

Bir Üniversitenin Ebelik Bölümü Öğrencilerinde Premenstrual Sendrom

Özlem DOĞAN YÜKSEKOL¹

ÖZ

Premenstruel sendrom en sık ergenlik döneminde görülen, genç kızların yaşamını, derslere devam etme durumunu, okul başarısını ve sosyal yaşamını olumsuz etkileyen bir sağlık sorunudur. Bu çalışma Elazığ Sağlık Yüksekokulu Ebelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin premenstruel semptomlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı nitelikteki çalışmanın evrenini 2010-2011 eğitim öğretim yılında Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Ebelik bölümü 1., 2. ve 3.sınıflarında öğrenim gören toplam 182 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem seçimine gidilmemiş evrenin tamamı çalışmaya alınmıştır. Ancak verilerin toplandığı günde 10 öğrencinin derste olmamaları, çalışmaya katılmayı reddetmeleri nedeniyle araştırmaya 172 öğrenci alınmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından literatür taranarak geliştirilen anket soruları ve Premenstrual Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 15.0 paket programında değerlendirilmiş ve ilk olarak ortalama, standart sapma, yüzde hesaplanmıştır. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Ki-kare testi kullanılmıştır. Öğrencilerin Premenstrual Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 112.6±32.0'dır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin %60.5'i depresif duygulanım, %51.2'sinin yorgunluk, %43.6'sının depresif düşünce, %32'sinin sinirlilik, %19.8'inin anksiyete, %8.1'inin iştah değişiklikleri, %7'sinin şişkinlik, %5.2'sinin ağrı yaşadığı saptanmıştır. Öğrencilerin %92.4'ü sigara kullanmadığını, %61.6'sı çayı sık tükettiğini, %79.7'si kahveyi nadir olarak kullandığını, %93'ü ara sıra egzersiz yaptığını, %87.8'i herhangi bir kronik hastalığının olmadığını belirtmiştir. Çalışmada menstruasyon süresi, oral kontraseptif kullanma ve menstruasyon düzeni ile premenstrual sendrom yaşama arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. **Anahtar Kelimeler:** Öğrenci; premenstrual semptom.

Premenstrual Syndrome in Midwifery Students of a University

ABSTRACT

Premenstrual syndrome is a health problem that is most commonly seen adolescence, which negatively affects lives of girls, their attendance at classes, school success, and social life. This study was carried out in order to determine premenstrual symptoms of the students in Elazığ Health High School Midwifery Department. The universe of the descriptive and relationship-seeking study consisted of 182 students who were attending to Elazığ Health School Midwifery Department 1st, 2nd, 3rd grades in 2010-2011 academic year. No sampling was made, all of research universe was included in study. On the day of collection of data, 172 students were taken to investigation because 10 students were not in class and didn't accept participating in study. As data collection tool, questionnaire developed by researcher using literature scanning and Premenstrual Evaluation Scale were used. Data were evaluated with SPSS 15.0, and mean, standard deviation and percentage were calculated. Pearson Chi-Square test was used to examine relations between categorical variables. The average Premenstrual Evaluation Scale score of students was 112.6±32.0. According to results of the research, it was detected that of the students 60.5% experienced depressive mood, 51.2% were fatigue, 43.6% were depressive thinking, 32% were irritability, 19.8% had anxiety, 8.1% had appetite changes, 7% had bloating, 5.2% suffering from pain. 92.4% of the students stated that they did not use cigarettes, 61.6% drank tea frequently, 79.7% drank coffee rarely, 93% made occasional exercise, 87.8% stated that they had no chronic disease. There was no significant relationship between duration of menstruation, oral contraceptive use, and menstruation scheme with premenstrual syndrome in the study.

Keywords: Student; premenstrual symptom.

¹ Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Özlem DOĞAN YÜKSEKOL, ozlem193523@gmail.com

Geliş Tarihi / Received: 20.10.2016 Kabul Tarihi / Accepted: 07.11.2017

GİRİŞ

Genç kızların yaşamında önemli yeri olan menarşla birlikte adet dönemi sorunları ortaya çıkmakta, premenstrual ve menstruasyon dönemini kapsayan perimenstrual dönemde ortaya çıkan şikâyetler genç kızların yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir (1). Sosyal ilişkileri ve günlük aktiviteleri bozacak düzeyde önemli değişikliklere sebep olmaktadır.

