

Kadın Üreme Sağlığı 8

Hüsne Yetimoğlu¹

Zeynep Akmamedova²

Aslı Güler³

Buse Mert⁴

Reyyan Bekkar⁵

Özet

Kadın Üreme Sağlığı: Kadın üreme sistemi, hormonlar ve organların uyumlu çalışmasıyla sağlıklı bir şekilde işlev görür. Üreme sağlığı, adet döngüsü, doğurganlık, kısırlık, korunma yöntemleri, menopoza ve meme sağlığını kapsar. Kadınların ergenlikten menopoza kadar yaklaşık 28 günde bir yaşadığı hormonal döngüdür. Döngü; foliküler faz, ovülasyon (yumurtlama), luteal faz ve menstrüasyon (adet kanaması) olmak üzere dört aşamadan oluşur. Bir kadının doğal yollarla hamile kalabilme kapasitesi doğurganlık kavramı ile açıklanır. Yumurtlama düzeni, hormon dengesi ve rahim sağlığı gibi faktörler doğurganlığı etkiler. 1 yıl düzenli ve korunmasız ilişkiye rağmen gebelik oluşmaması durumuna kısırlık denir. Nedeni kadın ya da erkek kaynaklı olabilir. Hormonal dengesizlikler, polikistik over sendromu (PCOS), endometriozis gibi hastalıklar kısırlığa yol açabilir. Gebelikten korunmak için hormonal, bariyer ve kalıcı yöntemler bulunur: Hormonal yöntemler:

Doğum kontrol hapları, iğneleri, vajinal halkalar, Bariyer yöntemleri: Kondom, diyafram, Rahim içi araçlar (RİA): Spiral (hormonal veya bakırlı),

Kalıcı yöntemler: Tüp ligasyonu (kadında), vazektomi (erkek). Kadınlarda yumurtalık fonksiyonlarının sona ermesiyle adet döngüsünün kalıcı olarak durmasına menopoza denir. Genellikle 45-55 yaş arasında gerçekleşir. Sıcak

- 1 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi
- 2 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi
- 3 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi
- 4 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi
- 5 Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü Lisans Öğrencisi

basmaları, uyku düzensizlikleri, kemik erimesi (osteoporoz) ve ruh hali değişiklikleri gibi belirtiler görülebilir. Kadınların düzenli meme muayenesi yapması ve doktor kontrollerine gitmesi önemlidir. Meme kanseri erken teşhis edilirse tedavi şansı artar. Mamografi taramaları, sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz meme sağlığını korumaya yardımcı olur. Kadın üreme sağlığı, düzenli doktor kontrolleri, sağlıklı yaşam tarzı ve bilinçli korunma yöntemleri ile desteklenmelidir.

1. MENSTRÜAL DÖNGÜ VE ADET SAĞLIĞI

Normal Adet Döngüsü: Menarş ile menopoz arasında, normal kadınların üreme organları aylık aralıklarla bir dizi sıkı koordineli değişikliğe uğrar ve bu da normal adet döngüsünü oluşturur. Adet döngüsü, hipotalamus-hipofiz-yumurtalık ekseninin koordineli etkileşimlerinin, üreme yolunun hedef dokularındaki (endometriyum, serviks, vajina) ilişkili değişikliklerle ifadesidir. Adet döngüsü, genital kanamanın ilk günü (1. gün; adetler) başlar ve bir sonraki adet döneminden hemen önce sona erer. Ortanca adet döngüsü uzunluğu 28 gündür ancak 21 ila 35 gün arasında değişir. Adet döngüleri, kısmen anovulatuvar döngülerdeki artış nedeniyle, adetten hemen sonraki ve menopozdan önceki yıllarda en çok değişir. Adet döngüsü uzunluğundaki düzensizlikler beslenme, egzersiz, duygusal bozukluklar, doğum veya düşük gibi değişikliklerden kaynaklanabilir.

