. Menopoz semptomlarının oluşturduğu olumsuz etkilerle baş etmek için, kadınların birçoğunun GETAT kullanımını tercih ettikleri de bilinmektedir.<sup>16</sup>

Joshi ve arkadaşlarının yaptıkları RKÇ'da yoganın menopoz semptomları üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada üç ay boyunca yoga (asana, pranayama ve meditasyon) uygulayan grup ile uygulamayan grup karşılaştırılmıştır. Çalışmada birinci günde her iki gruptaki skorların karşılaştırılabilir olduğu gözlenmiştir. 90. günde ise yoga grubunun vazomotor, psikolojik ve ürogenital semptom puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu saptanmıştır. Çalışmanın sonucunda yoganın menopoz semptomlarını (terleme/kızarma, sıcak basma, kalp şikayetleri, uyku bozuklukları, eklem ve kas şikayetleri, depresyon, sinirlilik, kaygı ve yorgunluk, cinsel sorunlar, idrar şikayetleri ve vajinal kuruluk) azaltmada etkili olduğu ve alternatif bir tedavi olarak kullanılabilceği belirtilmiştir.<sup>17</sup>(KD.1c)

Cramer ve arkadaşlarının yaptıkları randomize kontrollü beş çalışmayı içeren bir sistematik derlemede; yoganın menopoz semptomları üzerindeki etkinliği değerlendirilmiştir. Çalışmaya 582 katılımcının olduğu 5 RKÇ ve 545 katılımcının olduğu 4 RKÇ dâhil edilmiştir. Çalışmada menopozun psikolojik semptomları, somatik semptomları, vazomotor semptomları ve ürogenital semptomları ele alınmıştır. Çalışmada, yoganın menopozda psikolojik semptomlar üzerindeki etkileri hakkında orta düzeyde kanıt olduğu fakat somatik,

ürogenital veya total menopoz semptomlarının iyileşmesine etkisi ile ilgili herhangi bir kanıt olmadığı sonucuna varılmıştır.<sup>18</sup>(KD.1a)

Reed ve arkadaşlarının yaptıkları RKÇ'da yoga, egzersiz ve omega-3 takviyelerinin menopozdaki kadınların yaşam kaliteleri üzerine etkinliğini değerlendirilmiştir. Çalışma 40-62 yaş arasındaki 355 kadının rastgele yoga (n=107), egzersiz (n = 106) veya olağan aktivite (n = 142) ayrıca rastgele bir omega-3 (n=177) veya plasebonun (n=178) çift kör karşılaştırması şeklinde dizayn edilmiştir. Çalışmada davranışsal terapilerden yoganın menopozda kadınların yaşam kalitesini iyileştirdiği, egzersiz ve omega-3 takviyelerinin ise yaşam kalitesini daha az etkilediği sonucuna varılmıştır.<sup>19</sup>(KD.1c)

Cramer ve arkadaşlarının yaptıkları RKÇ'da meme kanserli hastalarda yoganın menopoz semptomları üzerine etkinliği değerlendirilmiştir. Kadınlar rastgele olarak 12 haftalık bir yoga ve meditasyon müdahalesine veya olağan bakım gruplarına alınmıştır. Çalışmada meme kanserli hastalarda yoganın, menopozda vazomotor, psikolojik ve ürogenital semptomlar için güvenli ve etkili bir tamamlayıcı müdahale olarak kullanılabileceği belirtilmiştir.<sup>20</sup>(KD.1c)

Cramer ve arkadaşlarının yaptıkları meta analiz çalışmada, yoganın menopoz semptomları için etkinliğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 1306 katılımcının olduğu 13 RKÇ çalışma dâhil edilmiştir. Menopozal kadınlar, hormon replasman tedavisi yerine veya ona ek olarak tamamlayıcı tedaviler talep ettiğinden, yoganın artık menopozdaki kadınlara yardımcı bir müdahale olarak açıkça önerilebileceği belirtilmiştir. Çalışmada yoganın menopoz semptomlarını (psikolojik, somatik, vazomotor, ürogenital menopoz semptomlarını) azaltmada etkili ve güvenli olduğu sonucuna varılmıştır.<sup>21</sup> (KD.1a)

