

Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dismenore ile Baş Etmede Kullandığı Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarının Belirlenmesi*

Determination of Traditional and Complementary Medicine Practices Used by Students of the Faculty of Health Sciences to Cope With Dysmenorrhea
Didem Şimşek Küçükkeleşçiⁱ, Sümeyra Damsarsanⁱⁱ, Zehra Gölbaşıⁱⁱⁱ

ⁱDr.Öğr.Üyesi, Lokman Hekim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, <https://orcid.org/0000-0003-0001-2581>

ⁱⁱAraş.Gör., Lokman Hekim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, <https://orcid.org/0000-0001-5310-5250>

ⁱⁱⁱProf.Dr., Lokman Hekim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, <https://orcid.org/0000-0002-0410-7433>

ÖZ

Amaç: Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dismenore ile baş etmede kullandığı geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarını belirlemektir.

Yöntem: Araştırma tanımlayıcı tipte olup, Ankara’da bir vakıf üniversitesinin sağlık bilimleri fakültesinde öğrenime devam eden kadın öğrenciler ile yürütüldü. Araştırmanın örneklemini çalışmaya katılmaya gönüllü olan ve formları tam dolduran 206 kadın öğrenci oluşturdu. Verilerin toplanmasında, araştırmacılar tarafından literatürden yararlanılarak oluşturulan, katılımcıların sosyo-demografik ve menstrual özelliklerini, dismenore yaşama durumu, özellikleri ve baş etmede kullanılan geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarına ilişkin verileri tanımlayan kullanılmıştır. Araştırma verileri 27 Mayıs-5 Ağustos tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler IBM SPSS 27 programı ile değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde; sayı, yüzde, ortalama±standart sapma, minimum ve maksimum değerler gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin Dismenore yaşama prevalansının %90,3 olduğu, %39,8’inin dismenoreyi şiddetli şekilde yaşadığı bulundu. Öğrencilerin dismenoreye yönelik geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları olarak sırasıyla; sıcak uygulama, bitki çayı, duş alma, masaj, egzersiz, müzik dinleme, akupresür, kayropratik spinal manipülasyon terapi, refleksoloji ve vitamin-mineral alma yöntemlerini kullandıkları belirlendi.

Sonuç: Öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun dismenore yaşadığı belirlendi. Öğrencilerin dismenore ile baş etmede birbirinden farklı geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarını kullandıkları belirlendi.

Anahtar Sözcükler: Dismenore, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp, Öğrenci

ABSTRACT

Purpose: To determine the traditional and complementary medicine practices used by the students of the Faculty of Health Sciences to cope with dysmenorrhea.

Method: The research is descriptive and was conducted with female students studying at the health sciences faculty of a foundation university in Ankara. The sample of the study consisted of 206 female students who volunteered to participate in the study and filled out the forms completely. In the collection of datas, a form created by the researchers using the literature, identifying the socio-demographic and menstrual characteristics of the participants, the state of experiencing dysmenorrhea, their characteristics and traditional and complementary medicine practices used in coping was used. Research datas were collected between 27 May and 5 August. The datas obtained from the research were evaluated with the IBM SPSS 27 program. In the analysis of the datas obtained from the research; Descriptive statistics such as number, percentage, mean±standard deviation, minimum and maximum values were used.

Results: The prevalence of dysmenorrhea was found to be 90.3%. It was found that 39.8% of these students experienced severe dysmenorrhea. As students' traditional and complementary medicine applications for dysmenorrhea, respectively; It was determined that they used hot application, herbal tea, taking a shower, massage, exercise, listening to music, acupressure, chiropractic spinal manipulation therapy, reflexology, and vitamin-mineral intake methods.

