

# Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Görülen Perimenstrual Sorunlar

## *Perimenstrual Complaints of the Nursing Students*

Ümran OSKAY\*, Gülbeyaz CAN\*, Dersu TAŞ\*\*, Öznur SEZGİN\*\*

İletişim / Correspondence: Ümran Yeşiltepe Oskay Adres / Address: İ.Ü. Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu 80270 Şişli/İstanbul Tel: 0212 440 00 00 / 27002 Faks: 0212 224 49 90 Gsm: 0532 694 52 09 e-mail: aposkay@superonline.com

### ÖZ

**Amaç:** Bu çalışma, İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu'nda eğitimini sürdüren kız öğrencilerin perimenstrual dönemde yaşadığı semptomların sıklığını ve bunları etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Öğrencilerin kişisel özelliklerini ve menstruasyon öncesi semptomların değerlendirilmesinde araştırmacılar tarafından hazırlanan 21 soruluk anket formu, menstruasyon sırasında ortaya çıkan şikayetlerinin değerlendirilmesinde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan 17 soruluk JW. Taylor'ın geliştirdiği "A Daily Menstrual Symptom Rating Scale" (Günlük Menstrual Semptom Değerlendirme Ölçeği) kullanılmıştır.

**Bulgular:** İlk adet yaşı ortalaması  $13.46 \pm 1.32$  olarak belirlenen öğrencilerin adet öncesi en sık deneyimledikleri şikayetlerin sırasıyla tatlı yeme isteğinde artış, karın ve kasıklarda ağrı, sinirlilik-öfke, bel ağrısı, sivilce çıkması, adet sırasında ise sırasıyla karında şişkinlik, kalça ve karında ağrı, memede şişkinlik ve hassasiyet, kolay öfkelenme ve gerginlik olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada dismenore sıklığı %81.8, ortalama adet süresi  $5.09 \pm 1.29$  gün bulunmuştur. Bu çalışmada kız öğrencilerin %57.4'ünün adette ağrı oluşumunun günlük yaşam aktivitelerini (GYA) etkilediği, bundan dolayı %33.5'inin sokağa çıkamadığı, %31.9'unun ise okula/işe gidemediği saptanmıştır. Sigara içenlerde hem adet öncesinde, hem adet sırasında, ekonomik durumu kötü olanlarda ise adet sırasındaki şikayetlerin daha yoğun yaşandığı saptanmıştır.

**Sonuç:** Bu çalışma sonucunda öğrencilerin perimenstrual dönemde birçok şikayet deneyimledikleri ve yaşamlarının olumsuz yönde etkilendiği belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Perimenstrual şikayetler, dismenore, ergen.

### ABSTRACT

**Purpose:** The study was planned to determine the frequency of perimenstrual symptoms and factors effecting it in female students who were having education in Istanbul University Florence Nightingale College of Nursing.

**Method:** A 21-item questionnaire was developed by the researchers in order to evaluate the personel characteristics and premenstrual symptoms of the students. JW Taylor's 17 item "A Daily Menstrual Symptom Rating Scale" was used to evaluate the complaints during menstruation and the validity and reliability of the scale was tested.

**Results:** The mean age of menarche was  $13.46 \pm 1.32$ . The most common premenstrual complaints they experienced were sweet cravings, abdominal and groin pain, irritability-anger, lower back pain and acne, respectively. Complaints during menstruation were abdominal distension, abdominal and hip pain, breast distension/swelling and tenderness, to get angry easily and tension. The frequency of dysmenorrhea was found 81.8% and mean menstruation duration was found  $5.09 \pm 1.29$  days in this study. It was determined that menstrual pain effected the activities of daily life in 57.4 % of the students in our study, 33.5% of them couldn't go out and 31.9% couldn't go to school/work for this reason. Smoking students experienced more severe complaints before and during menstruation. Also, students from low economic status had more severe complaints during menstruation.

**Conclusion:** In conclusion it was determined that students experienced many complaints in the perimenstrual period and their daily life was effected negatively in this study.