Birçok döngüde tekrarlayan (tekrarlayan şekilde görülen) ve menstruasyonun başlamasından sonra birkaç gün içinde kaybolan cinsel olgunluk yaşındaki kadınlarda menstrual siklusun geç luteal fazında görülen psikolojik, fiziksel ve davranışsal semptomların birleşimi olan premenstrual sendrom (PMS) ilk kez 1931'de Frank tarafından tanımlanmıştır (2). Premenstrual sendrom hem fiziksel hem duygusal belirtilerle karakterizedir (3). Fiziksel belirtiler baş ağrısı, göğüslerde hassasiyet, karında şişkinlik, periferik ödem ve genel yorgunluğu, duygusal belirtiler ise sinirlilik, sosyal geri çekilme, anksiyete ve depresyonu içermektedir (4).

PMS'nin etiyolojisi kesin olarak bilinmemektedir (5). Literatürde PMS'nin belirtilerinin ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülen faktörler; hormon dengesizliği, tiroid fonksiyon bozukluğu, hipoglisemi, sıvı retansiyonu, genetik faktörler, stres ve psikolojik olarak sıralanmaktadır. Progesteron düzeylerindeki düşüklük, östrojenin yüksek veya düşük düzeyleri, östrojen progesteron oranlarında değişiklikler, aldosteron, renin-angiotensin ve adrenal bez aktivitesindeki artışlar, endojen endorfinlerin düşüklüğü, merkezi katekolamin değişiklikleri, prolaktin salınımının artışı, karbonhidrat intoleransı, stres dahil olmak çevresel etkenler olarak ifade edilmiştir. Ancak yapılan çalışmalarda PMS'nin ortaya çıkmasında sadece hormon değişikliklerinin değil aynı zamanda bireyin yaşadığı kültürün, annenin çalışma ve eğitim durumunun, menstruasyona ilişkin bilgi alma durumu ve tutumunun, dismenore gibi diğer menstrual problemler yaşama durumunun etkili olabileceği belirtilmektedir (6-8).

Günümüzde PMS'nin etkili bir tıbbi tedavisi bulunmamaktadır (8). Premenstruel sendrom belirtilerini hafifletmek için farklı yöntemler ifade edilmiştir. Amerika Birleşik Devletlerinde yaygın olarak vitaminler, egzersiz, diyet ve ilaçlar kullanılmaktadır. Japonya ve Tayland'da ise yaygın tedaviler; dinlenme, sıcak su içme, egzersiz, yoga ve karın bölgesine masajdır (7). Premenstruel semptomların azaltılmasında veya önlenmesinde bireyin kendi bakımı konusunda sorumluluk alması ve katılımı önem taşımaktadır (2). Genç kızlar aile, okul eğitimi, sosyal ilişkilerde sıkıntılara neden olan bu belirtilerle kendi geliştirdikleri yöntemlerle baş etmeye çalışmaktadırlar. Literatürde öğrencileri etkileyen belirtilerin azaltılması ve etkin baş etme yöntemlerinin geliştirilmesi için biyo-psiko-sosyal bir yaklaşımın sağlık personeli tarafından multidisipliner yönden değerlendirilmesi gerekmektedir (6).

Literatürde Premenstrual Sendrom ile ilgili birçok çalışmanın kadınlar üzerinde yapıldığı, adölesanlar üzerinde yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (9,10). Ebelik eğitimi alan genç kızların bu konuda farkındalıklarının artırılması, baş etme yöntemleri

geliştirmeleri açısından konu önem arz etmektedir.

Bu çalışma Elazığ Sağlık Yüksekokulu'nda okuyan ebelik bölümü öğrencilerinin premenstrual semptomlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırma Türü, Evreni ve Örneklemi

Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türde olan bu araştırmanın evrenini Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Ebelik bölümü 1., 2., 3. sınıfta okuyan toplam 182 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem seçimine gidilmemiş evrenin tamamı çalışmaya alınmıştır. Ancak verilerin toplandığı günde 10 öğrencinin derste olmamaları, çalışmaya katılmayı reddetmeleri nedeniyle araştırmaya 172 öğrenci alınmıştır. Araştırmanın yapıldığı okulda 4. sınıfta intörlük uygulaması olması nedeniyle intörn öğrenciler çalışmaya dâhil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Veriler araştırmacılar tarafından literatür taranarak hazırlanan soru formu ve Gençdoğan (11) tarafından geliştirilen 44 maddelik, beş dereceli (hiç, çok az, bazen, sık sık, sürekli) likert tipi ve dokuz alt gruplu Premenstrual Sendrom Ölçeği kullanılarak öğrencilerle birebir görüşülerek toplanmıştır. Hiç seçeneğine "bir puan" sürekli seçeneğine "beş puan" verilmiştir. Alt ölçeklerin her birinden alınabilecek en düşük ve en yüksek toplam puan sırasıyla; depresif duygulanım için 7-35, anksiyete için 7-35, yorgunluk için 6-30, sinirlilik için 5-25, depresif düşünce için 7-35, ağrı için 3-15, iştah değişimi için 3-15, uyku değişimi için 3-15 ve şişkinlik için 3-15'tir. Ölçeğin tamamından alınabilecek en düşük puan 44 ve en yüksek puan ise 220'dir. Puanların yükselmesi PMS'nin yoğunluğu göstermektedir. Toplam ve alt ölçek puanlarının alınabilecek en yüksek puanın %50'sini geçme durumuna göre PMS'nin varlığının olup olmadığı yönünde değerlendirme yapılmaktadır. Bu çalışmanın verileri de bu doğrultuda değerlendirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirliği 0.75'tir.

