

# DEĞİŞİMİ YÖNETİN, GÜCÜNÜZÜ YENİDEN KEŞFEDİN

Menopoz bir son değil, bedeninin yeni bir denge arayışıdır. Bu dönemde yaşanan hormonal değişimler; sıcak basmaları, uyku bozuklukları, kilo artışı, kemik kaybı, ruh hali dalgalanmaları ve enerji düşüklüğü gibi pek çok belirtiyi kendini gösterebilir. Ancak bu süreci yalnızca “katlanılması gereken bir dönem” olarak görmek yerine, doğru takip ve destekle daha sağlıklı, dengeli ve güçlü bir yaşama dönüştürmek mümkündür. Erken farkındalık ve bütünsel yaklaşım, menopoz sürecinin anahtarıdır.

## HSM LIFE CLUB FARKIYLA MENOPOZU BİLİNÇLE YÖNETİN

HSM Life Club, menopoz sürecini yalnızca hormon düzeyleriyle değil; kemik sağlığı, metabolizma, kardiyovasküler riskler ve yaşam kalitesi bütününde ele alır. Menopoz Sağlığı ve Yaşam Dengesi Programı, bu geçiş dönemini güvenle yönetmeniz için tasarlanmıştır.

## MENOPOZ SAĞLIĞI PROGRAMIMIZ NELERİ İÇERİYOR?

Bu özel program ile, menopoz sürecinizin yalnızca hormonal değil; kalp-damar, kemik ve metabolik etkilerini birlikte değerlendirir, sağlığınızla ilgili tüm sorulara bütünsel bir yanıt sunarız.

### Menopoz Kardiyolojisi (Kalp-Damar) Risk Değerlendirmesi:

Menopoz, kadınlarda kalp hastalıkları açısından kritik bir eşittir.

Erken farkındalık, uzun vadeli korumanın temelidir.

- Menopoz sonrası artan kalp-damar hastalığı riskinin erken değerlendirilmesi
- Kan basıncı, lipid profili ve metabolik sendrom risk analizi
- Damar sertliği ve dolaşım sistemiyle ilişkili biyobelirteçlerin incelenmesi
- Gerekli durumlarda kardiyoloji uzmanlığı danışmanlığı

### Detaylı Hormon ve Endokrinolojik Değerlendirme:

- E2, FSH, LH, Prolaktin
- TSH, Serbest T3, Serbest T4
- Kortizol ve DHEA-S

### Kemik ve Metabolik Sağlık Analizi:

- D Vitamini, Kalsiyum, Fosfor
- Kemik metabolizma belirteçleri
- Glukoz, İnsülin, HbA1c

### Görüntüleme ve Radyolojik Değerlendirme:

- Gerekli durumlarda kemik yoğunluğu ve ilgili radyolojik tetkikler
- Tiroid ve abdomen ultrasonografisi (doktor değerlendirmesi ile)

## UZMAN HEKİM KONTROLÜ VE DEĞERLENDİRME:

Tüm sonuçlar radyoloji uzmanlarımız tarafından detaylı biçimde değerlendirilir. Gerekirse kardiyoloji, endokrinoloji, dahiliye uzmanlığı danışmanlığı desteği alınır.

## YIL BOYU TAKİP VE REHBERLİK:

Menopoz dinamik bir süreçtir. Program, düzenli kontroller ve yıl boyunca doktorunuzla temas imkânı sunar.

## NEDEN MENOPOZ SAĞLIĞI KONTROLÜ ÖNEMLİDİR?

- Kemik kaybı ve osteoporoz riskini erken fark etmek
- Kalp-damar ve metabolik riskleri yönetmek
- Uyku, ruh hali ve enerji dengesini korumak
- Yaşam kalitesini sürdürülebilir şekilde artırmak

## NEDEN ŞİMDİ HSM MENOPOZ SAĞLIĞI PROGRAMI'NI SEÇMELİSİNİZ?

- Hormon, kemik, metabolizma ve kardiyovasküler sistemi birlikte ele alan bütünsel yaklaşım
- Kişiyeye özel analiz ve yaşam planı
- Yıl boyu izlem ve uzman desteği
- Bilimsel, etik ve güvenilir premium sağlık deneyimi

Detaylı bilgi ve randevu için hemen bize ulaşın:

**Whatsapp:** +90 (506) 095 80 00

**AVRUPA YAKASI: ATAÖY**

Ataköy Towers Ataköy 7-8-9-10. Kısım Mah.Çobançeşme E-5  
Yanyol Cad A Blok No: 20K/4134158

Bakırköy, İstanbul

**AVRUPA YAKASI: LEVENT**

Büyükdere Cad. No: 154, 34330

1.Levent, Beşiktaş, İstanbul

**ANADOLU YAKASI: KADIKÖY**

Fenerbahçe Mah. Bağdat Cad. No: 182-186A 34726,

Selamiçeşme, Kadıköy, İstanbul

HSM LIFE CLUB, bir HSM Sağlık Hizmetleri San. ve Tic. A.Ş. Markasıdır.



## MENOPOZ SAĞLIĞI VE YAŞAM DENGESİ PROGRAMI