Hüsne Yetimoğlu ve ark. Karabük üniversitesi, sağlık bilimleri Fakültesi, Ebelik bölümü lisans öğrencileri

Adet Döngüsünün Üç Belirgin Aşaması :

A) Foliküler (Preovulatuvar) Faz: Foliküler faz, kanamanın ilk günüyle başlar ve ovulasyon öncesi luteinize edici hormon (LH) dalgalanmasından önceki güne kadar uzanır. Serum folikül uyarıcı hormon (FSH) seviyesindeki artış, önceki adet döngüsünün geç luteal fazında başlar ve erken foliküler faza kadar devam eder. Bu, bir grup folikülün gelişimini başlatır. Yumurtlama için belirlenen preovulatuvar folikül bu kohorttan seçilir. Erken foliküler fazdan sonra FSH seviyeleri düşer ve LH seviyeleri yavaşça yükselir. Preovulatuvar LH dalgalanmasından yaklaşık 7 gün önce, östradiol ve östron, LH dalgalanmasından önceki güne kadar artar. LH ve FSH seviyelerindeki farklılık, FSH salınımını engelleyen inhibin B salgılanmasıyla ilişkili olabilir. LH artışından birkaç gün önce, plazma androjenleri ve bazı progestinler artmaya başlar. LH artışının olduğu gün zirveye ulaşırlar. Progesteron, LH artışının başlamasından hemen öncesine kadar artmaz.

B) Yumurtlama Aşaması (Ovülasyon): Bu aşamada, yumurta olgun graaf folikülünden yumurtlama öncesi LH dalgalanmasından yaklaşık 32

ila 34 saat sonra salınır. Yumurtlama aşaması LH dalgalanmasından 1 gün öncesinden LH dalgalanmasından 1 gün sonrasına kadar uzanır .Bazı kadınlar yumurtlama zamanına yakın, mittelschmerz adı verilen ve yumurtlamadan önce veya sonra oluşan tek taraflı pelvik ağrı yaşarlar. Yumurtlama aşaması sırasında, pozitif östrojen geri bildirimine yanıt olarak plazma LH'sinde hızlı bir artış yumurtlamaya yol açar. LH seviyeleri zirveye ulaştığında, östradiol seviyeleri düşer, ancak progesteron seviyeleri artar.

C)Luteal (Yumurtlama Sonrası) Aşama: Luteal faz yaklaşık 14 gün sürer ve adetlerin başlamasıyla sona erer. Bu faz, progesteron salgılayarak salınan yumurtayı destekleyen korpus luteumun işlevsel ömrünü içerir. Progesteron salgısı, LH dalgalanmasından sonra 8 güne kadar artar. 17 α hidroksiprogesteron, estradiol ve estronda daha küçük artışlar meydana gelir. Yumurta döllenip gebelik oluşmadığı sürece progesteron, adetten önce azalır. Adetten 1 hafta önce 10 ng/mL'den yüksek bir serum progesteron seviyesi muhtemelen normal yumurtlamanın tanısıdır. Progestinler bazal sabah vücut sıcaklığını artırır, böylece dipten sonra 0,3° C'den fazla bir "termojenik kayma" yumurtlamanın olası bir işaretidir. Ne yazık ki, bazal sıcaklıkları günlük olarak ölçmek sıkıcıdır, hataya açıktır ve çok güvenilir değildir. (1)

1.1. Adet Döngüsü Cinsel Sağlık Açısından Neden Önemlidir?

Adet döngüsü , bir kadının adetinin ilk gününden bir sonraki adetinin bir önceki gününe kadar geçen zamandır, adet döngüsünün uzunluğu değişir ancak ortalama 28 gündür ve dört aşamadan oluşur; adet evresi, foliküler evre, yumurtlama evresi ve luteal evre. Kızlar genellikle ergenliğe ulaşır ve 11-14 yaşlarında adet görmeye başlarlar. Adet döngüsü, kadınların ruh hali ve davranışlarına birincil katkıda bulunduğu için önemlidir. Bir döngünün adet öncesi aşaması uzun zamandır düşük ruh hali ile ilişkilendirilmiştir ve büyük nicel incelemeler adet öncesi dönemde %26 daha fazla intihar ölümü, girişimi (%17) ve psikiyatri yatışı (%20) bulmuştur. Ergenlerde, adet genellikle hayati bir sağlık belirtisi olarak tanımlanır. Bu nedenle kişinin kendi adet döngüsünü anlaması kadınlar ve özellikle ergenler için önemlidir. Teknoloji, gençlerin yalnızca kendi adet döngülerini anlamalarının neden önemli olduğunu anlamalarına yardımcı olmakla kalmayıp aynı zamanda adet döngülerini bir mobil uygulama üzerinden takip etme biçimini de sağlayabilir. Sağlık takibi son yıllarda çok fazla ilgi gördü, ancak özellikle kadın sağlığı takibine daha az odaklandı.

Adet döngüsü cinsel sağlık için önemlidir, çünkü adet döngüsünü takip etmek ve doğurgan günlerin farkında olmak bir doğum kontrol yöntemi olarak ve gebe kalmayı planlamanın bir yolu olarak kullanılabilir.