Conclusion: It was determined that most of the students experienced dysmenorrhea. It was determined that the students used different traditional and complementary medicine practices to cope with dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea, Traditional and Complementary Medicine, Student

*Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi, 2022;12(2):375-381

DOI: 10.31020/mutfd.1073195

e-ISSN: 1309-8004, ISSN 1309-761X

Geliş Tarihi – Received: 14 Şubat 2022; Kabul Tarihi - Accepted: 05 Nisan 2022

İletişim - Correspondence Author: Sümeyra Damsarsan <sumeyra.damsarsan@gmail.com>

Etik Kurul Onayı: Lokman Hekim Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu (Tarih: 27.05.2021, Sayı: 2021/060)

Giriş

Menstruasyon, menarşla başlayıp doğurganlık çağı boyunca aylık periyodlar halinde devam eden fizyolojik bir süreçtir. Kadının yaşamında önemli bir zaman dilimini kapsayan bu süreçte menstruasyonla ilişkili pek çok fiziksel, ruhsal, davranışsal birtakım değişiklikler yaşanmaktadır. Yaşanan bu değişikliklere bakıldığında; menstrual düzensizlik, premenstrual sendrom ve sıklıkla "ağrılı menstruasyon" olarak tanımlanan dismenore karşımıza çıkmaktadır.^{1,2} Sıklıkla karşılaşılan problemlerden biri olan dismenorede yaşanan ağrının şiddeti değişkendir. Kiminde şiddetli seyrederken kiminde hafif olabilir ve bu şiddet kişinin mens dönemlerinde de değişiklik gösterebilir. Ağrının şiddeti günlük yaşam aktivitelerini aksatacak kadar yoğun da yaşanabilir. Bunun yanı sıra bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyerek yaşam kalitesinin de düşmesine sebep olabilen, ağrı, bulantı, kusma, diyare, baş ağrısı, senkop ve bacak ağrısı gibi semptomlarla karşımıza çıkmaktadır. Bu semptomlar tek başına ortaya çıkabildiği gibi, birden fazla semptom aynı anda görülebilmekte ve kişinin günlük yaşam aktivitelerini engelleyebilmektedir.³⁻⁵ Şiddeti değişmekle beraber dismenorenin görülme sıklığı %66,2 ve %86,9 arasında değişmektedir.⁴⁻⁶ Kadınlarda yüksek oranda yaşanan bu semptomların yönetiminde pek çok farmakolojik ve non-farmakolojik yöntem kullanılmaktadır. Geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları olarak da nitelendirilen non-farmakolojik yöntemler, farmakolojik ajanlara göre kolay ulaşılabilir olması, yan etkisinin daha az olması, ekonomik olması gibi nedenlerden kaynaklı, dismenorenin yönetiminde pek çok kadın tarafından kullanılmaktadır.^{3,7} Yapılan çalışmalara bakıldığında, dismenore ile baş etmede sıklıkla lokal sıcak uygulama ya da sıcak banyo, düzenli egzersiz, relaksasyon yöntemleri, diyet düzenlemeleri, karın bölgesine yapılan masaj uygulaması görülmektedir.^{1,8,9,10} Ayrıca bunların yanı sıra çalışma hayatında stresi azaltma, dengeli beslenme, bazı bitkisel çaylar, E ve B vitaminleri ve protein alımının artırılması dismenorenin şiddetinin azaltılmasında kullanılan etkili yaklaşımlardır.¹¹⁻¹³ Sağlık profesyoneli adayları olan öğrencilerin hem bakım uygulayıcı olmaları hem de kendilerinin de benzer durumlar yaşamaları açısından kullanılan bu yöntemler hakkında yeterli bilgiye sahip olmaları son derece önemlidir. Bu nedenle dismenore yaşama sıklığının ve dismenore ile baş etme yöntemlerinin belirlenmesinin, etkili baş etme yöntemlerinin kullanılmasına yönelik yol gösterici olabileceği düşünülmüştür.

Bu nedenle araştırma, üniversite öğrencilerinin dismenore ile baş etmede kullandığı geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Metod

