

HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNİN PREMENSTRUAL SEMPTOMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Kerime Derya TAŞCI

Pamukkale Üniversitesi Denizli Sağlık Yüksekokulu, Denizli

ÖZET

Bu çalışma, Denizli Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümünde öğrenim gören kız öğrencilerin premenstrual belirtileri yaşama durumlarını ve bunlara yönelik yaptıkları uygulamaları belirlemek amacıyla tanımlayıcı bir çalışma olarak yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini, Pamukkale Üniversitesi Denizli Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümünde öğrenim görmekte olan 126 kız öğrenci oluşturmuştur. Veriler, bir soru formu ile toplanmıştır. Öğrencilerin menstural şikayetlere yönelik değerlendirmeleri incelendiğinde; %47,5'inin bel ağrısı, %59'unun karın ağrısı, %44,3'ünün sinirlilik, %39,3'ünün memelerde hassasiyet/ağrı, %41'inin yüzde/ciltte sivilcelenme ve %32,8'inin iştahta artma şikayetlerini her zaman yaşadıklarını belirlenmiştir. Öğrencilerin, mesturasyon dönemindeki uygulamalara yönelik sorulara verdikleri yanıtlar incelendiğinde; %86,9'u mensturasyon sırasında banyo yapmanın sakıncalı olmadığını, %60,7'si dismenore durumlarında aspirin türevi analjeziklerin kullanılmaması gerektiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %77,9'u mensturasyon sırasında ağrı olmasının normal bir durum olduğunu ve %63,9'u yürüyüş yapmanın mensturasyondaki ağrıyı azaltmada yararlı olacağını ifade etmiştir. Öğrencilerin, yaş gurubu ve devam ettikleri sınıflar ile menstural şikayetleri yaşama durumları ve uygulamalara yönelik sorulara verdikleri yanıtlar arasındaki fark anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur. Öğrencilerin premenstrual belirtileri yaşadıkları ve yaşadıkları sorunlara yönelik yapılan uygulamalar hakkında çok yeterli bilgilerinin olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: premenstrual sendrom, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

EVALUATION OF NURSING STUDENTS' PREMENSTRUAL SYMPTOMS

This study was conducted as a descriptive study for the purpose of determining the kinds of premenstrual symptoms that Denizli Health Sciences School Nursing Students experience and what they do to treat them. The research population included the 126 female students in the Pamukkale University Denizli Health Sciences School Nursing School. Data collects in the classroom. In the examination of the students' menstrual complaints, 47.5% experienced back pain, 59% experienced abdominal pain, 44.3% experienced irritability, 39.3% experienced breast sensitivity/pain, 41% experienced facial or body acne and 32.8% experienced increased appetite every cycle. An examination of the students' responses about procedures during menstruation, 86.9% stated that having a bath was not contraindicated and 60.7% that aspirin-type analgesics should not be used for dysmenorrhea. 77.9% of the students stated that it was normal to have pain during menstruation and 63.9% that walking is beneficial for decreasing menstrual pain. There was a significant difference in the students' answers based on age group and class for experience of menstrual complaints and procedures used ($p<0.05$). The students' were lived premenstrual symptoms and they had insufficient knowledge of procedures for relief.

Key words: Premenstrual syndrome, university students.

Gönderildiği Tarih: 5 Temmuz 2006, Kabul Tarihi: 7 Eylül 2006. 4.Uluslararası Üreme Sağlığı ve Aile Planlaması Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

Sorumlu Yazar (Corresponding Author):

Kerime Derya TAŞCI, Pamukkale Üniversitesi Denizli Sağlık Yüksekokulu Devlet Hastanesi Yanı, Denizli.

Tel: 0.258.2410576

E-posta: dtasci@pamukkale.edu.tr

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 10-19 yaş arası adölesan dönem, 15-24 yaş arası ise gençlik dönemi olarak tanımlanmaktadır. Bu dönem, sekonder seks karakterlerinin başlangıcından seksüel olgunluğa, çocukluktan erişkinliğe doğru gelişen, bireyin çevresini benimseyerek sosyo-ekonomik bağımlılıktan yarı bağımsızlığa geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır (1,2).