Adet Düzensizliği: Kadın üreme sistemi, temel olarak yumurtalıklar tarafından salgılanan kimi hormonlarca düzenlenmektedir. Ortalama 28 günde bir, bu hormonların etkisiyle, rahmin iç yüzeyini oluşturan **endometrium** tabakası, olası bir gebeliğe hazırlık için kalınlaşır ve kan damarları yönünden zenginleşir. Bir gebelik olmaması halinde, bir sonraki aya yeniden hazırlanabilmek adına, o dönemin sonunda dökülür.

Endometrium kan damarları açısından zengin bir doku olması nedeniyle yenilenmek için dökülürken bir miktar kanamaya sebep olur. İşte bu kanamaya adet veya regl (tıbbi olarak menstruasyon) adı verilir. Adet döngüsü kanamanın 1. gününden başlayıp diğer **regl** kanamasının başlangıcına kadar olan süre olarak hesaplanır. Normalde her kadın, uzunluğu 21 ila 35 gün arasında değişen bir adet döngüsü yaşar. Eğer bu düzenin dışında ara kanamalar ve aşırı kanama oluyorsa bu durum "Adet Düzensizliği" olarak kabul edilir. (2)

Adet düzensizliğine ve düzensiz kanamalara sebep olabilecek bazı durumlar:

- A)Oligomenore(Seyrek adet görme)
- B)Polimenore(Sık adet görme)
- C)Amenore(Adet görmeme)
- D)Dismenore(Ağrılı adet)
- E)Yoğun kanama ve lekelenmeler
- F)Adenomyozis(Endometrial dokunun kalınlaşması)
- G)Yumurtlama eksikliği ve yumurtlamaya bağlı sorunlar
- H)Miyom,polip ve kistler
- I)Kullanılan hormonal ilaçlar
- J)Östrojen hormonu kaynaklı ve diğer hormonal bozukluklar
- K)Enfeksiyonel durumlar
- L)Rahim ve overlerin habis kitleleri

Adet Sağlığı İçin Öneriler

•Düzenli Takip: Döngünüzü takip etmek, düzensizlikleri fark etmenizi sağlar.

• Beslenme ve Hidrasyon: Sağlıklı beslenmek ve yeterli su içmek adet sürecini olumlu etkiler.

• Egzersiz: Hafif yürüyüşler veya yoga, adet sancılarını hafifletebilir.

• Stres Yönetimi: Stres, hormonal dengeyi etkileyerek düzensizliklere yol açabilir.

• Düzenli Doktor Kontrolleri: Aşırı ağrı, yoğun kanama veya düzensizliklerde bir kadın doğum uzmanına başvurulmalıdır.

2. DOĞURGANLIK VE KISIRLIK

1) Doğurganlık

a) Doğurganlık ve bunu etkileyen faktörler

b) Doğurganlık ta kadının fizyolojik ve anatomik özellikleri

c) Doğurganlık ve doğum süreci

2) Kısırlık

a) Kısırlık nedir?

b) Kısırlığı etkileyen faktörler

c) Kısırlık tedavi yöntemleri (1)

Doğurganlık bir organizmanın üreyebilme ve neslini devam ettirebilme yeteneğini ifade eder. İnsanlarda doğurganlık bir kadının sağlıklı bir hamilelik yaşayabilme kapasitesi ve bir erkeğin canlı spermler üretebilme yeteneği ile tanımlanır. Doğurganlık birçok faktörden etkilenebilir, bunlar arasında genetik, hormonal denge, yaş, genel sağlık durumu yaşam tarzı ve çevresel etmenler bulunur. Hem erkekler hem de kadınlar için doğrudanlık, üreme sağlığını korumak için dikkat edilmesi gereken önemli bir konudur.(3)

1)Fizyolojik Özellikleri

Kadınlar düzenli olarak menstrüel döngü yaşar. Bu döngü hormonların düzenlemesi ile gerçekleşir. FSH (folikül uyarıcı hormon) ve LH (luteinize edici hormon) ovulasyon sırasında önemli rol oynar. Ovulasyon ayda bir kez yumurtlama gerçekleşir ve yumurta follop tüplerine geçer. Menstruasyon eğer döllenme gerçekleşmezse, rahim duvarı dökülür ve menstrüasyon (adet kanaması) olur. (1)