Etik

Anket ve ölçek formları uygulanmadan önce Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu müdürlüğünden yazılı izin ve katılımcılardan sözlü izin alınmıştır.

İstatistiksel Analiz

Veriler SPSS 15.0 paket programında değerlendirilmiş ve ilk olarak betimsel istatistikleri (ortalama, standart sapma, yüzde) hesaplanmıştır. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Ki-kare testi kullanılmıştır.

Sınırlılıklar

Örneklem çalışmanın yapıldığı sınıflarla sınırlı olduğu için genelleme yapılamaz.

BULGULAR

Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri incelendiğinde; araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş ortalamaları 20.3 ± 2.2 'dir. Öğrencilerin %42.4'ü 1. sınıfta, %21.5'i 2. sınıfta, %15.1'i 3. sınıfta, %20.9'u dördüncü sınıfta okumaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerden %96.5'i bekâr, %3.5'i evlidir (Tablo 1). Öğrencilerin üreme sağlığına ilişkin özellikleri incelendiğinde; adet görme oranının %72.7 olduğu saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 1. Öğrencilerin bazı tanımlayıcı özellikleri

Tanımlayıcılar		n (%)
Sigara Kullanma	Kullanmıyor	159 (92.4)
	Düzenli içici	13 (7.6)
Çay tüketme durumu	Nadiren	66 (38.4)
	Sık sık	106 (61.6)
Kahve tüketme durumu	Nadiren	137 (79.7)
	Sık sık	35 (20.3)
Egzersiz	Ara sıra	160 (93.0)
	Düzenli	12 (7.0)
Kronik hastalığa sahip olma	Evet	21 (12.2)
	Hayır	151 (87.8)
Toplam		172 (100)

Tablo 2. Öğrencilerin üreme sağlığı ile ilgili bazı özellikleri

Üreme Sağlığı ile İlgili Özellikler		n (%)
Menstruasyon Süresi	1-7 gün	161 (93.6)
	8-10 gün	11 (6.4)
Oral Kontraseptif Kullanma Durumu	Kullanıyorum	15 (91.3)
	Kullanmıyorum	157 (8.7)
Menstruasyon Düzeni	Düzenli	125 (72.7)
	Düzensiz	47 (27.3)
Toplam		172 (100)

Tablo 3. Öğrencilerin premenstrual semptomlarının dağılımı (n=172)

Alt ölçekler	n (%)
Depresif duygulanım	104 (60.5)
Yorgunluk	88 (51.2)
Depresif düşünceler	75 (43.6)
Sinirlilik	55 (32.0)
Anksiyete	34 (19.8)
İştah değişimleri	14 (8.1)
Şişkinlik	12 (7.0)
Uyku değişimleri	10 (5.8)
Ağrı	9 (5.2)

Öğrencilerin PMS ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 112.6 ± 32.0 'dir. Premenstrual sendrom yaşama oranı %48.8'dir. Öğrencilerin premenstrual semptom ölçeği alt gruplarına ilişkin belirtileri yaşama durumları Tablo 3'te verilmiştir.

Öğrencilerin üreme sağlığı özelliklerine göre premenstrual sendrom yaşama durumları incelendiğinde menstruasyon süresi 1-7 gün arasında değişenlerin %50.9 oranında, menstruasyon süresi 8-10 gün değişenlerin ise %54.5 oranında premenstrual sendrom yaşadıkları saptanmıştır ($p > 0.05$) (Tablo 4).