Nguyen ve arkadaşlarının yaptıkları meta analiz çalışmada menopoz semptomları olan kadınlarda yaşam kalitesi üzerinde yoga ve egzersizin etkinliğini değerlendirilmiştir. Araştırmacılar 1306 çalışmayı belirledikten sonra, 9 RKÇ'yı araştırmaya dâhil etmişlerdir. Dâhil edilen çalışmalarda menopoz ve üriner semptomları olan kadınlar için sırasıyla yoga ve pelvik taban kas eğitiminin en yaygın müdahaleler olduğu belirtilmiştir. Çalışmada yoganın fiziksel yaşam kalitesini önemli ölçüde iyileştirdiği sonucuna varılmıştır.<sup>22</sup>(KD.1a)

### **Vazomotor Semptomları Azaltmada Yoga Kullanımı**

Vazomotor semptomlar menopoza giren kadınların %60-80'inde görülmektedir.<sup>23</sup> Menopoz döneminin getirdiği vazomotor bulgular; sıcak basması, baş ağrısı, çarpıntı ve gece terlemeleri olarak bildirilmektedir. Menopozdaki kadınlarda, azalan östrojen düzeyleri sebebiyle hipotalamustaki sıcaklık düzenleyici mekanizmanın bozulmasından dolayı sıcak basmalarının görüldüğü düşünülmektedir.<sup>24</sup>

Newton ve arkadaşlarının 249 kadın ile yaptıkları RKÇ'da yoganın vazomotor semptomların sıklığını ve rahatsızlığını hafifletmedeki etkinliği değerlendirilmiştir. Menopozal dönemdeki kadınlar yogaya (n = 107), egzersize (n = 106) veya olağan aktiviteye (n = 142) randomize edilmiştir. Çalışmaya dâhil edilen 249 kadından 237'si (%95) 12 haftalık değerlendirmeleri tamamlamıştır. Çalışmada yoganın vazomotor semptomlar üzerinde anlamlı fark oluşturmadığı ancak uykusuzluk semptomlarını azalttığı saptanmıştır.<sup>25</sup>(KD.1c)

Avis ve arkadaşlarının yaptıkları RKÇ'da yoganın menopozal sıcak basmaları azaltmadaki etkinliğini belirlemek amaçlanmıştır. Yaşları 45 ile 58 arasındaki ve ortalama olarak en az 4 hafta boyunca günde en az dört ateş basması yaşayan 54 kadın randomize edilmiştir. Çalışmada; yoga, sağlık ve zindelik eğitimi; 10 hafta boyunca haftalık 90 dakikalık dersler şeklinde değerlendirmişlerdir. Çalışmada yoganın sıcak basmalarını azaltmak için davranışsal bir seçenek olduğu belirtilmiştir. Yoganın menopozun getirdiği sıcak basmalarını azaltmada etkili olduğu belirtilmiştir.<sup>26</sup>(KD.1c)

Jones ve arkadaşlarının 335 kadın ile yaptıkları RKÇ'da yoga ve egzersizin vazomotor semptomlar üzerine etkisi değerlendirilmiştir. Çalışmada 40-62 yaş aralığındaki kadınlar;12 haftalık bir yoga programı veya gözetim altında belirli yoğunluk ve enerji harcama hedeflerine sahip aerobik egzersiz eğitimi programı olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Yoga ve egzersiz uygulamalarının, kalp hızı değişkenliği dışındaki mekanizmalar yoluyla orta yaş grubundaki kadınlarda kısa süreli sağlığı iyileştirdiği bildirilmiştir. Yoga programına dâhil edilen kadınların yaşam kalitesinin iyileştiği ve menopoz semptomlarına bağlı uyku problemlerinin azaldığı sonucuna varılmıştır.<sup>27</sup>(KD.1c)

Shepherd-Banigan ve arkadaşlarının yaptıkları meta analiz çalışmada menopozlu kadınlarda yoganın vazomotor semptomlar, psikolojik semptomlar ve yaşam kalitesi üzerine etkinliği değerlendirilmiştir. Çalışmaya yoga, taichi veya qigong'u değerlendiren sistematik incelemeler veya RKÇ'ler dâhil edilmiştir. Çalışmada vazomotor, psikolojik semptomlar ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesi için yüksek kalitede sistematik incelemeler 5 RKÇ, (582 katılımcı) ve 3 yeni RKÇ (345 katılımcı) belirlenmiştir; taichi veya qigong'u değerlendiren hiçbir çalışma bulunamadığı belirtilmiştir. Bu meta analizden elde edilen sonuca göre; menopozla ilişkili vazomotor ve psikolojik semptomların yönetiminde yoganın kullanılabileceği belirtilmiştir.<sup>28</sup>(KD.1a)