2) Anatomik Özellikleri

Yumurtalıklar kadınların üreme hücrelerini üreten ve hormon salgılayan organlardır. Fallop tüpleri yumurtanın Sperm ile buluşarak döllenme

işleminin gerçekleştiği tüplerdir. Döllenmiş yumurta, fallop tüpleri ve vasitasıyla rahme taşınır. Rahim döllenmiş yumurtanın yerleşip geliştiği organdır. Sağlıklı bir rahim astarı, embriyonun implantasyonu için kritiktir. Serviks rahmin alt kısmında bulunan serviks spermlerinin Rahime geçişini kolaylaştırır ve hamilelik sırasında kapalı kalır. Doğurganlık bir bireyin çiftin veya Nüfusun belirli bir zaman diliminde doğum yapma kapasitesini ifade eder. Doğurganlığı etkileyen faktörler: Biyolojik, çevresel, ekonomik, kültürel ve politik unsurları içerir. Başlıca faktörler bunlardır:

1) Biyolojik Faktörler

- Kadının yaşı doğurganlık en yüksek seviyede 20 - 35 yaş arasında olur, daha sonra azalır.
- Sağlık durumu hormonal dengesizlikler üreme organları ile ilgili hastalıklar, kronik hastalıklar doğurganlığı olumsuz etkileyebilir.
- Genetik faktörler Bazı kalıtsal hastalıklar doğurganlığı etkileyebilir.
- Beslenme durumu yetersiz veya aşırı beslenme hormonal dengesizliklere neden olabilir. (3)

2) Çevresel ve Yaşam Tarzı Faktörler

- **Stres:** yüksek stres düzeyi hormon dengesini bozarak doğurganlığı azaltır.
- **Sigara alkol ve madde kullanımı:** üreme sistemine zarar vererek doğurganlığı olumsuz etkiler.
- **Egzersiz:** aşırı veya yetersiz egzersiz doğurganlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.
- **Çevresel toksinler:** pestisitler ağır metaller ve kimyasal maddeler doğurganlığı olumsuz yönde etkileyebilir.
- **Sosyo ekonomik ve kültürel faktörler:** eğitim düzeyi arttıkça doğurganlık oranları genellikle düşer.
- **Kariyer ve ekonomik durum:** kadınların iş hayatına katılımı ve ekonomik bağımsızlık doğurganlık oranlarını etkileyebilir.
- **Evlilik yaşı:** geç evlenme veya çocuk sahibi olmayı erteleme doğurganlığı azaltır.
- **Kültürel ve dini inanışlar:** bazı toplumlarda çocuk sahibi olmak teşvik edilirken bazıları doğum kontrol yöntemlerini destekler. (1)

3) Politik ve Demografik Faktörler

Hükümet politikaları nüfus planlaması doğum ve teşvikleri veya kısıtlamalar doğurganlık oranlarını etkileyebilir. Sağlık hizmetlerine erişim üreme sağlığı hizmetleri doğum kontrol yöntemleri ve tüp bebek gibi destekleyici tedavilere ulaşım doğurganlığı şekillendirir.

Bu faktörlerin her biri farklı bireylerde ve toplumlarda değişen etkiler gösterebilir. Doğurganlık bireysel seçimlerden devlet politikalarına kadar geniş bir yelpazede ele alınması gereken konudur.

4) Doğurganlık ve Doğum Süreci: doğum süreci gebeliğin son evresidir ve üç ana aşamadan oluşur.

- **Açılma (latent ve aktif faz) Evre:** Hafif kısılmalar başlar rahim ağzı yavaş yavaş 0 – 4 cm açılır.
- **Aktif evre:** kasılmalar sıklaşır ve şiddetlenir serviks 10 cm kadar açılır.
- **Geçiş evre:** en zor evredir kasılmalar yoğunlaşır ve bebek doğum kanalına ilerler.
- **İtme (doğum) evresi:** serviks tamamen açıldığında anne bebeği doğum kanalından itererek dünyaya getirir. Bu süreç Normal vajinal doğum veya Sezaryen ile gerçekleşebilir.
- **Plasenta Evresi:** Bebek doğduktan sonra rahim kasılmaları devam eder ve Plasenta (bebeği besleyen organ) vücuttan atılır.

2) **Kısırlık:** bir çiftin düzenli ve korunmasız cinsel ilişkiye belirli bir süre genellikle 12 ay içerisinde gebelik elde edememesi durumudur. Kadın veya erkek kaynaklı olabilir ya da her iki tarafında etkisi olabilir. (3)

Kısırlığın Nedenleri:

Kadınlarda: Yumurtlama bozuklukları tüplerinin ve tıkanıklığı endometriozis Polikistik Over Sendromu rahim problemleri hormon dengesizlikleri.