Adölesan dönemde, yoğun fizyolojik, metabolik, psikolojik değişiklikler ve sekonder seks özelliklerinde hızlı gelişmeler yaşanmaktadır. Sekonder cinsiyet karakterlerinin belirlenmesinden sonra adölesan genç kız yaşamında önemli bir yeri olan menarş yaşamaktadır. Menarş, beraberinde adet dönemi sorunlarını da getirmektedir. Milyonlarca kadın menstural sikluslarıyla ilgili psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkları çeşitli derecelerde yaşamaktadır. Bazı kadınlar bunu periyodlarının gereği olarak düşünürken, bazıları rahatsızlıklarının nedeni olarak görürler. Premenstural Sendrom (PMS)'un semptomları kişiden kişiye farklılık gösterir.

Literatürde adölesan dönemdeki kızların yaşadıkları problemler incelendiğinde, en fazla oranda mensturasyona ilişkin sorunlar yer almaktadır. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'nde adölesan dönemdeki kızların yaşadıkları sorunlara ilişkin yapılan çalışmada, %51,5'inde menstural sorun olduğu saptanmıştır (2,3). Yapılan diğer çalışmalarda ise, menstural problemler içerisinde en fazla oranda dismenore, premenstural sendrom,

amenore ve anormal uterus kanamaları yer almaktadır (4,5). Yapılan araştırma sonuçlarına göre, ağrılı adet olarak bilinen dismenorenin, menstural problemler içinde en yaygın görülen jinekolojik problemlerden biri olduğu belirtilmektedir. Özellikle primer dismenorenin %47-80 gibi yüksek bir oranda ve en fazla 17-24 yaşları arasında yaşandığı belirtilmektedir (2). Coşkun ve Kızılkaya'nın yaptığı çalışmada da (1995), perimenstural şikayetlerin 15-24 yaş aralığında ve 30 yaş ve üzeri yaş gruplarına göre daha fazla artış gösterdiği belirtilmiştir (6).

Mensturasyon sırasında oluşan bazı semptomlar, kadınların hekime başvurmalarına, ilaç kullanmasına, günlük aktivitelerini yapamamasına yol açıyorsa, ağrılı mensturasyon ya da dismenoreden söz edilir. Dismenore, genellikle mensturasyondan bir gün önce veya mensturasyonun ilk günü karın, kasık, bel bölgesinde ağrı şeklinde ortaya çıkar ve mensturasyonun bitimi ile son bulur. Dismenore, genç kızların %30-50'sini etkilemektedir (7).

Premenstural şikayetler, işteki verimliliği ve çalışma kalitesini azaltması, ekonomik kayıplara ve kaza potansiyelinde bir artışa neden olması, adölesan genç kızın kendine olan güvenini, toplumsal ilişkilerini ve derslere devamını olumsuz etkilemesi nedeniyle erken dönemde ele alınması gereken bir durumdur. Adölesan dönemden itibaren dismenorenin ele alınması üreme çağı boyunca ortaya çıkacak psikolojik ve ekonomik kayıpları azaltacaktır (2).

Premenstural sorunlar, genç kızların yaşamını, günlük aktivitelerini ve üretkenliğini önemli ölçüde etkilemektedir. Genç kızların menarş karşısındaki tepkilerini, adet dönemindeki sorunlarını ve bunlarla baş etme yöntemlerini, konuyla ilgili bilgilerini ve bilgi kaynaklarını bilmek, premenstural sorunların giderilmesine yönelik müdahaleler ya da aktiviteler için temel bir veri sağlayacaktır. Hemşirelik eğitimi alan genç kızların bu konuda bilgilendirilmesi ve baş etme yöntemlerini kullanmaları açısından desteklenmesi aynı zamanda akran eğitimi ile daha geniş toplulukların eğitilmesine de olanak sağlayacaktır. Ayrıca, bu konuda bilgi sahibi olan ve doğru uygulamalarda bulunan hemşire öğrenciler, uygulama alanlarındaki bireylere premenstural şikayetlerle baş etmede destek olacaktır.