Araştırma Tasarımı ve Örneklemi

Araştırma, tanımlayıcı tipte tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini Lokman Hekim Üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 452 kadın öğrenci oluşturdu. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeyerek evrenin tamamına ulaşılması amaçlanmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve formları eksiksiz şekilde dolduran 206 kadın öğrenci araştırmanın örneklemi oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, katılımcı bilgi formu kullanılarak toplanmıştır. Form, araştırmacılar tarafından literatürden yararlanılarak oluşturulmuştur. Katılımcı Bilgi Formu katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini, menstrual özelliklerini, dismenore yaşama durumu, dismenore ile baş etmede kullanılan geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarına ilişkin verileri tanılayan toplam 18 sorudan oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmacılar tarafından oluşturulan veri formu, online anket formu haline dönüştürülmüştür. Oluşturulan çevrimiçi form linki sosyal ağlar aracılığıyla Lokman Hekim Üniversitesinde öğrenim gören kadın öğrencilere ulaşılarak 27 Mayıs-5 Ağustos tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler IBM SPSS 27

paket programı ile değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde; sayı, yüzde, ortalama±standart sapma, minimum ve maksimum değerler gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmaya başlamadan önce, 27.05.2021 tarihinde Lokman Hekim Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan etik kurul izni (No:2021062 Sayı:1), fakülte dekanlığından kurum izni ve öğrencilere formlar gönderilmeden önce araştırma ile ilgili detayı içeren mesaj veya e posta atılarak araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere formlar gönderilmiştir. Böylece araştırmanın tüm aşamalarında "Helsinki Deklarasyonu Prensipleri"ne ve "Yayın Etiği"ne uyulmuştur.

Bulgular

Tablo 1'de öğrencilerin sorgulanan demografik özelliklerine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %32,0'ı ebelik, %24,3'ü beslenme ve diyetetik, %23,3'ü hemşirelik, %19,9'u fizyoterapi ve bölümünde öğrenim görmektedir. Devam ettikleri sınıf yüzdelerine bakıldığında %47,1'i 1.sınıf, %36,4'ü 2.sınıf ve %16,5'u 3.sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 20,23±1,41 bulunmuştur.

Tablo 1. Demografik Özellikler

Özellikler	X±SS	Min-Max	
Yaş	20,23±1,41	18-28	
	n	%	
Bölüm	Ebelik	66	32,0
	Beslenme ve Diyetetik	50	24,3
	Hemşirelik	49	23,3
	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	41	19,9
Sınıf	1.sınıf	97	47,1
	2.sınıf	75	36,4
	3.sınıf	34	16,5

Tablo 2'de çalışmaya katılan öğrencilerin menstruasyon özelliklerine ilişkin bilgileri yer almaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin ortalama menarş yaşı 13,10±1,25 bulunmuştur. Ortalama menstruasyon süresi ise 5,91±0,80 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin menstruasyon kanamasının özelliğine bakıldığında %61,2'nin normal yoğunlukta kanaması olduğu bulunmuştur.

Tablo 2. Menstruasyona İlişkin Özellikler

Özellikler	X±SS	Min-Max	
Menarş Yaşı	13,10±1,25	10-18	
Menstruasyon Periyodu	28,89±5,54		
Menstruasyon Süresi	5,91±0,80	3-12	
	n	%	
Menstruasyon Düzeni	Bazen Düzenli, Bazen Düzensiz	66	32,0
	Düzensiz	25	12,1
Menstruasyon Kanamasının Özelliği	Az	10	4,9
	Normal	126	61,2
	Yoğun	57	27,7
	Çok Yoğun	13	6,3

Tablo 3'te öğrencilerin dismenore yaşama durum ve yaşanan durumlara ilişkin bilgileri bulunmaktadır. Öğrencilerin %90,3'ünün; ailelerinin ise %74,8'inin dismenore yaşadığı bulunmuştur. Öğrencilerin %42,7'sinin, dismenoreyi menstruasyon başlangıcından bir gün önce yaşamaya başladığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin %39,8'i dismenoreyi şiddetli biçimde yaşarken; yaşadığı ağrıyı en çok kasık bölgesinde (%84,5) ve kramp tarzında ağrı şeklinde (47,1) hissettiği bulunmuştur.