Erkeklerde: Sperm sayısı veya hareketlerinde azalma sperm üretim bozuklukları hormonal dengesizlikler genetik faktörler. Kısırlık tedavi edebilir bir durumdur ve nedenine bağlı olarak ilaç tedavisi tüp bebek veya cerrahi yöntemler gibi farklı tedavi seçenekleri uygulanabilir. Eğer bu konuda endişe endişeniz varsa bir uzmana danışmanız faydalı olacaktır.

Kısırlığı Etkileyen Faktörler?

Kısırlığı etkileyen faktörler birçok farklı sebebe bağlı olabilir ve hem kadının hem de erkek üreme sağlığını etkileyebilir. İşte başlıca faktörler:

Yumurtlama problemleri: Polikistik Over Sendromu Erken menopoz tiroid hastalıkları. Tüplerinin tıkanıklığı enfeksiyonlar pelvik inflametuar hastalık endometriozis. Rahim ve serviks problemleri miyomlar polipler rahim içi yapışıklıklar. Hormon dengesizliklere östrojen progesteron ve diğer hormonlarını düzensizliği. 35 yaş üstü kadınlarda yumurta kalitesi ve sayısı azalır.

Kısırlığın Tedavi Yöntemleri: Bazı sebeplere bağlı olarak değişir. İşte başlıca tedavi yöntemleri: İlaç tedavisi, cerrahi tedaviler, yardımcı üreme teknikleri, yaşam tarzı değişiklikleri. İlaç tedavisi yumurtlama problemlerini çözmek için klomifer sitrat letrozol veya ganodotropinler gibi ilaçlar kullanılır. Testesteron veya diğer hormon tedavileri sperm üretimini arttırmaya yardımcı olabilir. Cerrahi tedaviler: Tüplerinin açılması endometriozis tedavisi miyom poliplerin ve çıkarılması gibi işlemler yapılabilir. Erkeklerde varikosel ameliyatı sperm kanallarındaki tıkanıklıkları giderilmesi gibi operasyonlar uygulanabilir. Yardımcı üreme teknikleri aşılama sperm özel bir yöntemle rahime enjekte edilir tüp bebek kadın yumurtaları laboratuvar da döllenerek rahme transfer edilir. Mikro

Enjeksiyon tek bir sperm doğrudan yumurtanın içine enjekte edilir. Yaşam tarzı değişiklikleri: Sağlıklı beslenme düzenli egzersiz sigara ve alkolden uzak durma stresten kaçınmak gibi önlemler üreme sağlığını destekleyebilir.(1)

Kontraseptif Yöntemleri: Kadınlara yönelik en sık kullanılan modern yöntemler gebeliği önleyici haplar ve rahim içi spiraldir. Ancak bundan başka iğne, diyafram, erkek döl hücrelerini öldüren tablet ve fitiller ile tüp ligasyonu denilen kadının tüplerinin bağlanması yöntemleri de doğum kontrolde etkili yöntemler arasındadır. Korunma yöntemleri sadece kadınlara özgü değildir erkekler için de kondom ve vazektomi gibi korunma yöntemleri vardır.

Doğum kontrol hapi (oral kontraseptifler):

Haplar, kadınlık hormonları içerir. Her gün düzenli ağızdan alındığında, yumurtanın oluşumunu engeller. Ayrıca, rahim ağzındaki salgıları kalınlaştırarak spermin geçip rahme ulaşmasını önler. Çok etkili bir yöntemdir ancak, cinsel ilişki olsa da, olmasa da her gün aynı zamanda unutulmadan alınmalıdır. Kadın hapi almayı unutursa, gebe kalma tehlikesi vardır. Daha önce hiç gebe kalmamış kadınlar rahatlıkla kullanabilir.

OLUMLU YÖNLERİ

- Adet dönemlerinin düzenli olmasını sağlar
- Adet kanaması sırasında olan ağrı ve sancılar ile adet öncesi gerginliği azaltır.

- Adet kanaması miktarını azaltarak, kansızlığın önlenmesine yardımcı olur.
- Kadını, yumurtalık ve rahim kanserine karşı korur.
- Yumurtalıklarında veya memelerde kistleri olanlarda, bu kistlerin büyümesini engeller.
- Dış gebeliği önler.
- Rahim ve tüplerde iltihap oluşmasını engeller.
- Akne ve sivilcelerin düzelmesini sağlar.
- Bırakıldığında hemen gebelik oluşabilir. Hiç doğum yapmamış kadınların kullanmasında herhangi bir sakınca yoktur.