Bu çalışma Denizli Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümünde öğrenim gören kız öğrencilerin premenstural belirtileri yaşama durumlarını ve buna yönelik yaptıkları uygulamalarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yürütülmüştür.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın evrenini, Pamukkale Üniversitesi Denizli Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümünde öğrenim görmekte olan 126 kız öğrenci oluşturmuştur. Evrenin tamamı örnekleme alınmıştır. Ancak araştırmanın uygulandığı günde 4 öğrencinin devamsız olması ya da yanıtlamak istememesi nedeniyle

araştırma grubunu 122 (%96,8) öğrenci oluşturmuştur. Uygulama öncesinde, çalışmanın amacı hakkında kısaca bilgi verilmiş ve katılmak isteyen öğrencilerden sözel onam alınmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen 33 maddeden oluşan soru formu, çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilere sınıf ortamında dağıtılmış ve doldurmaları istenmiştir. Veriler, ortalama ve frekans dağılımı ile gösterilmiş ve ki-kare önemlilik testi ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Araştırma kapsamında yer olan öğrencilerin, %59,8'i 19-22 yaş grubunda, %26,2'si 1. sınıfta, %24,6 oranlarında ise 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim görmektedirler. Öğrencilerin yaş ortalaması $21,89 \pm 1,75$ ' dir.

Tablo 1'de araştırma kapsamındaki öğrencilerin menstural özellikleri gösterilmiştir. Öğrencilerin %9,8'i menstrasyon ile ilgili hiç bilgi olmadığını belirtirken, %53,3'ü ilk bilgiyi annesinden aldığını ifade etmiştir. Öğrencilerin %33,6'sı menarş ile ilgili olumsuz duygular (korkma, utanma, paniğe kapılma, şaşırma vb.) yaşadığını ifade etmiştir. Öğrencilerin %59,8'si 30 günlük periodlarla menstrasyon görmektedir ve %31,1'i menstrasyon sırasında günlük yaşam faaliyetlerinin etkilendiğini belirtmiştir. Öğrencilerin, menarş yaş ortalaması $13,27 \pm 1,18$ ve menstrasyon süreleri ortalama $5,68 \pm 1,32$ gündür.

Tablo 1. Öğrencilerin Menstrual Özelliklerinin Dağılımı (n=122)

Özellikler	Sayı	Yüzde (%)
Menstrasyon İle İlgili Bilgi Alma		
Bilgi almayan	12	9,8
Bilgi alan	110	90,2
Menstrasyon İle İlgili Bilgi Alınan Kişi		
Anne	65	53,3
Abla	13	10,7
Arkadaş	17	13,9
TV, Gazete vb.	4	3,3
Diğer*	11	9,0
Cevapsız	12	8,8
Menarşa verilen ilk tepki		
Olumsuz duygular**	41	33,6
Olumlu duygular***	14	11,5
Ambivalan (olumlu-olumsuz duygular birlikte)	67	54,9
Menstrasyon sıklığı		
15 günde bir	1	0,8
30 günde bir	73	59,8
31-44 günde bir	11	9,0
45 günden daha uzun aralıklarla	37	30,4
Menstrasyon sırasında günlük yaşam faaliyetlerinde etkilenme durumu		
Çoğu zaman etkilenir	38	31,1
Ara sıra etkilenir	73	59,8
Hiçbir zaman etkilenmez	11	9,0
Menarş yaş ortalaması	13,27±1,18 yaş	
Menstrasyon süre ortalaması	5,68 ± 1,32 gün	

* sağlık personeli, okul vb.