Tablo 3. Dismenoreye İlişkin Bilgiler

Özellikler		n	%
Dismenore Yaşama Durumu	Evet	186	90,3
	Hayır	20	9,7
Aile Üyelerinde Dismenore ile İlgili Sorun Yaşayan Birey Varlığı	Var	154	74,8
	Yok	52	25,2
Dismenorenin Regliden Ne Kadar Önce Yaşandığı	1 Gün Önce	88	42,7
	2 Gün Önce	57	27,7
	3 ve Üzeri Gün Önce	61	29,6
Dismenore Şiddeti	Hafif	22	10,7
	Orta	66	32,0
	Şiddetli	82	39,8
	Dayanılmaz	36	17,5
Dismenorede yaşanan Ağrının Tipi	Kramp Tarzında Ağrı	97	47,1
	Keskin Ağrı	82	39,8
	Sızı Şeklinde Ağrı	80	38,8
	Zonklayıcı Ağrı	50	24,3
	Batma Şeklinde Ağrı	41	19,9
	Künt Ağrı	15	7,3
Dismenore Ağrısının Hangi Bölgede Yaşandığı	Kasık Bölgesinde	174	84,5
	Bel Bölgesinde	138	67,0
	Sırt	54	26,2
	Kalça/Uyluk	51	24,8
	Baş	47	22,8
	Göğüs	6	2,9
	Bacak	2	1,0

Tablo 4'te öğrencilerin geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları kullanma durumu bulunmaktadır. Öğrenciler GETAT uygulaması olarak en fazla sıcak uygulama (%88,5), bitki çayı kullanımı (%56,0), duş alma (%54,4), masaj (%47,8), fiziksel egzersiz / spor / yürüyüş (%25,8), müzik dinleme (%25,3) yöntemlerini kullanırken, en az vitamin-mineral alma (%6,6), refleksoloji (%7,7), Kayropratik Spinal Manipülasyon Terapi (%8,8), akupresür (%14,8) yöntemlerini kullanmaktadır.

Tablo 4. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Kullanma Durumu

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları	n	%
Sıcak Uygulama	161	88,5
Bitki Çayı Kullanımı	102	56,0
Duş Alma	99	54,4
Masaj	87	47,8
Egzersiz	47	25,8
Müzik Dinleme	46	25,3
Akupresür	27	14,8
Kayopratik Spinal Manipülasyon Terapi	16	8,8
Refleksoloji	14	7,7
Vitamin-Mineral Alma	12	6,6

Tartışma

Dismenore sıklıkla yaşanan bir durum olup, üniversite öğrencilerinde dismenore prevalansının belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmalarda dismenorenin görülme sıklığının %66,2 ile %98,0 arasında değiştiği bildirilmiştir.^{4,5,14} Araştırmamızda dismenore yaşayan öğrencilerin oranı %90,3 olarak saptandı. Şener ve Timur Taşhan'ın yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinde dismenore görülme oranı %85,0 olarak belirlenmiştir.¹⁵ Yılmaz ve Şahin'in yaptıkları çalışmada hemşirelik öğrencileri arasında dismenore görülme sıklığı %94, Ortiz'in yaptığı çalışmada üniversite öğrencileri arasında dismenore prevalansı %64, Gagua ve arkadaşlarının adölesan dönemdeki kadınlarla yaptıkları çalışmada, dismenore görülme sıklığı %52,07 olarak bulunmuştur.¹⁶⁻¹⁸ Dismenore prevalansının diğer çalışmalardan farklı bir değerde olması, çalışılan grup özellikleri, yaş, meslek grubu, evren ve örneklem değişikliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bunlara

