

Gençlik Merkezine Başvuran Adölesanların Menarş Duygu, Menstruasyon Algı-Bilgi ve Özbakım Pratikleri

Emotional Reactions to Menarch, Menstruation Perception- Knowledge and Self-Care Practices of Adolescents Admitted to Youth Center

Süle Özel¹, Aslı Oskovi¹, Sabriye Korkut², Tuba Memur¹, Yaprak Engin Üstün¹

¹Sağlık Bilimleri Üniversitesi Dr. Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı, Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği, Ankara

²Sağlık Bilimleri Üniversitesi Dr. Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı, Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi, Yenidoğan Kliniği, Ankara

Öz

Amaç: Adölesan dönemi 10-19 yaşları arasındaki fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerin olduğu, çocukluktan yetişkinliğe geçişteki yaşam biçimi davranışlarının kazanıldığı dinamik devredir. Amacımız adölesan kızların menarş duygu, menstruasyon algı, bilgiyi aldıkları kaynak, menstruasyon sırasındaki öz bakım davranışlarını tanımlayarak bu konuda geliştirilecek politikalara rehberlik etmektir.

Materyal ve Metot: Bu tanımlayıcı kesitsel çalışma, hastanemiz gençlik merkezine Temmuz - Ağustos 2018 aralığında muayene olmak veya danışmanlık hizmeti almak için başvuran menarş sonrası, 10-19 yaş aralığındaki adölesan kızlar üzerinde yapıldı. Gençlerin yaş, baba mesleklerinin ne olduğu, annelerin çalışma durumları, okul durumları, menarş yaşı, menstruasyon süresi, menarşta duygusal reaksiyonları, menstruasyon hakkında bilgi alıp almadıkları, bilgiyi aldıkları kaynak, menstruasyondaki kanın kaynağı hakkındaki bilgileri, menstruasyon sırasında hijyenik ped kullanımı ve imhası, banyo alışkanlıkları sorgulandı. Menstruasyon ile ilgili bilgiyi okuldan edinen adölesanlar Grup I'i, okul dışında bir kaynaktan edinenler Grup II'yi oluşturdu.

Bulgular: Çalışmaya gençlik merkezine başvuran 10-19 yaş aralığındaki 306 genç kız katıldı. Gençlerin yaş ortalaması 16,54±2,10 (min: 10, maks: 19) idi. Gençlerin menarş yaş ortalaması 12,8±14 (min: 9, maks: 17), menstruasyon uzunlukları ortalama 6,19±3,60 gün (min: 1, maks: 15) idi. İlk menstruasyon (menarş) sırasında olumsuz duygu deneyimleyen 139/306 (%45,42) genç vardı. Gençlerin 300/306 (%98,03)'i kanama tamponu olarak hijyenik ped kullandığını ve hijyenik pedleri evsel atıklarla beraber attığını, 247/306 (%80,71)'i menstruasyon sırasında banyo aldığını ifade etti. Gençlerin 153/306 (%50)'si menstruasyon ile ilgili bilgiyi okuldan aldığını ifade etti. 203/306 (%66,33) genç 'Menstruasyon sırasında gelen kanın kaynağı neresidir?' sorusuna 'rahim' cevabını verdi. Gençlerin 89/306'sı (%29,08) menstruasyon sırasında iştahta artış olduğunu ifade etti. Gençlerin 175/306'sı (%57,19) menarştan önce menstruasyon ile ilgili bilgi aldıklarını ifade etti. Okuldan bilgi alan adölesanların (Grup 1) 99/153'ü (%64,70) menarştan önce okuldan bilgi almış ve bu grupta menarş öncesi bilgi alma olasılığı, diğer kaynaklardan bilgi alanlardan (Grup 2) istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulunmuştur (p=0,008). Grup 1'deki adölesanların 27/153'ünün (%17,64) menstruasyon sırasında banyo alışkanlığının olmadığını ve menstruasyon kanının kaynağı olarak rahim cevabı verme oranının 98/153 (%64,05) olduğunu ve bu oranın Grup 2'den farklı olmadığını tespit ettik. Menarşta olumlu duygulanım gösteren adölesanların 104/167'sinin (%62,27) menarş öncesi menstruasyon ile ilgili bilgi aldıklarını ve bilgi alanların olumlu duygulanım gösterme olasılıklarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulduk (p = 0,04).