** korkma, utanma, paniğe kapılma vb.

*** heyecanlanma, sevinme, doğal olduğunu düşünme vb.

Tablo 2’de araştırma kapsamındaki öğrencilerin premenstrual şikayetleri yaşama durumları gösterilmiştir. Öğrencilerin, %10,7’si bulantı, %47,5’i bel ağrısı, %59’u karın ağrısı, %44,3’ü sinirlilik, %54,9’u halsizlik, 39,4’ü memelerde dolgunluk/ağrı, %41’i yüzde/ciltte sivilcelenme, %32,8’i iştahta artma şikayetlerini her zaman yaşadıklarını belirtmiştir. Öğrencilerin %43,4’ü baş ağrısı, %35,2’si bacak ağrısı,

%41,1’i sık idrara çıkma şikayetlerini ara sıra yaşadığını, %82’si kusma, %68,8’i ishal, %57,3’ü ödem şikayetlerini hiç yaşamadıklarını belirtmiştir. Çalışmamız sonuçları, öğrencilerin yarısına yakınının bel ağrısı, ciltte sivilcelenme ve sinirlilik problemlerini, yarıdan fazlasının ise karın ağrısı ve halsizlik şikayetlerini premenstrual dönemde her zaman yaşadıklarını göstermiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Premenstrual Şikayetleri Yaşama Durumlarına Göre Dağılımı (n=122)

Premenstrual Şikayetler	Her zaman yaşayanlar		Ara sıra yaşayanlar		Hiç yaşamayanlar	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Bulantı	13	10,7	41	33,6	68	55,7
Kusma	2	1,6	20	16,4	100	82,0
Baş ağrısı	18	14,8	53	43,4	51	41,8
Bel ağrısı	58	47,5	46	37,7	18	14,8
Bacak ağrısı	41	33,6	43	35,2	38	31,2
Karın ağrısı	72	59,0	44	36,1	6	4,9
İshal	8	6,6	30	24,6	84	68,8
Sinirlilik	54	44,3	56	45,9	12	9,8
Halsizlik	67	54,9	42	34,4	13	10,7
Sık idrara çıkma	30	24,6	50	41,1	42	34,3
Memelerde dolgunluk/ağrı	48	39,4	38	31,1	36	29,5
Ödem	28	23,0	24	19,7	70	57,3
Yüzde/ciltte sivilcelenme	50	41,0	54	44,2	18	14,8
İştahta artma	40	32,8	55	45,1	27	22,1
Dismenore	58	47,5	42	34,4	22	18,1

Tablo 3. Öğrencilerin Dismenore Durumunda Yapılan Uygulamalara Yönelik Sorulara Verdikleri Yanıtların Dağılımı (n=122)

Sorular	Evet		Hayır		Fikrim Yok	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Menstrasyon sırasında, ağrıyı azaltmak için aspirin türevi ağrı kesici ilaçlar kullanılabilir mi?	26	21,3	74	60,7	22	18,0
Menstrasyon sırasında ağrı olması normal bir durum mudur?	95	77,8	13	10,7	14	11,5
Menstrasyon sırasında yürüyüş yapmak ağrıyı azaltmada yararlı olur mu?	78	63,9	10	8,2	34	27,9
Menstrasyon sırasında egzersiz yapmak ağrıyı daha da artırır mı?	7	5,7	80	65,6	35	28,7
Menstrasyon sırasında ağrıyı azaltmak için karın bölgesine sıcak uygulama yapmak doğru mudur?	30	24,6	4	44,3	8	31,1

Tablo 3'te araştırma kapsamındaki öğrencilerin dismenore durumunda yapılan uygulamalara yönelik sorulara verdikleri yanıtların dağılımı gösterilmiştir. Öğrencilerin %60,7'si dismenore durumlarında aspirin türevi analjeziklerin kullanılmaması gerektiğini, %77,8'i menstrasyon sırasında ağrı olmasının normal bir

durum olduğunu, %63,9'u yürüyüş yapmanın menstrasyondaki ağrıyı azaltmada yararlı olacağını, %65,6'sı menstrasyon ağrısını geçirmek için egzersiz yapmanın ağrıyı azaltacağını ve %44,3'ü menstrasyon sırasında oluşan ağrıyı geçirmek için karın bölgesine sıcak uygulama yapmanın doğru olmadığını belirtmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Premenstrual Sorunları Yaşama Durumlarının Dağılımı (n=122)