ek olarak, katılımcıların hayat tarzları, beslenme rutinleri, stres faktörleri ve çevresel değişikliklerin de bu farklılık üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Araştırmamızda öğrencilerin %39,8'inin dismenoreyi şiddetli biçimde yaşadığı saptanmıştır. Alp Yılmaz ve Başer'in yaptıkları çalışmada, öğrencilerin dismenore şiddeti değerlendirilmesinde %29,1'inin çok şiddetli cevabını verdiği, Şahin ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %59,5'inin dismenoreyi şiddetli olarak tanımladığı, Türkmen'in üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin %36,6'sının dismenoreyi şiddetli olarak tanımladığı saptanmıştır.^{4,5,19} Araştırma sonucumuzda elde edilen verilerde bizim sonuçlarımız ile literatürdeki sonuçlar benzerlik göstermektedir. Varolan farklılıkların ise katılımcı profillerinin değişken faktörlerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmamıza öğrencilerin dismenore ile baş etmede kullandıkları uygulamalar incelendiğinde; bitkisel tedaviler ve vitamin desteği grubundan en fazla bitkisel çaylar kullandığı bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada öğrencilerin dismenore ile baş etmede bitkisel çaylardan yararlandığı görülmüştür.¹⁴ Ülkemizde yapılan bir çalışmada kadınların dismenoreyi hafifletmek için %35,2 oranında ıhlamur çayının, %31 oranında yeşil çayın, %30 oranında papatya çayı gibi pek çok bitki çayının kullanıldığı görülmüştür.⁷Yapılan başka bir çalışmada rezene çayının, uterus kontraksiyonlarını engelleyerek ağrının daha az hissedilmesini sağladığını bildirmiştir.²⁰ Çalışma sonucumuzda bitkisel çayların kullanılma nedenleri; bitkisel çayların ulaşılabilir olması, ekonomik olması ve yan etkisinin olmaması ve etkinliğine olan inancın yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Dismenore ile baş etmede bitkisel ürünlerin yanı sıra pek çok farklı yöntem de kullanılmaktadır. Araştırmamızda öğrencilerin dismenore ile baş etmede, vücut terapilerinden sırasıyla masaj, akupresür ve refleksoloji yöntemlerini kullandığı belirlenmiştir. Gün ve arkadaşlarının öğrencilerle yaptığı çalışmada dismenore yönetiminde en çok tercih edilen ikinci yöntemin masaj uygulaması olduğu görülmüştür. Abdominal bölgeye uygulanan masajın dismenoreyi azalttığı ve lavanta yağı ile yapılan aromaterapik masajın ise ağrıyı azaltmakta daha etkili olduğu ayrıca masajın endorfin salınımını artırarak ağrı eşliğini yükselterek daha az ağrı hissi yarattığı sonucuna varılmıştır.¹Yapılan başka bir çalışmada da masajın dismenore üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir.²¹ ABD EL-azeem ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada akupresür uygulamasının dismenore ağrısını azalttığı ve menstrüasyon döneminde analjezik kullanımının azaldığı bildirilmiştir.²² Alp Yılmaz ve Başer'in yaptıkları çalışmada refleksoloji ve plasebo ayak masajının dismenoreyi azaltmada etkili olduğu görülmüştür.²³ Araştırma sonucumuzda en fazla masaj yönteminin kullanıldığı görülmüştür. Bu durumun nedeninin, masajın basit yöntemlerle uygulanabilir olması ve yöntemin maliyetsiz olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Refleksoloji yönteminin en az kullanılmasının nedeni katılımcıların bu uygulama konusunda herhangi bir bilgiye sahip olmamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Öğrencilerin dismenorenin yönetiminde kullandıkları zihinsel tekniklerine baktığımızda, %25,3 oranında müzik dinledikleri saptanmıştır. Midilli ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada %31,1'inin dismenore ile baş etmede müzik dinleme yöntemini kullandığı görülmüştür.²⁴ Fadriyanti ve Yanti'nin yaptığı çalışmada müzik dinlemenin dismenore ağrısını hafiflettiği görülmüştür.²⁵ Araştırma bulgumuz literatürle benzerlik göstermektedir. Araştırmamızda öğrencilerin baş etme yöntemlerinden sıcak uygulamayı %88,5 oranında; duş alma yöntemini ise %54,4 oranında kullandığı bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalarda kadınların dismenore yönetiminde sıcak uygulama yöntemini %29,09 ile %85,7 arasında yaptıkları bulunmuştur.^{6,14,26} Araştırma sonuçlarımızın literatür ile farklılıklar göstermesinin sebebinin, katılımcı profillerinin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Sıcak uygulamanın; vazodilatasyon sağlaması dolayısıyla kan dolaşımını rahatlatması, bölgesel oksijenlenmeyi arttırması, ısı reseptörleri aracılığı ile hissedilen ağrıyı azaltması, kaslarda gevşemeyi sağlaması gibi pek çok terapötik etkisi sebebiyle ağrıyı azalttığı bilinmektedir.^{27,28} Araştırmamızda yüksek oranda sıcak uygulama yapıyor olmasının nedenleri yine masaj yönteminde olduğu gibi sıcak uygulama yöntemlerinin de ulaşılabilir ve maliyetsiz olmasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca masajdan farklı olarak kadınların, bu uygulamayı yardım almadan gerçekleştirebiliyor olmaları da bu yöntemi diğerlerine oranla daha fazla kullanmalarına neden olmaktadır.