OLUMSUZ YÖNLERİ

- Her gün hap almanın hatırlanması gerekir.
- Bulantı yapabilir. Gece yatmadan veya akşam yemeğinden sonra içilirse bu şikayet azalır.
- İlk kullanımda 1–2 kilo artışı yapabilir. Bu daha ziyade su tutulumu şeklindedir. Daha az tuzlu yenmesi, hareketin artırılması ile düzelir.
- Kadınların bazılarında kan basıncı (tansiyon) yükselebilir. Bu nedenle, ilk kullanıldığında ve daha sonraki kontrollerde kan basıncı ölçülmelidir.

KULLANILMAMASI GEREKEN DURUMLAR

- Her gün hap almayı hatırlayamayacak olanların kullanmaması gerekir
- Adetleri düzensiz olanlar (düzensizliğin nedeni belirleninceye kadar)
- Şeker hastaları
- Karaciğer bozukluğu olanlar
- Tansiyonu yüksek olanlar
- Damar tıkanıklığı, bacaklarında kızarıklık, şişme ve ağrı ile belirti veren damar hastalığı olanlar
- Özellikle bulantı, kusma ile birlikte şiddetli baş ağrıları olanlar kullanmamalıdır.

Rahim içi araç (RİA, Spiral); Rahim içi araç, esnek materyalden yapılmıştır, rahmin içine sağlık personeli tarafından yerleştirilir. RİA, spermelerin kadının tüplerine ulaşmasını engeller. Çıkarıldıktan hemen sonra

gebelik geri döner. Daha önce hiç gebe kalmamış kadınlar, eğer birden fazla kişi ile cinsel ilişki kurmuyorsa kullanabilir, yine de ilk seçenek olmamalıdır. RİA, sağlık kuruluşlarında (Hastanelerde, sağlık ocağı, ana çocuk sağlığı ve aile planlaması merkezlerinde) yerleştirilir.

OLUMLU YÖNLERİ

- Gebeliği önlemede etkili bir yöntemdir (yüzde 99)
- Bakırlı olanlar, gebelikten 10–12 yıl boyunca etkili bir şekilde korur
- Cinsel ilişkiyi etkilemez

OLUMSUZ YÖNLERİ

- Özellikle, ilk 3 ayda adet günü sayısını ve kanama miktarını 2 katına kadar arttırabilir. Bu durum, daha sonra normale döner.
- Adet döneminde ağrı olabilir. Bunun için ağrı kesici kullanılabilir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalık riski olanlar için uygun değildir.
- Rahimden hazneye doğru kayabilir. Özellikle haznesinin içini yıkayanlarda sıklıkla görülen bir durumdur. Eğer yerinden oynarsa koruyuculuğu azalır.

İğneler (aşı, enjekte edilen hormonlar)

İğneler, hormon içerir. Her ay ve 3 ayda bir yapılan iki türü vardır. Yapıldıktan sonra kana yavaş yavaş hormon salınır. Hapa benzer şekilde yumurtanın oluşumunu engeller. Ayrıca rahim ağzındaki salgıları kalınlaştırarak spermin geçip rahme ulaşmasını önler.

DİYAFRAM

İnce plastikten yapılmış, rahmin vajene açılan kısmına yani rahim ağzına yerleştirilen bir kapaktır. Spermlerin rahme geçişini engelleyerek gebelikten korur. Kadın, her cinsel ilişki öncesinde diyaframı kendi yerleştirir, cinsel ilişki sonrasında ise çıkarır.

ERKEK DÖL HÜCRELERİNİ ÖLDÜREN TABLET VE FİTİLLER (SPERMİSİTLER)

Erkek döl hücrelerini öldüren tablet ve fitiller, gebeliği önlemek için cinsel ilişkiden önce kadın tarafından vajenin içine yerleştirilir. Bu maddeler, spermleri rahme ulaşmadan öldürür ve yumurtayı dölleyemez hale getirirler.

KADININ TÜPLERİNİN BAĞLANMASI (TÜP LİGASYONU)

Kadının gebelikten korunmak için kullanabileceği kalıcı ve geri dönüşü olmayan bir yöntemdir. En etkili gebeliği önleyici yöntemlerden biridir.

Tüpler, sadece yumurtalık ve rahim arasında köprü görevi yaptığı için tüplerin bağlanmasının gebeliğin engellenmesinden başka hiçbir etkisi yoktur.

ERKEK DOĞUM KONTROL YÖNTEMLERİ

Erkek doğum kontrol yöntemlerinin başlıcaları ise kondom ve vazektomi denilen erkeğin sperm kanallarının bağlanmasıdır.