Sorular	Yaş Grupları						Toplam		p
	15-18 yaş		19-22 yaş		23-26 yaş		Sayı	%	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%			
Bel ağrısı									
Her zaman yaşayan	12	20,7	37	63,8	9	15,5	58	100,0	p=0,024
Ara sıra yaşayan	16	34,8	23	50,0	7	15,2	46	100,0	
Hiç yaşamayan	5	27,8	13	72,2	-	-	18	100,0	
Karın ağrısı									
Her zaman yaşayan	23	31,9	43	59,7	6	8,3	72	100,0	p=0,026
Ara sıra yaşayan	8	18,2	26	59,1	10	22,7	44	100,0	
Hiç yaşamayan	2	33,3	4	66,7	-	-	6	100,0	
Sinirlilik									
Her zaman yaşayan	11	20,4	35	64,8	8	14,8	54	100,0	p=0,039
Ara sıra yaşayan	18	32,1	31	55,4	7	12,5	56	100,0	
Hiç yaşamayan	4	33,3	7	58,3	1	8,3	12	100,0	
İştahta artma									
Her zaman yaşayan	10	25,0	22	21,8	8	40,7	40	100,0	p=0,041
Ara sıra yaşayan	12	55,0	36	65,5	7	55,6	55	100,0	
Hiç yaşamayan	11	20,0	15	12,7	1	3,7	27	100,0	

Tablo 5. Öğrencilerin Devam Ettikleri Sınıflara Göre Premenstrual Sorunları Yaşama Durumlarının Dağılımı (n=122)

Sorular	I.Sınıf		II.Sınıf		III.Sınıf		IV.Sınıf		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Göğüsde dolgunluk/ağrı*										
Her zaman yaşayan	7	14,6	8	16,7	14	29,2	19	39,5	48	100,0
Ara sıra yaşayan	7	18,4	15	39,4	8	21,1	8	21,1	38	100,0
Hiç yaşamayan	18	50,0	7	19,4	8	22,2	3	8,4	36	100,0
İştahta artma**										
Her zaman yaşayan	7	17,5	5	12,5	11	27,5	17	42,5	40	100,0
Ara sıra yaşayan	14	25,5	13	23,6	18	32,7	10	18,2	55	100,0
Hiç yaşamayan	11	40,7	6	22,3	7	25,9	3	11,1	27	100,0

* p<0,001 ** p<0,016

Tablo 4'te araştırma kapsamındaki öğrencilerin yaş gruplarına göre premenstrual sorunları yaşama durumlarına göre dağılımı gösterilmiştir. Öğrencilerin yaş gruplarıyla premenstrual sorunları yaşama durumları arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05). Farkı yaratan yaş gurubunun 19-22 yaş

gurubundaki öğrenciler olduğu görülmektedir.

Tablo 5'te araştırma kapsamındaki öğrencilerin devam ettikleri sınıflara göre premenstrual sorunları yaşama durumları gösterilmiştir. Öğrencilerin devam ettikleri sınıf ile premenstrual sorunları yaşama durumları arasındaki

fark anlamlıdır ($p<0,05$). Farkı yaratan gurubunun 3.ncü ve 4.ncü sınıfa devam eden öğrenciler olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA

Hemşirelik öğrencilerinin premenstrual semptomları yaşama durumlarını belirlemek amacıyla yapılmış olan bu çalışmada, öğrencilerin %90,2'sinin menstrasyonla ilgili daha önceden bilgi almış olduğu ve %53,3'ünün bu bilgiyi annesinden aldığı, %33,6'sının menarşa olumsuz tepki verdiği ve sadece %9'unun menstrasyon sırasında günlük yaşam faaliyetlerinin etkilenmediği bulunmuştur (Tablo 1).