Sonuç

Çalışma sonucumuzda, öğrencilerin dismenore yaşama oranı kayda değer oranda yüksek bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde dismenore yönetiminde geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları kapsamında bitkisel tedavi grubundan en çok bitki çayı kullanıldığı görülmüştür. Vücut terapilerinden en çok duş alma yönteminin kullanıldığı, zihinsel tekniklerden en fazla müzik dinleme yönteminin kullanıldığı görülmüştür. En yüksek oranda kullanılan geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamasının sıcak uygulama olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda öğrencilere dismenore ile baş etmede kullanılan geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları konusunda eğitim verilerek dismenore yaşayan öğrencilerin semptom yönetiminde geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarını kullanmaları konusunda farkındalıklarının artırılması önerilir. Buna ek olarak, kadınlara ulaşmada ve bilgilendirmede en hızlı ve etkili kişiler olan sağlık çalışanlarının geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları konusunda hizmet içi eğitimlere tabi tutularak bu konuda farkındalıklarının artırılması ve bilgi düzeylerinin artırılması önerilir.

Bilgi

Bu çalışmada, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi Ocak sayısında yayınlanan “Şimşek Küçükkelepçe D., Duman F.N., Gölbaşı Z. Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Premenstrual Sendrom İle Baş Etmede Kullandığı Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi 2022;12(1):116-125.” başlıklı makale ile aynı örneklem grubu kullanılmıştır. Her iki çalışma için 27.05.2021 tarihinde etik kurul onayı alınmıştır.

Bu çalışmada herhangi bir maddi veya teknik destek alınmamıştır. Yapılan çalışmamızda herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmamıza katılmayı kabul eden tüm öğrencilerimize ve ayrıca sempozyumda sunum yapan ebelik 4. Sınıf öğrencileri Ece Bulanık ve Enise Kocaer’e teşekkür ederiz.

Çalışma, Kadın Sağlığında Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Sempozyumu I: Jinekolojik Sorunlar’da (28-29 Mayıs 2021) online sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Etik Kurul Onayı

Lokman Hekim Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurul’undan 27.05.2021 tarih, 2021/060 karar ve 2021062 kod numarası ile etik kurul onayı alınmıştır.

Araştırmacı Katkı Oranı Beyanı

Didem Şimşek Küçükkelepçe: Fikir, danışmanlık/denetleme, veri toplama ve işleme, analiz ve yorum, makale yazımı, eleştirel inceleme.

Sümevra Damsarsan: Fikir, tasarım, danışmanlık/denetleme, veri toplama ve işleme, kaynak taraması, makale yazımı.

Zehra Gölbaşı: Tasarım, danışmanlık/denetleme, eleştirel inceleme.

Kaynaklar

1. Gun Ç, Demirci N, Otrar M. Dismenore yönetiminde tamamlayıcı alternatif tedavileri kullanma durumu. Spatula DD 2014;4(4):191-7.
2. Küçükkelepçe DŞ, et al. The Correlation Between the Menstrual Irregularity and Eating Attitude and Social Appearance Anxiety Among University Students. Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2015;10(2):112-128.
3. Yılmaz T, Nuraliyeva Z, Dinç H. Genç kadınların dismenore ile baş etme yöntemleri. Jaren 2020;6(2):294-9.
4. Şahin S, ve ark. Üniversite öğrencilerinde dismenore yaşama sıklığı ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi 2015;4(1):25-44.