KONDOM (PREZERVATİF, KİLİF, KAPUT)

Kondom, erkeklerin kullandığı gebeliği önleyici yöntemlerden biridir. Penis ile vajen arasında bir engel oluşturarak spermelerin geçişini önler. Kondomu eczanelerden, büyük marketlerden ve sağlık kuruluşlarından (sağlık ocağı, ana çocuk sağlığı ve aile planlaması merkezleri ve hastanelerden) alınabilir. Korunmanın yanında erken boşalmayı önler. AIDS, bel soğukluğu, frengi gibi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı her iki cinsel eşi de korur. (4)

ERKEĞİN KANALLARININ BAĞLANMASI (VAZEKTOMİ)

Vazektomi, erkekler için kalıcı bir doğum kontrol yöntemidir. Bu işlemde, erkeğin sperm taşıyan kanalları kesilir veya bağlanır. Vazektomi spermelerin meniye karışmasını engeller. Bunun yanında istenmeyen gebelikleri önlemek için etkili bir yöntemdir. Geri döndürülemez bir adım olmasıyla yanında erkeklerin cinsel isteklerinde bir değişim olmaz.

Vazektomi işlemi genellikle lokal anestezi altında yapılır. Vazektomi sonrasında dahi, sperm üretimi devam eder. Ancak spermier meniye karışmadığı için dölleme yetenekleri kaybolur. İşlem sonrasında bir süre boyunca diğer doğum kontrol yöntemleri kullanılması önerilir. Çünkü vazektomi etkili olana kadar sperm hücreleri sistemden temizlenmelidir. Vazektomi, kalıcı bir yöntem olduğu için dikkatlice düşünülmesi ve sağlık profesyoneli ile görüşülmesi gereken bir seçenektir. Eğer gelecekte çocuk sahibi olma olasılığını göz önünde bulunduruyorsanız, bu adımı atmadan önce iyi bir şekilde değerlendirmek önemlidir.(5)

Menopoz ve Hormon Değişiklikleri

Menopoz, kadınların yaşamındaki önemli bir biyolojik süreçtir ve genellikle 45-55 yaşları arasında başlar. Menopoz, kadın üreme sisteminin yaşlanma sürecinin bir parçasıdır ve östrojen ve progesteron gibi ana hormonlardaki düşüşle ilişkilidir. Bu hormonal değişiklikler, birçok fiziksel ve psikolojik semptomla yol açabilir. Bu makalede, menopoz süreci, hormon değişikliklerinin etkileri ve bu değişikliklerin kadın sağlığı üzerindeki etkileri genel bir bakış açısıyla ele alınacaktır.

3. MENOPOZ NEDİR?

Menopoz, kadınlarda adet kanamalarının kalıcı olarak durması ve doğurganlık döneminin sona erdiği bir süreçtir. Bir kadının menopoza girdiği kabul edebilmesi için son adet döneminden bir yıl geçmiş olması gerekir. Menopozun başlaması, yumurtalıkların östrojen ve progesteron üretimindeki azalmanın bir sonucu olarak gerçekleşir. Bu hormonlar, adet döngüsünü düzenler ve kadın üreme sağlığında önemli rol oynar.

Menopoz süreci, üç ana aşamadan oluşur:

1.Perimenopoz: Menopoz öncesindeki dönemdir ve hormon seviyelerindeki düzensizlikler, düzensiz adet döngüleri ve menopoz semptomlarının başladığı dönemi ifade eder.

2.Menopoz: Bir kadının son adet döneminden sonra, adet kanamasının bir yıl boyunca devam etmemesi ile tanımlanır.

3.Postmenopoz: Menopozdan sonra geçen dönemde, hormon seviyeleri düşük kalmaya devam eder.

3.1. Menopozda Hormonal Değişiklikler

Menopoz sürecinde, başlıca hormonlar olan **östrojen** ve **progesteron** seviyeleri belirgin şekilde düşer. Bu değişiklikler, birçok fizyolojik ve psikolojik belirtiye yol açar.

Östrojen: Kadın üreme sistemi ve genel sağlık üzerinde kritik bir rol oynayan östrojen, menopoza girerken hızla azalır. Östrojenin düşmesi, sıcak basmaları, gece terlemeleri, vajinal kuruluk, kemik yoğunluğunun azalması gibi semptomlara yol açabilir. Ayrıca östrojen eksikliği, kardiyovasküler hastalıklar ve kemik erimesi (osteoporoz) riskini artırır (6). **Progesteron:** Progesteron, östrojenin etkilerini dengeler ve adet döngüsünü düzenler. Menopozda progesteron seviyesi de azalır. Bu hormon eksikliği, adet düzensizlikleri ve bazı kadınlarda depresyon gibi psikolojik sorunları tetikleyebilir.

