



KADIN SAĞLIĞI SORUNLARI

Kadın Sağlığı Seminerleri

KADIN SAğLIğI SORUNLARI

Kadın sağlığı seminerlerine katılarak;

- Üreme sistemi
- Gebelik, doğum ve lohusalıkta dikkat edilecekler
- Temizlik ve beslenme için önemli noktalar
 - Üreme organı hastalıkları
 - Gebelięi önleyici yöntemler
- Çocukların/ergenlerin cinsel eğitimi konularında bilgilenebilirsiniz.

Seminerler

- Kadın – erkek üreme sistemi
 - Temizlik ve beslenme
 - Güvenli annelik
- Gebelięi önleyici yöntemler
 - Kadın sağlığı sorunları
- Çocukların/ergenlerin cinsel eęitimi

**Bilgili, sağlıklı ve güvenli bir yağam için
Kadın Sağlığı Seminerleri'ne katılın...**



Kadın üreme sağlığı ve sağlık bütünlüğü basit sağlık davranışları ve düzenli sağlık kontrolleri ile korunabilir.

Kadın Sağlığı

Kadınlar hayatlarının farklı dönemlerinde kadın sağlığına özgü bazı riskli durumlarla karşı karşıya kalabilirler. Bu riskli durumlar hakkında bilgi sahibi olmak, gerekli önlemleri almak mümkündür. Ayrıca bazı hastalıklarda erken tanı hayat kurtarıcı olabilmektedir.

Kadınlar biyolojik özellikleri nedeniyle üreme işlevleri ile ilgili sorunları daha fazla yaşarlar. Üreme çağı boyunca bir kadın üreme organlarındaki hastalıklar/kanserler ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar gibi sorunlarla karşılaşabilir.

Üreme sağlığı ile ilgili sorunlar doğru sağlık davranışları ile önlenir.

Üreme sağlığının iyi olması aynı zamanda genel sağlığın iyi olmasına da bağlıdır.

Sağlıklı yaşam için:

- Günde en az 6-8 saat uyunmalı.
- Haftada 3-4 defa egzersiz yapılmalı.
(Yaşam boyu egzersiz yapmak, tansiyon yüksekliği, kalp-damar hastalıkları ve ileri yaşlarda kemik erimesi gibi sağlık problemlerini azaltır.)
- Yılda bir defa genel muayene olunmalı.
- Hekime gitmeden ilaç kullanılmamalı.
- Sigara ve alkol kullanılmamalı.
- Her yıl tansiyon, şeker ve kolesterol kontrolü yaptırılmalı.



Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar

Hasta veya mikrobi taşıyan kişiden sağlıklı kişiye cinsel ilişki ile bulaşan bir grup enfeksiyondur (bel soğukluğu, frengi, klamidy, trikomon, yumuşak çıban hepatit-B, HIV/AIDS, HPV, genital uçuklar, siğiller gibi).

Nasıl Bulaşır?

Hastalıklara neden olan mikroplar kanda, vajinal salgıda ve meni-zevk sıvısında bulunur.

Bulaşma; cinsel yolla, kan yolu ile anneden bebeğe geçiş ile olur.

Bulaşır	
Test edilmemiş kan ve kan ürünleri	
Annenen bebeğe (gebelik-doğum ve emzirme ile)	
Ortak enjektör, jilet, makas kullanımı	
Berberde ve kuaförde ortak jilet, manikür-pedikür seti kullanımı	
Korunmasız vajinal-oral-anal ilişki	

Kadın Sağlığı Sorunları

Bulaşmaz

Hayvan ısırması, arı, sinek, böcek sokması	
Öpüşme, dokunma, okşama, el sıkışma, sarılma, kucaklama	
Tükürük, balgam, gözyaşı, ter, öksürme, aksırma	
Ortak yaşam alanı, aynı evde ve odada yatma, ortak kullanılan tuvaletler	
Ortak havuzda yüzmek	

Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonların Belirtileri

- Vajinadan veya penisten gelen farklı renk, kıvam ve kokuda akıntı ve bu bölgelerde kaşıntı.
- Cinsel birleşme sırasında cinsel organlarda ağrı, kanama.
- Makat, dış üreme organları ve çevresinde ele gelen şişlikler, yumrular.
- Karın alt bölgesinde ağrı ve hassasiyet.
- Sık idrara çıkma ve idrar yaparken ağrı, sancı ve yanma.
- Kadınlarda düzensiz adet kanamaları ve nedeni bilinmeyen düşüklükler, sık ölü doğumlar.
- Yüksek ateş, halsizlik, yorgunluk, bulantı vb. genel hastalık belirtileri.