Sonuç: Toplum sağlığı açısından menstruasyon sırasında kullanılan hijyenik pedlerin imhasının tıbbi atık kapsamında yapılmasının halk sağlığının korunması açısından önemli olduğunu düşünüyoruz. Fertil dönemdeki kadınların aylık deneyimledikleri menstruasyona yönelik algı ve davranışları adölesan döneminde şekillenmektedir. Bu bağlamda doğru ve kontrollü bilginin kaynağı olan okullarda adölesanlara yönelik verilen üreme sağlığı eğitimlerinin içeriğinin, zamanlamasının ve etkinliğinin gözden geçirilerek yapılan düzenlemelerin fertil dönemdeki kadınların sağlıklı menstruasyon pratikleri geliştirmelerine yol açacağı kanaatindeyiz.

Anahtar kelimeler: Adölesan kızlar, menarş, menstruasyon bilgi, menstruasyon hijyen

Abstract

Objectives: Adolescent period transition from childhood to adulthood between 10-19 years is a dynamic stage in which physical, psychological and social differentiations occur and lifestyle behaviours gained. The objectives of this study were to guide policies about adolescent menstruation management by studying the emotional reactions to menarche, menstruation perception, source of menstruation knowledge, selfcare practices among adolescent girls.

Materials and Methods: This descriptive cross-sectional study was conducted on Turkish postmenarcheal adolescents, aged 10-19 years admitted "Youth Center" of our hospital for examination or consultancy service between July-August 2018. Ages, father's job, mother occupational statuses, school statuses, menarchial age, menstruation duration, emotional reactions to menarch, the source of knowledge about menstruation, the knowledge about the source of blood during menstruation, use and disposal way of sanitary pads, bathing habits during menstruation were asked. Adolescents who gained the knowledge about menstruation from school constitute Group I and from other sources Group II.

Results: Three hundred and six adolescent girls between 10-19 years were included in our study. The mean age of girls was 16.54 ± 2.10 years (min 10-max 19) and menstruation durations were 6.19 ± 3.60 days (min 1-max 15). 139/306 (45.42%) of adolescents experienced negative emotional reactions to menarch. 300/306 (98.03%) girls used sanitary pads as menstrual absorbent. Expressions of adolescents were like these; 247/306 (80.71%) taking shower during menstruation, 153/306 (50%) gained knowledge about menstruation from school, 203/306 (66.33%) gave 'Uterus' answer to the question about the source of blood. 89/306 (29.08%) of adolescent reported appetite increase during menstruation. The percentage of adolescents gained knowledge about menstruation before menarch were 175/306 (57.18%). 99/153 (64.70%) of Group 1 were gained knowledge about menstruation before menarch. There were statistically significant differences between Group 1 and Group 2 according to percentage of adolescents gained knowledge before menarch ($p=0.01$). 27/153 (17.64%) of Group 1 didn't have bathing habits and 98/153 (64.05%) of them gave 'Uterus' answer to question about menstrual blood source, and there weren't statistically significant differences with Group 2 ($p=0.4$, $p=0.3$). 104/167 (%62.27) of adolescents experienced positive emotional reactions to menarch were informed about menstruation before menarch and positive emotional reaction probability of informed adolescents were significantly higher ($p = 0.04$).

Conclusion: Disposal of sanitary pads in the scope of medical waste is important for the prevention of public health. Menstruation knowledge and attitude among fertile women are shaped during adolescent period. Making regulations by looking over the content, timing and effectiveness of reproductive health education as the source of restrained and accurate knowledge at schools will lead to healthy menstrual practices of fertile women.