Yeşiltepe ve Şahin'in çalışmasında, genç kızların %57,8'i menarş sırasında olumsuz duygular yaşadığını, %79,2'si menstrasyon ile ilgili bilgisi olduğunu, bilgisi olanların %47,9'u bu bilgileri annesinden aldıkları bulunmuştur (1). Erdoğan ve ark.'nın çalışmasında, ergenlerin %39,7'sinin adet kanamasına korku ve şaşırma gibi tepkiler verdiği saptanmıştır (8). Yazıcı ve Koby'a'nın çalışmasında, öğrencilerin %58'i menstrasyona ilişkin bilgiyi annesinden aldığını ve %42,6'sı menarş karşısında olumsuz duygular yaşadığını belirtmiştir (9). Karadağ, Dinç ve Özcan'ın yaptığı çalışmada, öğrencilerin %49,6'sının menarş öncesi bilgiyi ailesinden aldığı ve %44'ünün menarşta olumsuz duygular yaşadığı bulunmuştur (10). Öncel, Yılmaz ve Ak'ın çalışmasında, kentsel bölgedeki öğrencilerin %40,3'ünün menarş olduklarında olumlu duygular yaşadıkları, %50,6'sının menstrasyon sırasında güçlük yaşadıkları saptanmıştır (11). Bölükbaş ve Tiryaki'nin

çalışmasında da, öğrencilerin %35,2'si menstrual belirtilerin yaşam aktivitelerini etkilediğini vurgulamıştır (12). Bu sonuçlar, çalışma sonuçlarını desteklemektedir.

Çalışma kapsamındaki öğrencilerin, %10,7'si bulantı, %47,5'i bel ağrısı, %59'u karın ağrısı, %44,3'ü sinirlilik, %54,9'u halsizlik, 39,4'ü memelerde dolgunluk/ağrı, %41'i yüzde/ciltte sivilcelenme, %32,8'i iştahta artma şikayetlerini *her zaman* yaşadıklarını belirtmiştir. Öğrencilerin %43,4'ü baş ağrısı, %35,2'si bacak ağrısı, %41,1'i sık idrara çıkma şikayetlerini *ara sıra* yaşadığını, %82'si kusma, %68,8'i ishal, %57,3'ü ödem şikayetlerini *hiç yaşamadıklarını* belirtmiştir (Tablo 2). Bu sonuçlar, öğrencilerin büyük bir kısmının *her zaman* ya da *ara sıra* premenstrual şikayetleri yaşadıklarını göstermiştir.

Yeşiltepe ve Şahin'in çalışmasında, karın ve kasık ağrısı, sivilcelenme, halsizlik, baş ağrısı şikayetlerinin premenstrual dönemde yaygın olarak görüldüğü saptanmıştır (1). Kızılkaya ve Coşkun'un çalışmasında, premenstrual dönemde en sık rastlanan somatik semptomların karında şişme, göğüslerde hassasiyet, ciltte lekelenme olduğu belirtilmiştir (13). Ulufer'in çalışmasında, öğrencilerin %43,2'si karın ağrısı, %20,2'si mide bulantısı, halsizlik, iştah artması, %14,1'inin sinirlilik, baş ağrısı, %12,1'inin stres, sıkıntı gibi yakınmaları olduğu saptanmıştır (14). Serbest ve Özkan'ın çalışmasında, öğrencilerin %40'ı baş ağrısı, kasık, karın ağrısı, %25'i göğüslerde şişlik ve hassasiyet, %78'i huzursuzluk, karamsarlık, sinirlilik

yaşadıkları belirtilmiştir (15). Çıtak ve Terzioğlu'nun çalışmasında, öğrencilerin %26,3'ünün bulantı, %15,8'inin baş ağrısı, %78,8'inin bel ağrısı, %36,4'ünün bacak ağrısı, %68,4'ünün karın ağrısı, %63,3'sinin sinirlilik, %55,2'sinin halsizlik problemlerini yaşadıkları belirtilmiştir (2). Güler, Bodur ve Çivi'nin çalışmasında, genç kızların %67,6'sı bel-kasık-karın ağrısı şikayetlerinin olduğunu ifade etmiştir (7). Karadağ, Dinç ve Özcan'ın yaptığı çalışmada, öğrencilerin %67,6'sı ağrı, %43,7'si sıkıntı şikayetlerini yaşadıklarını belirtmiştir (10). Öncel, Yılmaz ve Ak'ın çalışmasında, kentsel bölgedeki öğrencilerin %20,7'sinin bel ve kasık ağrısı, %17,3'ünün sinirlilik, %16,1'inin sivilceleme şikayetleri yaşadıkları bulunmuştur (11). Bölükbaş ve Tiryaki'nin çalışmasında da, öğrencilerin %41,2'si sinirlilik, %70,9'u memelerde hassasiyet, %69,1'i ağrı şikayetleri yaşadıklarını belirtmiştir (12). Bu sonuçlar çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %60,7'si dismenore durumlarında aspirin türevi analjeziklerin kullanılmaması gerektiğini, %77,8'i menstrasyon sırasında ağrı olmasının normal bir durum olduğunu, %63,9'u yürüyüş yapmanın menstrasyon ağrısını azaltmada yararlı olacağını, %65,6'sı menstrasyon ağrısını geçirmek için egzersiz yapmanın ağrıyı azaltacağını ve %44,3'ü menstrasyon sırasında oluşan ağrıyı geçirmek için karın bölgesine sıcak uygulama yapmanın doğru olmadığını belirtmiştir (Tablo 3).