Korunmak İçin Yapılması Gerekenler

- Her türlü cinsel ilişkide düzenli olarak kondom kullanılmalı.
- Hepatit B ve HPV enfeksiyonları için aşı yaptırılmalı.
- Manikür, saç tıraşı, dövme, kulak deldirme vb. uygulamaları koşullarından emin olunan yerlerde yapılmalı.
- Kana çıplak elle dokunulmamalıdır.

Erken tanı ve tedavi kişinin sağlığına yeniden kavuşmasının yanı sıra, enfeksiyonun bulaşmasını önleyecektir.

Unutulmaması Gerekenler:

- Tedavi cinsel eşle birlikte olmalı.
- Belirtiler geçse bile önerilen tedavi tam uygulanmalı.
- Tedavi süresince cinsel ilişkide bulunulmamalı veya mutlaka kondom kullanılmalı.



Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonun cinsel eşe söylenmesi yasal bir zorunluluktur.

Bilgilenin, aşı olun, kondom kullanın, kan ve kan ürünleri ile direkt temas etmeyin.

Kadınlarda Alt Üreme Sistemi ve İdrar Yolu Şikayetleri

Geçirilen üreme yolu enfeksiyonları, zor ve çok doğum, kullanılan ilaçlar, kabızlık ve ameliyatlara gibi nedenlerle üreme organlarında sarkma, idrar kaçırmaya problemleri olabilir.

Kadınlarda dış üreme sistemiyle ilgili şikayetlerden korunmak için:

- Günde 6-8 bardak su içilmeli, sıvı kısıtlamasına kesinlikle gidilmemeli.
- Diyetisyene danışılmadan kilo verilmemeli.
- Kabızlığın önlenmesi için posalı besinler tüketilmeli, yeterli fiziksel aktivite yapılmalı.
- İdrara çıkmayı artıran gıda ve ilaçlar akşamları geç saatte alınmamalı.
- Kafeinli içecekler, demli çay, meyve suyu ve baharatlı yiyecekler az tüketilmeli.



Kadın Sağlığı Sorunları

- 3-4 saatte bir tuvalete gidilmeli, idrar ve dışkılamaya geciktirilmemeli.
- İdrar ve dışkı yaparken zorlanılmamalı.
- Üreme organlarının temiz tutulmasına özen gösterilmeli, genel temizlik kurallarına uyulmalı.
- İdrar ve dışkı sorunları gebelikte oluşmuşsa bu doğrultuda önlemler alınmalı ve lohusalıkta da izlenmeli.
- İdrar ve dışkı sorunlarına yol açan hastalıklar tedavi edilmeli, ilaç kullanımı değerlendirilmeli ve yeniden düzenlenmelidir.

Kegel Egzersizi

Kegel egzersizi, idrar yaparken idrarı durdurmak için kullanılan kasların kasılıp gevşetilmesine denir. Bu egzersizde dış üreme organlarının alt taban kasları 5 saniye kasılarak 10 saniye gevşetilir. Gün içinde 80-100 defa yapılabilir.

- Alt taban kaslarını güçlendirerek üreme organ sarkmaları, sık idrara gitme ve idrar/dışkı kaçırmayı önlemeye yardımcı olur.
- Vajinal kas gücünü ve duyarlılığını artırarak cinsel yaşamı olumlu yönde etkiler.
- Kadının hayat boyu yapması gereken önemli egzersizlerdir.

Meme Kanseri

Kadınlarda en sık görülen kanser meme kanseridir. Her sekiz kadından biri, hayatının herhangi bir döneminde meme kanseri olabilmektedir.

Meme kanserinde erken tehlike belirtileri:

- Memede, koltuk altında, köprücük kemiğinin üzerinde kitle.
- Memede kızarıklık, kabuklanma, meme başına yakın yaralar gibi inatçı deri lezyonları.
- Memenin bir bölgesinde çukurlaşma ya da çekilme.
- Meme başından akıntı gelmesi.
- Meme başında içe dönme ya da çukurlaşma.