Key words: Adolescent girls, menarch, menstruation knowledge, menstrual hygiene

Yazışma Adresi / Correspondence:

Uzm. Dr. Şule Özel

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Dr. Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı, Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği, Ankara / Türkiye

e-posta: sule.ozel71@gmail.com

Geliş Tarihi: 04.09.2018

Kabul Tarihi: 13.12.2018

Giriş

Adölesan dönemi 10-19 yaşları arasındaki fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerin olduğu, çocukluktan yetişkinliğe geçişteki yaşam biçimi davranışlarının kazanıldığı dinamik dönemdir.¹ Menstruasyon kadınlara özgü, fertilitenin göstergesi olan bir durumdur. Adölesanlarda biyolojik olgunlaşma psikososyal olgunlaşmadan önce gelir. Sonuç olarak genç, bedeninde meydana gelen döngüsel fiziksel olayları ruhsal olarak algılamakta problem yaşayabilir. Adölesan döneminde pubertal ve meme gelişimi gencin ruhsal adaptasyonuna izin verecek bir süreçte olurken, menarş (ilk menstruasyon) beklenmedik şekilde ani gelişen bir olgudur. Adölesan kızlar öncesinde

ruhsal olarak hazırlanmaz ise menarş ile korku kafa karışıklığı ve mensturasyona karşı olumsuz duygu ve davranışlar geliştirebilir.² Ayrıca sosyal tabular gencin mensturasyon sırasında yaşadığı kaygılarını ve problemlerini paylaşmasına engel olur ve genç bu dönemdeki kaygılarını içinde sessizce yaşar. Özellikle gençlerin mensturasyon sırasında duydukları utanç ve fiziksel rahatsızlık gencin sosyal izolasyonuna ve hareket kısıtlılığına neden olur.

Genç kızların karakteristik özellikleri ve adölesan dönemindeki çevresel faktörler gencin tüm hayatındaki cinsel yaşamını ve cinsellik algısını etkiler. Bu bağlamda adölesan kızlara üreme sağlığı ile ilgili fiziksel ve psikososyal yönden verilen danışmanlık ve tedavi hizmeti kadınların üreme sağlığını iyileştirmek için atılacak ilk adımdır. Gençler bilme, kendini koruma ve sağlık hizmetlerinden yararlanma hakkına sahiptir.³ Günümüzde adölesanlar için en temel cinsel bilgi kaynağının ve cinsel davranışların belirleyicisinin televizyon ve internet olduğunu söylemek mümkündür. Bu araçlar adölesanların erken dönemde cinsel uyarılara maruz kalmasına hatta yanlış bilgiler öğrenmesine neden olmaktadır. Ülkeler kendi adölesan gruplarının özelliklerini ve ihtiyaçlarını belirleyip ona uygun hizmetler sunmalıdır. Bu konuda başta ebeveynler, eğitimciler, idareciler ve sağlık çalışanları olmak üzere, toplumun tüm kesimlerine önemli görevler düşmektedir. Amacımız adölesan kızların menarş duygu, mensturasyon algı, bilgiyi aldıkları kaynak, mensturasyon sırasındaki öz bakım davranışlarını tanımlayarak bu konuda geliştirilecek politikalara rehberlik etmektir.