Avis ve arkadaşlarının yaptıkları RKÇ'da menopozal sıcak basmalarının farmakolojik olmayan müdahalelerini analiz etmek amaçlanmıştır. Katılımcılar rastgele 10 haftalık yoga dersleri, akupunktur ve sağlık eğitimi dersleri (dikkat kontrolü) olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Çalışmada Akupunktur, yoga ve sağlık eğitimi derslerinin hepsinin istatistiksel olarak benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Araştırma sonucunda yoganın sıcak basması üzerine belirgin bir etkisi olduğu bildirilmiştir.<sup>29</sup>(KD.1c)

#### **Uyku Semptomlarını Azaltmada Yoga Kullanımı**

Menopozal dönemdeki kadınlarda görülen östrojen çekilmesi, serotonin metabolizmasını azaltarak, uyku düzeninin değişmesine ve uyku bozukluklarına neden olmaktadır. Kadınlarda yaş ilerledikçe günlük uyku süresinin azaldığı görülmektedir.<sup>23</sup>

Afonso ve arkadaşlarının yaptıkları randomize klinik çalışmada, uykusuzluk tanısı almış postmenopozal kadınlarda yoganın fiziksel ve ruhsal sağlık ile klimakterik semptomlar üzerine etkinliği değerlendirilmiştir. Hormon tedavisi görmeyen, 50-65 yaşları arasında, apne-hipopne indeksi 15'in altında olan kadınlar kontrol, pasif germe ve yoga olmak üzere rastgele üç gruptan birine atanmıştır. Bu çalışma, yoga uygulamalarının, uykusuzluk ve menopoz semptomlarını azaltmanın yanı sıra uykusuzluğu olan postmenopozal kadınlarda yaşam kalitesini iyileştirmede de etkili olabileceğini göstermiştir.<sup>30</sup>(KD. 1c)

Buchanan ve arkadaşlarının yaptıkları RKÇ'da menopozlu kadınlarda yoga ve aerobik egzersizin uyku parametreleri üzerine etkinliği değerlendirilmiştir. 40-62 yaşları arasında sıcak basması olan 186 kadın 12 haftalık yoga, denetimli aerobik egzersiz veya olağan aktiviteye randomize edilmiştir. Sıcak basması olan orta yaştaki kadınlarda yoga veya aerobik egzersizin nesnel olarak ölçülen uyku sonuçları üzerinde önemli bir etkisi gözlenmediği rapor edilmiştir. Çalışmada yoga veya aerobik egzersizin objektif olarak ölçülen uyku sonuçları üzerinde önemli bir etkisi gözlenmediği belirtilmiştir.<sup>31</sup>(KD. 1c)

Lu ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada yoga egzersizi ile birleştirilmiş bilgi destek yönteminin menopozdaki kadınların depresyon, anksiyete ve uyku kalitesi üzerine etkinliği değerlendirilmiştir. Çin'deki Wenzhou, Hangzhou ve Şanghay'daki üç yoga kulübüne yeni katılan menopozdaki kadınlar uygun örnekleme yoluyla katılımcılar olarak seçilmiştir. Deney grubunda yaşları 45 ile 55 arasında değişen toplam 52 kadın yer almaktadır. Kadınlar psikolojik bilgi desteği alırken 24 hafta boyunca haftada üç gün 60 dakikalık bir yoga egzersizine katılmışlardır. Çalışmada yoga egzersizi ile birleştirilen bilgi destek yönteminin,

menopozdaki kadınların depresyon ve kaygılarını hafiflettiği, uyku kalitelerini iyileştirdiği ve menopozal sıkıntı semptomlarını azalttığı sonucuna varılmıştır.<sup>32</sup>(KD.2c)

Wang ve arkadaşlarının yaptıkları meta analiz çalışmada yoganın uyku kalitesine etkinliği ve güvenliği değerlendirilmiştir. Çalışmaya yoga gruplarını kontrol gruplarıyla karşılaştıran randomize kontrollü çalışmalar ve uyku problemi olan kadınlarla yapılan 1832 katılımcının olduğu on dokuz çalışma dâhil edilmiştir. Çalışmada, yoga uygulamalarının kadınlarda uyku sorunlarının yönetimi açısından faydalı olduğu sonucuna varılmıştır.<sup>33</sup>(KD.1a)