Yeşiltepe ve Şahin'in çalışmasında, öğrencilerin %59,5'i analjezik kullanmanın ve %24,7'si bel ve karın bölgesine masaj yapmanın ağrıyı gidermede etkili olabileceğini belirtmiştir (1). Literatürde de, menstrasyon sırasında ortaya çıkan şikayetlerin giderilmesinde, yeterli uyku, sıcak uygulama, ılık duş, egzersiz, yürüyüş ve önerilen ağrı kesiciyi kullanma yararlı girişimler olarak belirtilmiştir (16,17). Çıtak ve Terzioğlu'nun çalışmasında, öğrencilerin %71,7'si menstrasyon ağrısını gidermek için ağrı kesici kullandıklarını, %34,1'i egzersiz yaptığı bulunmuştur (2). Güler, Bodur ve Çivi'nin çalışmasında, genç kızların %43,9'u menstrasyon sırasındaki ağrıyı gidermede ağrı kesici ilaç kullandıklarını belirtirken %55,1'i menstrasyon sırasında ağrı olmasının doğal olduğunu ifade etmiştir (7). Bölükbaş ve Tiryaki'nin çalışmasında, öğrencilerin %13,9'unun menstrasyon sırasındaki ağrıyı gidermede sıcak uygulama yaptıkları belirtilmiştir (12). Bu sonuçlar, çalışma sonuçlarını desteklemektedir.

Çalışma sonucunda, 19-22 yaş grubundaki öğrencilerin mesnural şikayetleri daha fazla yaşadıkları saptanmıştır (Tablo 4). Bu sonucun, bu yaş grubundaki öğrencilerin mesnural şikayetlerin artış gösterdiği dönemde olmalarından, duruma yönelik baş etme yöntemlerini uygulayabilmelerinden ve 3. Sınıfta kadın doğum dersinde bu konu ile ilgili ayrıntılı eğitim almış olmalarından kaynaklanmış olabileceği düşünülmüştür. Coşkun ve Kızılkaya'nın yaptığı çalışmada da, premenstrual

şikayetlerin 15-24 yaş aralığında diğer yaş gruplarına göre daha fazla artış gösterdiği belirtilmiştir (6). Bu sonuç, çalışma bulgusunu desteklemektedir.

Öğrencilerin devam ettikleri sınıflara göre premenstrual sorunları yaşama durumları incelendiğinde; 3.'ncü ve 4.'ncü sınıfa devam eden öğrencilerin premenstrual sorunları diğerlerine göre daha fazla yaşadıkları görülmüştür (Tablo 4). Bu sonucun, bu yaş gurubundaki öğrencilerin menstural şikayetlerin daha yoğun yaşandığı dönemde oldukları düşünülmüştür.

Bu sonuçlar doğrultusunda,

* Menstrasyon ve bu dönemdeki şikayetlerle baş etme konularında genç kızların adölesan dönemden itibaren bilgilendirilmesinin sağlanması, bu

konuda orta öğretimde kız öğrencilere eğitim verilerek, sağlık dersinde bu konular üzerinde de durulması.

* Sağlıkla ilgili bir bölümde eğitim gören öğrencilerin, öncelikle kendi sorunlarıyla baş edebilmeleri için, gereksinim duydukları konuların eğitim programlarında daha önceki yıllardan başlanarak verilmesi konusunda düzenlemelere gidilmesi.