Materyal ve Metot

Bu tanımlayıcı kesitsel çalışma, hastanemiz gençlik merkezine Temmuz-Ağustos 2018 aralığında muayene olmak veya danışmanlık hizmeti almak için başvuran menarş sonrası, 10-19 yaş aralığındaki genç kızlar üzerinde yapıldı. Çalışmaya alınmadan önce 10-17 yaş grubunda ebeveynlerden ve gençten, 18-19 yaş grubunda gençten çalışmaya katılmak istediğine dair yazılı onam alındı. Çalışmaya katılmayı kabul eden gençlerin yaş, baba mesleklerinin ne olduğu, annelerin çalışma durumları, okul durumları, menarş yaşı, mensturasyon süresi, menarşta deneyimledikleri duygu durumları, mensturasyon hakkında bilgi alıp almadıkları, bilgi aldıkları öncelikli kaynak, mensturasyondaki kanın kaynağı hakkındaki bilgileri, mensturasyon sırasında hijyenik ped kullanımı ve imhası, banyo alışkanlıkları gençlik merkezindeki sorumlu hekim tarafından sorgulandı. Gençlerin öncelikli ifade ettiği korku, öfke, kaygı, gerilim, utanç vb. rahatsızlık belirten duygular olumsuz; sevinç, merak, heyecan vb. mutluluk ifade eden duygular olumlu duygu olarak tanımlandı. Araştırma için SBÜ Zekai Tahir Burak Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi etik kurulundan izin alındı (karar no-tarih: 33/2018-26/6/2018). Çalışmaya katılan gençlerin yaş ortalamaları, menarş yaş ortalamaları ve mensturasyon sürelerinin tanımlayıcı istatistikleri ortalama±standart sapma olarak ifade edildi ve minimum-maximum değerleri belirtildi. Kategorik verilerin gruplar arası karşılaştırmalarında Ki-kare testleri kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık değeri $p<0,05$ kabul edildi.

Bulgular

Çalışmaya gençlik merkezine başvuran 10-19 yaş aralığında ki 306 genç kız katıldı. Gençlerin yaş ortalaması $16,54\pm 2,10$ (min 10-max 19) idi. Gençlerin %42,15'inin babası serbest meslek sahibi, %31,37'si işçi, %11,11'i emekli, %9,80'i memur, %5,55'i işsiz idi. Annelerin %75,16'sı çalışmıyor idi. Gençlerin 240/306'sı (%78,43) devlet okulunda,

23/306'sı (%7,51) özel okulda okuyor, 43/306'sı (%14,05) lise mezunu veya eğitimini bırakmış idi (Tablo 1).

Tablo 1. Adölesan kızların yaş, ebeveyn özellikleri ve okul durumları (n=306)

Değişken	
Yaş-ortalama±SS* (min-max)**	16,54±2,10 (10-19)
Baba mesleği- n (%)	
Emekli	34 (11,11)
Memur	30 (9,80)
İşçi	96 (31,37)
Serbest	129 (42,15)
İşsiz	17 (5,55)
Annenin çalışma durumu- n (%)	
Çalışıyor	76 (24,83)
Çalışmıyor	230 (75,16)
Okul- n (%)	
Devlet okulu	240 (78,43)
Özel okul	23 (7,51)
Okumuyor	43 (14,05)

*standart sapma ** minimum-maximum

Gençlerin menarş yaş ortalaması 12,89±1,40 (min 9-max 17), menstruasyon uzunlukları ortalama 6,19±3,60 gün (min 1- max 15) idi. Menarş sırasında olumsuz duygu deneyimleyen 139/306 (%45,42) genç vardı. Gençlerin 300/306'sı (%98,03) kan emici materyal olarak hijyenik ped kullandığını ve hijyenik pedleri evsel atıklar ile beraber attığını, 247/306'sı (%80,71) menstruasyon sırasında banyo aldığını ifade etti. Gençlerin 153/306'sı (%50) menstruasyon ile ilgili bilgiyi okuldan aldığını ifade etti. 'Menstruasyon sırasında gelen kanın kaynağı neresidir?' sorusuna cevabı 'rahim' olan gençlerin oranı 203/306 (%66,33) idi. Gençlerin 178/306'sı (%58,16) menstruasyon sırasındaki yeme alışkanlıklarının değişmediğini, 39/306'sı (%12,74) iştahta azalma olduğunu, 89/306'sı (%29,08) iştahta artış olduğunu ifade etti. Gençlerin 175/306'sı (%57,18) menarştan önce menstruasyon ile ilgili bilgi aldıklarını ifade etti (Tablo 2).