### **Psikolojik/Emosyonel Semptomları Azaltmada Yoga Kullanımı**

Menopozal dönem, kadının bedenini ve zihnini önemli şekilde etkileyen, fiziksel ve psikolojik dengenin bozulmasına yol açan değişim sürecidir. Menopozal dönemde meydana gelen psikososyal ve biyolojik değişikliklerin, psikolojik değişiklikleri tetiklediği bilinmektedir. Aslında menopoz pek çok kadının yaştan kaynaklanan rol ve sorumluluk değişimini yaşadığı, eşin ölümü veya hastalığı, çocukların bağımsızlığını kazanıp evden ayrılması, sosyal destek kaybı gibi olumsuzlukların yaşandığı bir dönemdir.<sup>34</sup>

Jorge ve arkadaşlarının 2016 yılında yaptıkları RKÇ'da Hatha Yoga'nın düzenli uygulanmasının psiko-fizyolojik etkilerini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmaya dâhil edilen 88 kadın bu 12 haftalık süreçte rastgele olarak kontrol (müdahale yok), egzersiz ve yoga olmak üzere üç gruba alınmıştır. Çalışmada yoganın menopoz sonrası kadınlarda pozitif psiko-fizyolojik değişiklikleri desteklediği ve bu popülasyona yönelik tamamlayıcı bir terapi olarak uygulanabileceği belirtilmiştir. Çalışmada yoga eğitimi alan kadınların menopozal şikâyetlerinin, stres düzeylerinin ve depresyon belirtilerinin azaldığı, yaşam kalitelerinin arttığı tespit edilmiştir.<sup>35</sup> (KD.1c)

### **Sonuç ve Öneriler**

Yapılan derleme sonucunda;

Yoganın, menopoz semptomlarından; sıcak basması ve uyku problemleri üzerine olumlu etkileri olduğu ve menopoz dönemi kadınların yaşam kalitelerini yükselttiği,

Menopoz dönemindeki kadınlarda fiziksel ve zihinsel sağlığın geliştirilmesinde yoga uygulamalarının gerekli olduğu,

Hem basit hem de etkili bir yöntem olması ve invaziv olmaması sebebiyle yoganın uygulanabilirlik açısından önem taşıdığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Tüm bu gerekçelere dayanarak;

Kadın sağlığı hemşirelerinin; menopoz dönemindeki kadınları yaşam kaliteleri yönünden periyodik olarak takip etmeleri,

Menopoz semptomlarının yönetiminde yoga ile ilgili güncel yaklaşımları takip etmeleri,

Kadınların menopoz semptomları ile baş etme, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirme yeteneklerini geliştirmeye yönelik bilgilendirilmesi önerilmektedir.

Kadınların menopozal dönemde yaşadıkları semptomların iyileştirilmesinde ve yaşam kalitesinin geliştirilmesinde yoganın etkinliğini değerlendirmek için mevcut literatüre katkıda bulunacak kanıt düzeyi yüksek daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

## Bilgi

Çıkar çatışması yoktur. 28-29 Mayıs 2021 tarihinde, Lokman Hekim Üniversitesi Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından düzenlenen, Kadın Sağlığında Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Sempozyumu I:Jinekolojik Sorunlar başlıklı sempozyumda sözel bildiri olarak sunulmuştur.

## Araştırmacı Katkı Oranı Beyanı

Tuğba Öz: Fikir/kavram, tasarım, veri toplama ve işleme, analiz ve yorum, kaynak taraması, makalenin yazımı.

Özlem Bakan Demirel: Fikir/kavram, veri toplama ve işleme, kaynak taraması.

Özlem Can Gürkan: Analiz ve yorum, Denetleme/danışmanlık, kaynak taraması, eleştirel inceleme.