3.2. Menopozun Belirtileri

Menopozun belirtileri, hormonal değişikliklerle doğrudan ilişkilidir ve her kadında farklı şiddette görülür. Yaygın semptomlar şunlardır:

Sıcak basmaları: Östrojen seviyelerinin düşmesi, sıcak basmalarına yol açabilir. Bu durum, kadınların vücut sıcaklıklarının aniden yükselmesine neden olur, sıklıkla gece terlemeleriyle birlikte görülür.

Vajinal kuruluk: Östrojenin azalması, vajinanın kurumasına yol açar. Bu da cinsel ilişki sırasında ağrı ve rahatsızlık yaratabilir.

Duygusal değişiklikler: Hormonal dalgalanmalar, ruh hali değişikliklerine, depresyon ve kaygıya yol açabilir. Bazı kadınlar menopoza döneminde daha duygusal veya huzursuz olabilirler.

Uyku sorunları: Sıcak basmaları ve gece terlemeleri uyku düzenini bozabilir, bu da uykusuzluğa ve yorgunluğa neden olabilir.

Kemik sağlığı: Östrojenin azalması, kemik yoğunluğunun düşmesine yol açarak osteoporoz riskini artırır. Kadınlar, menopoza sonrası kemik kırılmalarına karşı daha duyarlı hale gelirler (7)

3.3. Menopoz Tedavi Seçenekleri

Menopoz semptomlarını hafifletmek için çeşitli tedavi seçenekleri mevcuttur. Tedavi genellikle kişisel sağlık durumu ve semptomların şiddetine göre şekillenir.

Hormon Replasman Tedavisi (HRT): Menopoz semptomlarını hafifletmek için hormon replasman tedavisi (HRT) yaygın olarak kullanılır. Östrojen ve progesteron hormonları, kadınların hormonal dengesizliğini düzeltmeye yardımcı olabilir. Ancak, HRT'nin uzun süreli kullanımı bazı sağlık riskleriyle ilişkilidir, bu nedenle kullanımı doktor gözetiminde olmalıdır (8)

Bitkisel Takviyeler ve Doğal Tedaviler: Soja izoflavonları, akasya, adaçayı gibi doğal takviyeler de menopoz semptomlarını hafifletebilir. Ancak, bu tedavilerin etkinliği konusunda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Yaşam Tarzı Değişiklikleri: Düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmek, yeterli uyku almak ve stres yönetimi uygulamak, menopoz sürecindeki semptomları hafifletebilir. Ayrıca, alkol ve sigara gibi alışkanlıklardan kaçınmak da menopoz belirtilerini yönetmeye yardımcı olabilir (9)

3.4. Menopozun Uzun Vadeli Etkileri

Menopoz, kadınların uzun vadeli sağlık durumunu etkileyebilir. Östrojenin düşmesi, kadınların kalp hastalıkları, osteoporoz ve diğer sağlık sorunları için daha yüksek risk altına girmelerine yol açabilir. Özellikle kalp hastalıkları, menopoz sonrası dönemde artan bir sağlık riski olarak öne çıkar. Bu nedenle, menopoz sonrası kadınların düzenli sağlık kontrolleri yaptırmaları ve risk faktörlerine karşı önlemler almaları önemlidir (10)

SONUÇ

Menopoz, doğal bir süreç olmasına rağmen, hormon değişikliklerinin etkileri fiziksel ve psikolojik olarak önemli değişikliklere yol açabilir. Bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirebilmek için hormon tedavisi, bitkisel destekler, yaşam tarzı değişiklikleri gibi çeşitli tedavi yöntemleri vardır. Kadınların menopoz hakkında bilinçlenmesi ve semptomlarla başa çıkmak için sağlık profesyonelleriyle birlikte bir plan yapması, bu sürecin daha rahat geçmesine yardımcı olabilir.

Kaynakça

- (1) <https://www.sciencedirect.com/sdfe/pdf/download/cid/3-s2.0-B9781437716047005637/first-page-pdf>
- (2) <https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/adet-duzensizligi/>
- (3) <https://www.nichd.nih.gov>
- (4) www.medicalpark.com.tr
- (5) www.ckolkadindogum.com
- (6) <https://menopause.org>
- (7) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause>
- (8) <https://www.nia.nih.gov/news/what-menopause>
- (9) <https://www.endocrine.org>
- (10) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- (11) medipol.com.tr