Menstruasyon ile ilgili bilgiyi okuldan alan adölesanların 54/153'ü (%35,29) menarştan sonra bilgi aldığını ifade etti. Menstruasyon hakkında bilgiyi okuldan alan adölesanların 99/153'ü (%64,70) menarş öncesi bilgi almış olup, okuldan bilgi alanlarda menarş öncesi bilgi alma olasılığı, diğer kaynaklardan bilgi alanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulunmuştur (p=0,008). Grup 1'deki adölesanların 27/153'ünün (%17,64) menstruasyon sırasında banyo alışkanlığının olmadığını ve menstruasyon kanının kaynağı olarak rahim cevabı verme oranının 98/153 (%64) olduğunu ve bu oranın bilgiyi diğer kaynaklardan alanlardan farklı olmadığını tespit ettik (p=0,46, p=0,39) (Tablo 3). Menarшта olumlu duygulanım gösteren adölesanların 104/167'sinin (%62,27) menarş öncesi menstruasyon ile ilgili bilgi aldıklarını ve bilgi alanların olumlu duygulanım gösterme olasılıklarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulduk (p = 0,04) (Tablo 4).

Tablo 2. Adölesanların mensturasyon ile ilgili özellikleri.

Değişken	Değer
Menarş Yaşı-Ortalama±SS (min-max)	12,89±1,40 (9-17)
Mensturasyon süre-gün ortalama±SS (min-max)	6,19±3,60 (1-15)
Menarşta olumsuz duygu deneyimleyen gençler-oran (%)	139/306 (45,42)
Mensturasyondaki kanın kaynağı rahim cevabı-oran (%)	203/306 (66,33)
Mensturasyon ile ilgili öncelikli bilgi kaynağı-oran (%)	
Okul	153/306 (50)
Diğer (aile, internet vb.)	153/306 (50)
Menarş öncesi mensturasyon hakkında bilgi alımı-oran (%)	175/306 (57,18)
Mensturasyon sırasında banyo alışkanlığı varlığı-oran (%)	247/306 (80,71)
Mensturasyon sırasında hijyenik ped kullanımı-oran (%)	300/306 (98,03)
Adette yeme alışkanlığındaki değişim-oran (%)	
Değişim yok	178/306 (58,16)
İştah artışı	89/306 (29,08)
İştah azalması	39/306 (12,74)
Sosyal yaşamda değişim-oran (%)	
Var	107/306 (35)
Yok	199/306 (65)

Tablo 3. Mensturasyon ile ilgili bilgi alınan kaynağa göre verilen cevapların karşılaştırılması

	Grup I*	Grup II**	P
Kanama kaynağı bilgisi 'Rahim'cevabı-n (%)	98 (48,27)	105(51,72)	0,39
Menarşta olumlu duygulanım varlığı-n (%)	86 (51,50)	81 (48,50)	0,56
Mensturasyonda banyo alışkanlığı varlığı-n (%)	126 (51)	121 (49)	0,46
Menarş öncesi mensturasyon bilgisi varlığı-n (%)	99(56,67)	76(43,42)	<0,01

*Grup I: mensturasyon ile ilgili bilgiyi okuldan alan adölesanlar,

**Grup II: mensturasyon ile ilgili bilgiyi okul dışında bir kaynaktan alan adölesanlar

Tablo 4. Adölesanların menarş öncesi bilgi durumlarına göre cevaplarının karşılaştırılması

	Menarş öncesi mensturasyon bilgisi		
	Var	Yok	P
Kanama kaynağı bilgisi 'Rahim'cevabı-n (%)	124 (61)	73 (39)	0,05
Mensturasyonda banyo alışkanlığı varlığı-n (%)	145 (58,70)	102 (41,30)	0,27
Menarşta olumlu duygulanım varlığı-n (%)	104 (62,30)	63 (37,70)	0,04