Meme kanserinde erken tanı için üç önemli tarama önerilmektedir. Kendi kendine meme muayenesi, klinik (doktor tarafından yapılan) meme muayenesi ve meme filmi (mamografi).

- 40-69 yaş arasındaki kadınlar iki yılda bir mamografi (meme filmi) yaptırmalı.
- 20-39 yaş arasındaki kadınlar iki yılda bir, 40 yaş ve üzerindeki kadınlar ise yılda bir klinik meme muayenesi yaptırmalı.
- Adet gören kadınlar; her ay adetini bittiği ilk hafta içinde, adet görmeyen kadınlar her ay aynı günde “Kendi Kendine Meme Muayenesi” yapmalı.

Kendi Kendine Meme Muayenesi (KKMM)

Kendi kendine meme muayenesi, “gözle” ve “elle” olmak üzere 2 aşamalı yapılır.

1. Aşama: Gözle Muayene

Memelerin iyi aydınlatılmış bir odada, ayakta ve ayna karşısında gözle muayene edilerek büyüklük, şişlik, çekilme, renk değişikliği, meme başında şekil değişikliği açısından değerlendirilmesidir.

4 aşamada şu şekilde yapılır:

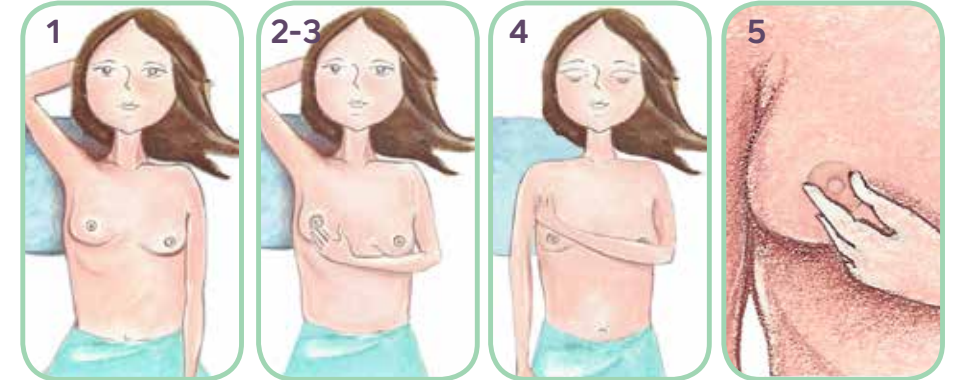
1. Belden üst kısım çıplak, kollar yanlarda ve gevşek olacak şekilde aynada memeler incelenilir.
2. Kollar yukarı kaldırılarak aynada memeler incelenilir.
3. Eller bele yerleştirilip göğüs kasları kasılacak şekilde hafifçe bastırılarak aynada memeler incelenilir.
4. Kollar yanlarda, memeler bedenden ayrılacak kadar öne eğilerek aynada memeler incelenilir.



2. Aşama: Elle Muayane

Memelerin yatar pozisyonda ve elle muayene edilerek sertlik, şişlik, kitle, akıntı açısından değerlendirilmesidir.

1. Gözle muayenenin ardından sert bir zemine sırt üstü yatın. Muayene edeceğiniz meme tarafındaki kolunuzu başınızın altına koyun ve omzunuzun altına ince bir yastık yerleştirin.
- 2-3. Orta, işaret ve yüzük parmaklarınızı birleştirip meme başının yanına yerleştirin. Muayene sırasında parmaklarınızın uçlarını değil, iç yüzünü kullanın. Meme başından başlayarak tüm meme dokusunu 1-1,5 cm aralıklarla ve dairesel hareketlerle muayene edin. Elinize gelen herhangi bir sertlik veya şişlik olup olmadığına bakın. Muayene ederken memelerinize fazla bastırmayın.
4. Muayeneyi bitirdikten sonra başınızın altındaki kolunuzu yana indirin. Diğer elinizin parmaklarını koltuk altına içine yerleştirerek yukarıdan aşağıya doğru yoklayın. Elinize gelen bir sertlik veya şişlik olup olmadığına bakın.
5. Son aşamada meme başını başparmak ve işaret parmağınızın arasına alarak nazikçe sıkın ve akıntı gelip gelmediğine bakın.