## Kaynaklar

1. Türkiye Menopoz ve Osteoporoz Derneği. Üreme Çağı Sonrası Kadın Sağlığı & Menopoz Hormon Tedavisi. 1. baskı. İstanbul: Güncel Kılavuz; 2017. pp.1-20
2. Ertan N. Postmenopozal dönem kadınlarda menopozal semptomlar, şiddeti ve etkileyen faktörler. T.C. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı Yüksek Lisans Tezi 2013; Ankara, Türkiye.
3. Engin B, Aydın-Kartal Y. Menopozal Semptomlar ile Baş Etmede Kullanılan Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yaklaşımları. J Health Pro Res 2020;2(2):80-87
4. Land A. Hamilelikte Yoga. Bedensel, Zihinsel ve Ruhsal Bütünlük. 1. baskı. İstanbul: Alfa yayınları; 2008. pp.1-96
5. Ross A, et al. "I am a nice person when I do yoga!" A qualitative analysis of how yoga affects relationships. Journal of Holistic Nursing 2014; 32(2): 67–77.
6. Beden, M. Dünya Dinlerinden Hinduizm.2016, İstanbul: Festival Yayıncılık.
7. Little JW, Miller CS, Rhodus NL. Drug sused in complementary and alternative medicine of potential importance in dentistry. Littleand Falace's Dental Management of the Medically Compromised Patient, Ninth Edition, 2017; 30:645-653.
8. Worby, C. Yoga nedir? Her Yönüyle Yoga, 2017;1, pp.1-5.
9. Günay, N. Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri. Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 2007; 19, 51-79
10. Rathfisch G. Yogaya giriş, Gebelikten Anneliğe Yoga, 2015;1, pp.3-16.
11. Woodyard, C. Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. International Journal of Yoga 2011;4(2):49-54.
12. Yamamoto-Morimoto K, et al. Positive effects of yoga on physicaland respiratory functions in healthy inactive middle aged people. International Journal of Yoga 2019;12(1):62-67.
13. Briggs J. Institute-<https://joannabriggs.org/sites/default/files/2019-05/JSI-Levels-ofevidence-2014-0.pdf> Erişim Tarihi: 25.05.2021.
14. World Health Organization Scientific Group. Research on the menopause, WHO technical services report series 670. Geneva: World Health Organization. 1981, pp: 1-122
15. Royal College of Obstetricians & Gynaecologists (RCOG). Management premenstrual syndrome, Mart 2020
16. Johnson A, Roberts L, Elkins G. Complementary and Alternative Medicine for Menopause. Journal of Evidence-Based Integrative Medicine 2019; 24: 1-14
17. Joshi S, et al. Effect of yoga on menopausal symptoms. Menopause International 2011;17(3), 78–81
18. Cramer H, et al. Effectiveness of Yoga for Menopausal Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2012; ID 863905, 11
19. Reed SD, et al. Menopausal quality of life: RCT of yoga, exercise, and omega-3 supplements. Am J Obstet Gynecol.2014; 210:244.e1-11.
20. Cramer H, et al. Yoga and meditation for menopausal symptoms in breast cancer survivors-A randomized controlled trial. Cancer, 2015; 121(13):2175-2184
21. Cramer H,Peng W, Launce, R. Yoga for menopausal symptoms-A systematic review and meta-analysis. Maturitas, 2018;109: 13-25.
22. Nguyen TM, et al. Exercise and Quality of Life in Women with Menopausal Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 704
23. Taşkın L. Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. 13.Baskı. Ankara: Özyurt matbaacılık, 2016.
24. Beji KN. Kadın Sağlığı ve Hastalığı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi, 2015.
25. Newton KM, et al. Efficacy of yoga for vasomotor symptoms: a randomized controlled trial. Menopause 2014; 21(4), 339–346
26. Avis NE, et al. Pilot study of integral yoga for menopausal hot flashes. Menopoz 2014 Ağustos; 21 (8): 846-54



27. Jones SMW, et al. A yoga & exercise randomized controlled trial for vasomotor symptoms: Effects on heart rate variability, *Complementary Therapies in Medicine* 2016; 66–71
28. Shepherd-Banigan M, et al. Improving vasomotor symptoms; psychological symptoms; and health related quality of life in peri- or post-menopausal women through yoga: An umbrella systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine* 2017;34:156–164
29. Avis NE, et al. A pooled analysis of three studies of nonpharmacological interventions for menopausal hot flashes. *Menopause: The Journal of The North American Menopause Society*. 2019; 26(4): 350-356
30. Afonso RF, et al. Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: A randomized clinical trial. *Menopause: The Journal of The North American Menopause Society* 2012; (2): 186-193
31. Buchanan, et al. Effects of Yoga and Aerobic Exercise on Actigraphic Sleep Parameters in Menopausal Women with Hot Flashes. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 2017;13(1):11-18
32. Xi L, Liu L, Yuan R. Effect of The Information Support Method Combined With Yoga Exercise on The Depression, Anxiety, And Sleep Quality of Menopausal Women, *Psychiatria Danubina* 2020; 32(3-4):380-388
33. Wei-Li Wang, et al. The effect of yoga on sleep quality and insomnia in women with sleep problems: asystematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry* 2020; 20:195
34. Gün Ç, Demirci N. Menopozda bitkisel tedavi kullanımı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* 2015; 24(4): 520-530.
35. Jorge MP, et al. Hatha Yoga practice decreases menopause symptoms and improves quality of life: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine* 2016; 26:128-35.