Tartışma

Çalışmamızdaki gençlerin %45,42'si menarşta olumsuz duygusal reaksiyon gösterdiğini bildirdi. Gencin menstruasyona yönelik ruhsal olarak hazırlanmaması menstruasyonu olumsuz bir olay olarak algılaması neticesini doğurmaktadır. İlk menstruasyon deneyimine iyi hazırlanmış bir genç, hazırlıksız olandan daha olumlu menarş duygu deneyimi yaşayacaktır.⁴⁻⁵ Gençlerin menarştaki duygu deneyimlerini etkileyen genetik ve sosyal çok fazla etken olmasına rağmen, gencin menarş ve menstruasyona ilişkin bilgilendirilmesi yönetebileceğimiz en önemli faktördür. Çalışmamızdaki gençlerin %57,18'i menarş öncesi menstruasyon ile ilgili bilgi aldığını beyan etti. Menarş öncesi menstruasyon ile ilgili bilgi alanların olumlu duygu deneyimleme olasılığının daha yüksek olduğunu ($p=0,049$) bulduk. 2012 yılında ülkemizde yapılan bir çalışmada adölesanların %90,80'inin menarş öncesi, menarş ve menstruasyona ilişkin bilgi aldığı ve %34'ünün bu bilgiyi okuldan aldığı bildirilmiştir.⁶

Yapılan bir çalışmada erken olgunlaşan gençlerin menarş ve menstruasyona ilişkin bilgi almadan menarş deneyimi yaşadıklarından dolayı negatif duygusal reaksiyon gösterme oranları geç olgunlaşanlardan daha yüksek bulunmuştur.⁵ Sosyo ekonomik durumlardaki iyileşmeler günümüzdeki gençlerin menarş yaşının düşmesine sebep olmuştur.⁷ Menarş yaşı genetik ve çevresel faktörlerden etkilenir. Yapılan çalışmalarda ortalama menarş yaşı 12 olarak bildirilmiştir.⁸ Çalışmamızdaki kızların ortalama menarş yaşı 12,89 idi. Bu rakam Türkiye' de son yıllarda yapılan çalışmalarla uyumludur (12,70 yaş).⁹ Çalışmamızdaki menstruasyon ile ilgili bilgiyi okuldan alan adölesanların %35,29'unun menarştan sonra bilgi almış olması gençlere okullarda verilen eğitimlerin zamanlamasının yeniden gözden geçirilmesi gerektiğini göstermektedir. Ayrıca, verilecek eğitimlerin gençlerin pubertal gelişimleri değerlendirilerek, gelişimini erken gösteren çocuklara yönelik özel eğitimler şeklinde düzenlenmiş olması, bilgilenecek erken ihtiyaç duyan gençlerin gözden kaçırılmamasını sağlayacaktır. Çalışmamızdaki menstruasyon ile ilgili bilgiyi okuldan alan ve okul dışı kaynaklardan alan gençlerin cevapları karşılaştırıldığında, menarş sırasında olumlu duygulanım sergileme olasılıklarında anlamlı fark bulunmamıştır ($p=0,50$). Bu sonucu değerlendirirken adölesanların bir kısmının menstruasyon ile ilgili bilgiyi menarş sonrasında aldıklarını hesaba katmak gerekir. Okuldan bilgi alanların bilgiyi menarş öncesinde alma olasılığının ($p=0,008$) daha yüksek olduğunu gördük. Bunun sebebi menstruasyon ile ilgili sosyal tabular neticesinde ailenin adölesana menarş öncesi, genç henüz menstruasyon olmadan bilgi vermektan çekinmesi olduğunu düşünürüz.