**Key Words:** Perimenstrual complaints, dysmenorrhea, adolescence.

\*Yard. Doç. Dr. İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu, \*\*İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencisi

Yazının gönderilme tarihi: 06.02.2008

Yazının basım için kabul tarihi: 03.10.2008

## GİRİŞ

Genç kızların yaşamında önemli yeri olan menarşla birlikte adet dönemi sorunları ortaya çıkmakta, premenstrual ve menstruasyon dönemini kapsayan perimenstrual dönemde ortaya çıkan şikayetler genç kızların yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir. Premenstrual sendrom, menstrual siklusun ikinci yarısında oluşan ve adetini başlamasıyla sona eren şikayetler topluluğudur. Premenstrual dönemde tüm vücut sistemlerine ait çok yaygın ve çeşitli şikayetler görülmektedir. Genç kızların günlük aktivitelerini ve üretkenliğini önemli ölçüde etkileyen bu semptomlar; mide şişkinlik, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı-kusma, akne, kasıklarda ağrı ve yorgunluk gibi fiziksel semptomları ve anksiyete, depresyon, huzursuzluk, sinirlilik, gerginlik gibi psikolojik belirtileri içermektedir. Menstruasyon sırasında ise en sık deneyimlenen şikayet ağrıdır. (Balbi, Musone ve Menditto 2000; Caufriez 1991; Coşkun ve Kızılkaya 1995). Bunlar her siklüste genç kızları yaklaşık 10-15 gün etkilemektedir (Ayatollahi, Dowlatabadi ve Ayatollahi 2002; Chomootaweep, Tankeyoon ve Poomsuwan 1997; Demir, Kadayıfçı ve Vardar 2000). Genç kızların adet dönemindeki sorunların sıklığının ve bunları etkileyen faktörleri bilmek, perimenstrual sorunların giderilmesinde büyük katkı sağlayacaktır. Bu çalışma İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu'nda eğitimini sürdüren kız öğrencilerin perimenstrual dönemde yaşadığı semptomların sıklığını ve bunları etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır.

## YÖNTEM

Bu çalışma tanımlayıcı bir çalışmadır. Bu araştırmanın evrenini 2003–2004 eğitim-öğretim yılında İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale

Hemşirelik Yüksekokulu'nda eğitimini sürdüren öğrenciler (n=474), örneklemini ise aynı öğretim yılı içinde eğitimini sürdüren ve çalışmaya katılmayı kabul eden 373 öğrenci oluşturmuştur. 101 öğrenci çalışmaya katılmaya istekli olmadıkları için çalışmaya dahil edilmemiştir. Araştırmaya başlamadan önce ilgili Yüksekokul Müdürlüğü'nden gerekli izin alınmış, 50 öğrenci ile ön uygulama yapıldıktan sonra gerekli düzeltmeler gerçekleştirilip uygulamaya geçilmiştir. Araştırma yeri olarak okulun derslik ve amfilerinden yararlanılmıştır. Öğrencilerin kişisel özelliklerini ve menstruasyon öncesi semptomların değerlendirilmesinde araştırmacılar tarafından literatür bilgisiyile hazırlanan 21 soruluk anket formu kullanılmıştır ve semptom şiddetine göre 0 ile 5 arasında bir değer seçilmesi istenmiştir (Caufriez 1991; Gannon 1989; Kızılkaya ve Tuncel 1994). Puan artışı semptomların yoğunluğunun arttığını göstermektedir. Öğrencilerin menstruasyon sırasında ortaya çıkan şikayetlerin değerlendirilmesinde ise geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan 17 soruluk JW. Taylor'ın geliştirdiği "A Daily Menstrual Symptom Rating Scale" (Günlük Menstrual Semptom Değerlendirme Ölçeği) kullanılmıştır. Ölçeğin bu çalışmada kullanımı için araştırmacılar tarafından gerekli izin alınmış ve ölçek Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra 7 uzman görüşü alınarak dil geçerliliği yapılmış ve sonuçlar değerlendirilerek ölçeğe son şekli verilmiş ve ölçeğin bu öğrenci grubunun menstrual semptomlarının değerlendirilmesinde geçerli ve güvenilir bir araç olduğu saptanmıştır (Cronbach's=0,88). Ölçekte minimum değer 0, maksimum değer 5 olarak yer almakta ve şikayet düzeylerine göre 0 ile 5 arasında bir değerlerin işaretlenmesi istenmektedir. Puan artışı semptomların yoğunluğunun arttığını göstermektedir (Tablo 1).

**Tablo 1.** Günlük Menstrual Semptom Değerlendirme Ölçeğinin Toplam Madde Puan Korelasyonu ve Cronbach's · Güvenirlik Katsayısı (n=373)

ŞİKAYETLER	Adet Sırasında Şikayetlerin Toplam Puanı	
	r	p
Ümitsizlik	0.60	0.0001
Depresyon	0.70	0.0001
Aktivite Yetersizliği	0.68	0.0001
İçe Kapanma	0.66	0.0001
Gerginlik	0.72	0.0001
Kolay Öfkelenme	0.76	0.0001
Tartışmaya Yatkınlık	0.77	0.0001
Neşeli Olma	0.30	0.0001
Dostça Davranma	0.47	0.0001
Enerjik Olma	0.35	0.0001
Memede şişlik-hassasiyet	0.54	0.0001
Karında şişkinlik	0.62	0.0001
Yüz / el-ayak bileklerinde şişkinlik	0.44	0.0001
Kalça-karında ağrı	0.64	0.0001
Sırt ağrısı	0.64	0.0001
Baş ağrısı	0.48	0.0001
Yorgunluk	0.72	0.0001
Cronbach'a	0.88	