TARTIŞMA

Bu çalışmada öğrencilerin PMS ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması 112.6 ± 32.0 olarak bulunmuştur. Erbil ve arkadaşlarının (12) yapmış olduğu çalışmada PMS puan ortalaması 112.27 ± 31.24 ; Tanrıverdi ve arkadaşlarının (13) yaptığı çalışmada ise 121.94 ± 31.27 olarak saptanmıştır. Bu sonuçlar çalışma sonucu ile benzerlik göstermektedir.

Öğrencilerin premenstrual dönemde en sık deneyimledikleri şikâyetler sırasıyla depresif duygulanım, yorgunluk, depresif düşünceler, sinirlilik, anksiyete, iştah değişimleri, şişkinlik, uyku değişimleri ve ağrı olarak bulunmuştur. Kısa ve arkadaşları (7) 2012'de yapmış oldukları çalışmada en sık deneyimlenen şikâyeti depresif duygulanım (%68.1) olarak bulmuşlardır. Benzer şekilde Aşçı ve arkadaşları (15) 525 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada en sık deneyimlenen semptomun depresif duygulanım olduğunu saptamışlardır. Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir.

Bu çalışmada, ebellek öğrencilerinin %51.2'si yorgunluk deneyimlediklerini ifade etmişlerdir. Kıvrak ve arkadaşlarının (15) Beden Eğitimi ve Spor bölümü kız öğrencilerinin premenstrual sendrom düzeylerini belirlemek için yapmış oldukları çalışmada araştırmaya katılanların %34.2'si, Kaya ve Gölbaşının (16) hemşirelik ve ebellek öğrencilerinde yapmış oldukları çalışmada ise %46.7'si premenstrual semptom olarak yorgunluk deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Araştırma sonuçları yapılan bu çalışmayla benzerdir.

Öğrencilerin %43.6'sı premenstrual dönemde depresif düşünceler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Tanrıverdi ve arkadaşlarının (13) premenstrual sendrom prevalansını belirlemek için yaptıkları çalışmada depresif düşünceler görülme oranını %61.1 olarak bulmuşlardır. Bu sonuç, araştırma bulgumuzla paralellik göstermektedir.

Çalışmada öğrenciler %32 oranında sinirlilik yaşadıklarını belirtmişlerdir. Selçuk ve arkadaşlarının (17) 184 hemşirelik öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada premenstrual dönemde sinirlilik deneyimleme oranını %63.6 olarak saptamışlardır. İki çalışma arasındaki farklılığın premenstrual semptomların bireysel algılanma farklılığından kaynaklandığı şeklinde düşünülebilir.

Öğrenciler %19.8 oranında anksiyete deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Tanrıverdi ve arkadaşlarının (13) üniversite öğrencilerinde premenstrual sendrom prevalansını belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada anksiyete deneyimleme oranını %29.6 olarak bulmuşlardır. Aynı çalışmada iştah değişimleri görülme sıklığı %82, Selçuk ve arkadaşlarının (17) çalışmasında %64.1, Kısa ve arkadaşlarının (6) çalışmasında %70.2 olarak bulunmuştur

Tablo 4. Öğrencilerin üreme sağlığı özelliklerine göre premenstrual sendrom yaşama durumları

Premenstrual Sendrom Yaşama Durumu					
		Evet n (%)	Hayır n (%)	X ²	p
Menstruasyon Süresi	1-7 gün	82 (50.9)	79 (49.1)	0.054	0.817
	8-10 gün	6 (54.5)	5 (45.5)		
Oral Kontraseptif Kullanma Durumu	Kullanıyorum	8 (53.3)	7 (46.7)	0.031	0.860
	Kullanmıyorum	80 (51.0)	77 (49.0)		
Menstruasyon Düzeni	Düzenli	66 (52.8)	59 (47.2)	0.491	0.484
	Düzensiz	22 (46.8)	25 (53.2)		