Okuldan bilgilenen çocukların menstruasyondaki kanın kaynağı hakkındaki soruya verdikleri doğru cevaplar ile diğer kaynaklardan bilgi alanların verdikleri doğru cevapların oranları ve okuldan bilgi alan çocukların banyo alışkanlıklarının diğerlerinden farklı olmaması, okullarda verilen üreme sağlığı eğitimlerinin içeriğinin ve etkinliğinin tekrar gözden geçirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Okullar gençlerin üreme sağlığı ile ilgili doğru bilgiye kolay, zamanında, uygun metotla ulaşabildikleri temel kaynak olmalıdır. Bu bağlamda okullardaki fırsatları değerlendirerek, gençlerin uzun dönem üreme sağlığını etkileyecek doğru bilgi ve davranış modellerinin standardize edilmiş müfredat programı ile sunulması gerekliliktir. Gençlerin sosyal hayatlarını etkileyen inançlar, annelerin eğitimi, ve sosyoekonomik durum kızların menstruasyon sağlığını, bilgi ve davranışını etkileyen

faktörlerdir. Genç kızların menarş sırasında tecrübe ettikleri duygusal deneyimler gencin annesi ile paylaşımından, annenin verdiği duygusal tepkilerden de etkileneceği için bu konuda adölesanların eğitimi kadar annelerin eğitimi de önemlidir.⁵ Anneler adölesanların menstruasyona yönelik negatif reaksiyonlarını engellemek için gence destekçi olmalıdır. Ayrıca anne babaların genç kızları destekleyebilmeleri için menstruasyon sırasındaki özbakımlarına yönelik yapmaları gerekenler hakkında da bilgi edinmeleri önemlidir. Bu amaca yönelik okullarda konu ile ilgili aile eğitimlerinin yaygınlaştırılması gerektiğini düşünüyoruz.

Çocukluk ve ergenlik döneminde oluşan obezite bireyin bütün yaşamını etkilemesi açısından önemli bir sağlık sorunudur. Son yıllarda adölesanlardaki obezite prevalansı %5 ten %18,10'e yükselmiştir. Sağlıklı davranış modelleri, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteler obez olma riskini azaltır.¹⁰ Çalışmamızdaki gençlerin %29'u menstruasyon sırasında daha fazla yediğini ifade etmiştir. Menstruasyon süresince artmış kalori alımı bu dönemde yaşanan azalmış fiziksel aktivite ile birlikte obezite için bir davetiye teşkil edebilir. Bazı toplumlarda gelenekler ve inanışlar gençlerin menstruasyon sırasındaki aldıkları gıdaların miktarını ve türünü etkileyerek bu dönemdeki yeme davranışlarını etkiler.¹¹ Gençlerin %70-91'i menstruasyon sırasında dismenore yaşar ve bunların 14-51'i okula gidemez.¹² Okul çağındaki kızlarda menstruasyon çocukların hayat kalitesini etkiler, aktivitelerini kısıtlar.¹³ Gencin bu dönemde yaşadığı sağlık problemlerine yönelik profesyonel yardım alması menstruasyonun morbiditesini azaltacaktır.¹² Bizim çalışmamızda gençlerin %35'i menstruasyon sırasında sosyal hayatlarında kısıtlılık yapmak zorunda kaldıklarını ifade etmişlerdir. Bu nedenle gence verilen üreme sağlığına yönelik eğitimlerde sağlıklı menstruasyonun tanımı, hangi durumlarda hekime başvurulacağı, doğru beslenme ve sağlıklı fiziksel aktiviteler ile ilgili bilgiler yer almalıdır.

Yapılan çalışmalarda düşük gelir düzeyine sahip yerleşkelerde yaşayan kadınların menstruasyon sırasındaki hijyenik davranışlar konusundaki farkındalıklarının az ve menstruasyonda uygun ped kullanımlarının eksik olduğu bildirilmiştir.¹⁴ Çalışmamızda gençlerin tamamına yakın bir kısmının menstruasyon sırasında kan emici materyal olarak hijyenik pedleri kullandığını tespit ettik. Bu bizim için sevindirici bir sonuçtur. Kan emici materyallerin imhasına yönelik çeşitli metotlar olmasına rağmen¹⁵ ülkemizde kan ile kontamine bu materyallerin evsel atıklarla birlikte toplanması bu atıklar ile temas eden canlıların sağlığını tehdit etmektedir. Toplum sağlığı açısından kan ile kontamine bu pedlerin imhasının tıbbi atık kapsamında yapılmasının halk sağlığının korunması açısından önemli olduğunu düşünüyoruz.