* İlk başvuru olan analjezik kullanımdan önce, genç kızlar menstural şikayetlerle baş etme, gevşeme yöntemlerini (düzenli egzersiz, beslenmenin düzenlenmesi, stresle baş etme yolları vb.) uygulanmaları konusunda desteklenmelidirler.

KAYNAKLAR

1. Yeşiltepe Ü, Şahin N. Genç kızların perimenstrual sorunları. Sağlık ve Toplum Dergisi. 2004; 14 (4): 55-59.
2. Çıtak N, Terzioğlu F. Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde öğrenim gören kız öğrencilerin primer dismenoreye ilişkin bilgi ve uygulamaları. Sağlık ve Toplum Dergisi. 2002; 12 (3):69-80.
3. Hodgson C, Feldman W, Corber S, Quinn A. Adolescent health needs: utilization of health care by adolescents. Adolescence. 1986;21:383-390.
4. Braverman PK, Sondheimer SJ .Menstrual disorders. Pediatr in Review. 1997; 18: 17-25.
5. Neinstein LS. Menstrual problems in adolescent. Medical Clinics of North America. 1990; 74: 1181-1187.
6. Coşkun A, Kızılkaya N. İstanbul ilinde yaşayan doğurgan çağı kadınlarda görülen perimenstrual şikayet durumunun yaş grupları açısından değerlendirilmesi. Hemşirelik Bülteni. 1995; 9 (35): 35-44.
7. Güler S, Bodur S, Çivi S. Genç kızlarda ağırlı adet sıklığı ve adet dönemi uygulamaları. V.Ulusal Halk Sağlığı Kongresi Bildiri Kitabı. 1996; 340-341.
8. Erdoğan E, Işık A, Saruhan A. Adolesan kızların menarş deneyimleri ve menstural siklus özelliklerine ilişkin bir çalışma. Ege Üniversitesi HYO Dergisi. 1991; 7 (2):31-36.

9. Yazıcı S, Kobya H. K.T.Ü. Merkez öğrenci yurtlarında kalan kız öğrencilerin mensturasyonu algılayışları ve menstural hijyene ilişkin tutumları. VII.Ulusal Hemşirelik Kongresi Bildiri Kitabı. 1999; 263-266.
10. Karadağ N, Dinç G, Özcan C. Bir grup üniversite öğrencisinin mensturasyon hijyeni konusundaki bilgi, tutum ve davranış düzeylerinin saptanması. Hemşire ve Ebeler İçin Hemşire Dergisi. 1999; 49 (1-2-3):37-40.
11. Öncel S, Yılmaz M, Ak G. Kız öğrencilerin menstruasyona ilişkin bilgi ve davranışları. Hemşirelik Forumu. 2003; 6 (2): 24-31.
12. Bölükbaş N, Tiryaki N. Öğrencilerin premenstural sendrom hakkında bilgi, tutum ve davranışları. Hemşirelik Forumu. 2003; 6 (3): 44-49.
13. Kızılkaya N, Coşkun A. Perimenstural şikayetlerin egzersiz, progressif gevşeme ve diyet yöntemleriyle hafifletilmesi durumunun irdelenmesi ve yöntemlerin etkinlik durumunun değerlendirilmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 1994; 10 (3): 1-17.
14. Ulufer F. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu 1.Sınıf öğrencilerinin mensturasyon durumlarının incelenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi.1994; 10 (3): 19-30.
15. Serbest S, Özkan A.Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde eğitim gören kız öğrencilerin premenstrual sendrom ile baş etme durumlarının incelenmesi. I.Ulusal Sağlık Geliştirme ve Sağlık Eğitimi Sempozyumu (Uluslar arası Katılımlı)Bildiri Kitabı. 2004; 178.
16. Kızılkaya N, Tuncel N. Perimenstural şikayetlerin hafifletilmesinde hemşirelik girişimlerinin etkinliği. Hemşirelik Bülteni. 1994; 8 (2):66-79.
17. Taşkın L. Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği, III.Baskı, Sistem Ofset, Ankara, 2003, ss:499.