(6,13,17). Bu çalışmada iştah değişimleri görülme sıklığı %8.1 olarak saptanmış olup belirtilen çalışmalardan farklılık göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %7'si şişkinlik yaşadığını belirtmiştir. Kıvrak ve arkadaşlarının (15) yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin şişkinlik yaşama oranı %26.3 olarak bulunmuş olup, iki çalışma bu yönden farklılık göstermektedir. Araştırma sonuçları arasında görülen bu farklılığın premenstrual dönemde bireylerin beslenme alışkanlıkları, egzersiz ve bireysel farklılıklarından kaynaklandığı şeklinde düşünülebilir. Aynı çalışmada ağrı yaşama oranı %61.7 iken yaptığımız çalışmada %5.2 olarak bulunmuştur. İki çalışma arasındaki farkın ağrı eşliğinin bireyselliğinden kaynaklandığı düşünülebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmada öğrenciler premenstrual dönemde en sık depresif duygulanım, yorgunluk, depresif düşünceler, sinirlilik, anksiyete, iştah değişimleri, şişkinlik, uyku değişimleri ve ağrı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Araştırma sonucumuz yapılan birçok araştırma bulgusu ile farklılık göstermekte olup bu farklılıkların bölgesel, kültürel ve bireysel farklılıklardan kaynaklandığını düşündürmektedir. Sonuçlara göre en yaygın yaşanan yakınmalar depresif duygulanım, yorgunluk, depresif düşünceler ve sinirliliktir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerine yönelik multidisipliner bir yaklaşımla sağlık eğitimi, danışmanlık ve rehberlik programları düzenlenebilir. Bu programlar üniversitenin sağlıkla ilgili yüksekokul, fakülte ve toplulukları ile akran eğitimleri biçiminde planlanarak gerçekleştirilebilir. Ayrıca PMS'yi etkileyen faktörlere yönelik multidisipliner ve çok boyutlu çalışmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Oskay Ü, Can G, Taş D, Sezgin Ö. Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinde görülen perimenstruel sorunlar. İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi. 2008; 16(63): 157-64.
- Pınar G, Çolak M, Öksüz E. Premenstrual syndrome in Turkish college students and its effects on life quality. Sexual & Reproductive Healthcare. 2011; 2(1): 21-7.
- Chandraratne NK, Gunawardena NS. Premenstrual syndrome: the experience from a sample of Sri Lankan Adolescents. J Pediatr Adolesc Gynecol. 2011; 24(5): 304-10.
- Karaca İ, Kurt S, Toz E, Adiyeye M, Canda MT. Treatment of premenstrual syndrome with progesterone in women with polycystic ovary syndrome. Gynecol Obstet. 2013; 3(3): 151-5.
- Bastani F, Hashemi S. Effects of a web based lifestyle education on general health and severity of the symptoms of Premenstrual Syndrome (PMS) among female students: a randomized controlled trial. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2012; 46: 3356-62.
- Kısa S, Zeyneloğlu S, Güler N. Üniversite öğrencilerinde premenstrual sendrom görülme sıklığı ve etkileyen faktörler. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2012; 1(4): 284-98.
- Butsripoom B, Hanucharunkul S, Arpanantikul M, Choktanasiri W, Vorapongsathorn T, Sinsuksai N. Premenstrual syndrome among Thai Nurses: prevalence, impact and self-management strategies. Thai J Nurs Res. 2009; 13(4): 285-301.
- Arıöz A, Ege E. Premenstrüel sendrom sorunu olan üniversite öğrencilerinde, semptomların kontrolü ve yaşam kalitesinin artırılmasında eğitimin etkinliği. Genel Tıp Dergisi. 2013; 23(3): 63-9.
- Derman O, Kambur NO, Tokur TE, Kutluk T. Premenstrual syndrome and associated symptoms in adolescent girls. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2004; 116(2): 201-6.
- Kırcan N, Ergin F, Adana F, Arslantaş H. Hemşirelik öğrencilerinde premenstrüel sendrom prevalansı ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi. 2012; 13(1): 19-25.
- Gençdoğan B. Premenstrual sendrom için yeni bir ölçek. Türkiye'de Psikiyatri. 2006; 8(2): 81-7.
- Erbil N, Karaca A, Kırış T. Investigation of premenstrual syndrome and contributing factors among university students. Turk Med Sci. 2010; 40(4): 565-73.
- Tanrıverdi G, Selçuk E, Okanlı A. Üniversite öğrencilerinde premenstrual sendrom prevalansı. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi. 2010; 13(1): 52-7.
- Aşçı Ö, Süt Kahyaoğlu H, Gökdemir F. Üniversite öğrencilerinde premenstrual sendrom prevalansı ve risk faktörleri. DEUHFED. 2016; 9(3): 79-87.
- Kıvrak AÖ, Taşgın Ö. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören kız öğrencilerin premenstrual sendrom düzeyleri. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi. 2010; 15(2): 110-9.
- Kaya D, Gölbaşı Z. Hemşirelik/Ebelik öğrencilerinde premenstrual sendrom yaşama sıklığı ve premenstrual sendromun sigara içme davranışı ile ilişkisi. Taf Prev Med Bull. 2016; 15(4): 305-11.
- Selçuk KT, Avcı D, Yılmaz FA. Hemşirelik öğrencilerinde premenstrual sendrom prevalansı ve etkileyen faktörler. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi. 2004; 5(2): 98-103.