Sonuç olarak fertil dönemdeki kadınların menstruasyona yönelik algı ve davranışları adölesan döneminde şekillenmektedir. Bu bağlamda doğru ve kontrollü bilginin kaynağı olan okullarda adölesanlara yönelik verilen üreme sağlığı eğitimlerinin içeriği, zamanlaması ve etkinliği gözden geçirilerek yapılan düzenlemeler fertil dönemdeki kadınların sağlıklı menstruasyon pratikleri geliştirmelerine yol açacaktır.

Kaynaklar

1. Programming for adolescent health and development. Report of a WHO/UNFPA/UNICEF Study Group on Programming for Adolescent Health. World Health Organ Tech Rep Ser 1999;886:1-260.
2. Amann-Gainotti M. Sexual socialization during early adolescence: the menarche. *Adolescence* 1986;21:703-10.
3. UNICEF Çocuk hakları sözleşmesi madde 28-29. <https://www.unicef.org/turkey/crc/cr23d.html> 10.1016/j.jpag.2018.03.002 (Erişim Tarihi: 14.10.2018).
4. Rierdan J, Koff E. Premenarcheal predictors of the experience of menarche: a prospective study. *J Adolesc Health* 1990;11:404-7.
5. Marván ML, Alcalá-Herrera V. Age at menarche, reactions to menarche and attitudes towards menstruation among Mexican adolescent girls. *J Pediatr Adolesc Gynecol* 2014;27:61-6.
6. Gölbaşı Z, Doğaner G, Erbaş N. 6-8. Sınıf Adölesan kızlara akran eğitimi yöntemiyle uygulanan menstruasyon sağlığı eğitiminin bilgi ve davranışlar üzerindeki etkisi. *TAF Prev Med Bull* 2012;11:191-8.
7. Karapanou O, Papadimitriou A. Determinants of menarche. *Reprod Biol Endocrinol* 2010;8:115.
8. Thomas F, Renaud F, Benefice E, de Meeüs T, Guegan JF. International variability of ages at menarche and menopause: patterns and main determinants. *Hum Biol* 2001;73:271-90 .
9. Yücel G, Kendirci M, Gül Ü. Menstrual Characteristics and Related Problems in 9-18 Year- Old Turkish School Girls. *J Pediatr Adolesc Gynecol* 2018;31:350-5.
10. Centers for disease control and prevention. Childhood Obesity Causes & Consequences. <https://www.cdc.gov/obesity/childhood/causes.html> (Erişim Tarihi:18.10.2018).
11. Ali TS, Rizvi SN. Menstrual knowledge and practices of female adolescents in urban Karachi, Pakistan. *J Adolesc* 2010;33:531-41.
12. Parker MA, Sneddon AE, Arbon P. The menstrual disorder of teenagers (MDOT) study: determining typical menstrual patterns and menstrual disturbance in a large population-based study of Australian teenagers. *BJOG* 2010;117:185-92.
13. Esen İ, Oğuz B, Serin HM. Menstrual Characteristics of Pubertal Girls: A Questionnaire-Based Study in Turkey. *J Clin Res Pediatr Endocrinol* 2016;8:192-6.
14. Arumugam B, Nagalingam S, Varman PM, Ravi P, Ganesan R. Menstrual hygiene practices: is it practically impractical? *Intern J Med Public Heal* 2014;4:472-6.
15. Kaur R, Kaur K, Kaur R. Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of Developing Countries. *J Environ Public Health* 2018;20:1-9.