5. Türkmen H. Üniversite Öğrencilerinde Dismenore Görülme Sıklığı ve Dismenoreye Etki Eden Faktörler. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi 2019;6(1):39-46.
6. Karabulutlu Ö. Hemşirelik Öğrencilerinin Dismenore Yaşama Durumları ve Dismenore ile Baş Etmeye Yönelik Uygulamaları. Caucasian Journal of Science 2020;7(1):28-41.
7. Kahyaoglu H, Küçükaya B, Arslan E. Primer Dismenore Ağrısında Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemleri Kullanımı. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi 2019;6(4):322-327.
8. Şimşek D, Duman FN, Gölbaşı Z. Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Premenstrual Sendrom İle Baş Etmede Kullandığı Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi 2022;12(1):116-125.
9. Çay B, Saka S. Genç Yetişkinlerde Kısa Süreli Aerobik Egzersizin Dismenore Üzerine Etkisi. Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi 2020;2(3):94-101.
10. Doğan H, Eroğlu S, Akbayrak T. Primer dismenorede gevşeme eğitiminin kısa süreli etkinliğinin incelenmesi. Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation 2019;6(2):78-85.
11. Kilci Ş, Daşkan Z, Muslu A. Primer Dismenore Ağrı Yönetiminde Kullanılan Tamamlayıcı ve Bütünleştirici Terapi Uygulamaları. Atatürk Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi 2020;1(2):70-80.
12. Bajalan Z, Alimoradi Z, Moafi F. Nutrition as a potential factor of primary dysmenorrhea: a systematic review of observational studies. Gynecologic and obstetric investigation 2019;84(3):209-224.
13. Hosseinlou A, et al. Effects of fish oil capsules and vitamin B1 tablets on duration and severity of dysmenorrhea in students of high school in Urmia-Iran. Global journal of health science 2014;6(7):124-8.
14. Kuşaslan Avcı D, Sarı E. Üniversite öğrencilerinde dismenoreye yaklaşım ve dismenorenin sosyal yaşam ve okul performansına etkisi. Van Tıp Dergisi 2018;25(2):188-193.
15. Sener N, Tashan ST. Evaluating the Relationship between Dysmenorrhea and Personality Traits in University Students/ Journal of Education and Research in Nursing 2020;17(2):148+.
16. Çolak Yılmaz B, Şahin NH. Bir hemşirelik fakültesi öğrencilerinin primer dismenore sıklığı ve menstrual tutumları. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2019;12(3):426-438.
17. Ortiz MI. Primary dysmenorrhea among Mexican university students: prevalence, impact and treatment. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol 2010;152(1):73-7.
18. Gagua T, Tkeshelashvili B, Gagua D. Primary dysmenorrhea: prevalence in adolescent population of Tbilisi, Georgia and risk factors. J Turk Ger Gynecol Assoc 2012;13(3):162-8.
19. Yılmaz FA, Başer M. Dismenorenin Okul Performansına Etkisi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2016;5(3):29-33.
20. Jahromi NB, Tartifzadeh A, Khabnadideh S. Comparison of fennel and mefenamic acid for the treatment of primary dysmenorrhea. International Journal of Gynecology and Obstetrics 2003;80(20):153-7.
21. Apay SE, et al. Effect of aromatherapy massage on dysmenorrhea in Turkish students. Pain management nursing 2012;13(4):236-240.
22. EL-azeem NM, et al. Comparative Study between Different Acupressure Points on Relieving severity of Primary Dysmenorrhea. Egyptian Journal of Health Care 2020;11(3):81-91.
23. Yılmaz FA, Başer M. Effects of foot reflexology on dysmenorrhea: a randomized controlled trial. Cukurova Medical Journal 2019;44(1):54-60.
24. Midilli TS, Yasar E, Baysal E. Dysmenorrhea characteristics of female students of health school and affecting factors and their knowledge and use of complementary and alternative medicine methods. Holistic Nursing Practice 2015;29(4):194-204.
25. Fadriyanti Y, Yanti E. Efektivitas Modifikasi Guided Imagery and Music (Gim) Dengan Intensitas Nyeri Dismenore (Nyeri Haid). Jurnal Kesehatan Medika Saintika 2021;12(2):37-42.
26. Demirci D. Dismenore ile baş etmede kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri (Yüksek Lisans Tezi). Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi; 2017.
27. Mucuk S, Başer M. Doğum ağrısını hafifletmede kullanılan tensel uyarılma yöntemleri. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2009;12(3):61-6.
28. Dahlen HG, et al. Perineal outcomes and maternal comfort related to the application of perineal warm packs in the second stage of labor: a randomized controlled trial. BIRTH 2007;34(4):282-90.