Serviks (Rahim Ağzı) Kanseri

Rahim ağzı kanseri kadınlar için önemli bir sağlık sorunudur ve dünyada en sık görülen jinekolojik kanserler arasında meme kanserinden sonra ikinci sırada yer almaktadır.

Rahim ağzı kanserinin en önemli nedeni HPV adı verilen genital siğil etkeninin neden olduğu enfeksiyondur. HPV cinsel yolla bulaşan en yaygın enfeksiyonlardan biridir.

Rahim Ağzı Kanserinde Erken Tehlike Belirtileri:

- Cinsel ilişki sonrası kanama
- Kanlı ve et suyu görünümünde akıntı
- Bel ve kasık ağrısı
- Adet dışı kanama
- Menopoz sonrası kanama.

Rahim Ağzı Kanserinde Erken Tanı Yöntemleri:

Düzenli Sağlık Kontrolü: 18 yaşından itibaren cinsel yaşamı olan her kadın yıllık düzenli kontrolünden geçmelidir.

Sürüntü (Pap Smear) Testi: Ucu fırçalı bir çubukla rahim ağzının içinden ve dışından sürüntü alınıp inceleme için laboratuvara gönderilir.

HPV Testi: Rahim ağzı kanserine neden olan yüksek riskli HPV tiplerinin araştırılmasıdır.



Rahim ağzı kanserinden korunmak için; HPV aşısı dokuz yaşından itibaren uygulanmalı, sürüntü testi yapılmalı, yıllık jinekolojik muayene olunmalıdır.

Menopoz

Menopoz yumurtaların aktif olmaması ile doğurganlığın ve adetlerin sona ermesidir. Her adet kesilmesi menopoz değildir. 12 ay boyunca hiç adet görülmemesi menopoz başlangıcıdır.

Menopoz yaşı kişiden kişiye değişebilir. Ortalama menopoza girme yaşı 45-51 civarındadır.

Menopoz bir hastalık değil, kadın yaşamının doğal bir sürecidir.

Menopoz dönemiyle birlikte yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları, kemik ve eklem ağrıları, kemik erimesi, meme ve rahim ağzı kanseri riskleri artar.

Menopoz döneminde kadınlık hormonunun azalmasına bağlı olarak yaşanan sıkıntılar her kadında farklılık gösterebilir. Hormon tedavisi her kadın için gerekli olmayabilir, bu karar kadının özelliklerine göre hekim tarafından verilir.

Menopoz döneminde;

- Sebze-meyve ağırlıklı, yeterli ve dengeli beslenmeli.
- Kilo alınmamalı.
- Rahat uyumak için yatmadan önce ılık duş alınıp, süt veya rahatlatıcı bitki çayı içilmeli.
- Kalsiyum ve D vitamini alınıp, güneş ışığından faydalanmalı.
- Kabız olunmamalı.
- Çay-kahve gibi kafeinli içecekler fazla tüketilmemeli.
- Sigara ve alkol kullanılmamalı.
- Sıcak basması, terleme ve çarpıntıya neden olacağından stresten, sıcak içeceklerden, özellikle kahve, alkol ve baharattan uzak durulmalı.
- Sıcak basması sırasında kolay çıkartmak için üst üste giyinmeli.
- Beyaz-pamuklu iç çamaşır giyiniş ve sık değiştirilmeli.
- Kegel egzersizi yapılmalı.
- Yürüyüş ve spor yapılmalı.
- Sosyal uğraşlar edinilmeli.
- Vajinal kuruluğa karşı cinsel ilişki sırasında kayganlaştırıcı jel kullanılmalıdır.



Menopoz döneminde de yıllık jinekolojik kontroller ihmal edilmemelidir.



KADIN SAĞLIĞI BROŞÜRLERİ



 **TAPV**
Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

Güzel Konutlar Sitesi A Blok D.3-4 Ulus Mahallesi 34760 Etiler/İstanbul
T: 0(212)257 79 41 - F: 0(212)257 79 43
www.tapv.org.tr - info@tapv.org.tr

facebook.com/tapvakfi
twitter.com/tap_vakfi