Verilerin istatistik analizini SPSS 11,5 programında (İstanbul Üniversitesi Rektörlük Bileşim Ofisi) tanımlayıcı istatistikler (% , median, ±SD), Spearman Korelasyon, Mann-Withney U, Kruskal Wallis, ˆÇ testleri kullanılarak yapılmıştır.

## BULGULAR

Bu çalışmada 373 öğrencinin yaş ortalaması 20.36 ±1.73 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin % 96.4'ünün bekar olduğu, %79.9'unun çalışmadığı, %73.5'inin sağlık güvencesinin olduğu, %71.8'inin gelir düzeyinin orta düzeyde olduğu, %47.2'sinin yurt-lojmanda kaldığı ve %15.9'unun sigara kullandığı saptanmıştır (Tablo 2).

**Tablo 2.** Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine Göre Dağılımı (n=373)

Sınıf	N	%	Kaldığı Yer	n	%
1.Sınıf	113	30,3	Yurt/Lojmanda	176	47.2
2.Sınıf	108	29	Ev/Akraba Yanında	194	52
3.Sınıf	96	25,7	Bilinmiyor	3	0,8
4.Sınıf	56	15	<b>Sigara Kullanma</b>		
<b>Medeni Durum</b>			Kullanmayanlar	314	84,1
Bekar	353	94,6	Kullananlar	59	15,9
Sözlü-Nişanlı	12	3,2	<b>Ekonomik Durum</b>		
Evli	8	2,1	Muhtaç Durumdayım	77	20,6
<b>Sağlık Güvencesi</b>			Orta Derecede İyi	268	71,8
Sağlık Güvencesi Var	274	73,5	İyi/Çok İyi	25	6,7
Sağlık Güvencesi Yok	99	26,5	Bilinmiyor	3	0,8

İlk adet yaşı ortalaması 13.46±1.32 olan öğrencilerin adet öncesi deneyimledikleri şikayetler sıklık sırasıyla tatlı yeme isteğinde artış, karın ve kasıklarda ağrı, sinirlilik-öfke, bel ağrısı, sivilce çıkması olduğu saptanmıştır (Tablo 3).

**Tablo 3.** Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine Göre Dağılımı (n=373)

Semptomlar	Max.	Min.	Median	Mean	± Sd
Bulantı - Kusma	5.00	0.00	0.00	0.50	1.06
İştah Artışı	5.00	0.00	2.00	1.88	1.8
İştahta Azalma	5.00	0.00	0.00	0.51	1.14
Kabızlık	5.00	0.00	0.00	0.58	1.21
Kilo Alma	5.00	0.00	0.00	0.92	1.46
Vücutta Şişme-Ağırılık	5.00	0.00	1.00	1.86	1.88
Karında Yağlanma-Şişlik	5.00	0.00	2.00	1.95	1.87
Karın Kasıklarda Ağrı	5.00	0.00	3.00	2.85	1.92
Sırt Ağrısı	5.00	0.00	1.00	1.71	1.86
Bel Ağrısı	5.00	0.00	3.00	2.52	1.87
Sivilce Çıkması	5.00	0.00	3.00	2.3	1.71
Sinirlilik-Öfke	5.00	0.00	3.00	2.83	1.87
Uykusuzluk-Dikkatsizlik	5.00	0.00	1.00	1.68	2.28
Baş Ağrısı	5.00	0.00	0.00	1.11	1.58
Kol-Bacakta Kuvvetsizlik	5.00	0.00	1.00	1.66	1.58
Halsizlik	5.00	0.00	2.00	2.24	1.84
Tatlı Yeme İsteği	5.00	0.00	4.00	3.18	1.88

Öğrencilerin adet sırasında ortaya çıkan şikayetlerini değerlendirdiğimizde en sık görülen şikayetler sırasıyla karında şişkinlik, kalça ve karında ağrı, memede şişkinlik ve hassasiyet, kolay öfkelenme, gerginliktir (Tablo 4).

**Tablo 4.** Öğrencilerin Günlük Menstrual Semptom Değerlendirme Ölçeğine Göre Şikayet Dağılımları (n=373)

Şikayetler	Min.	Maks.	Median	$\bar{x}$	±SD
Ümitsizlik	0.00	5.00	0.00	0.84	1.32
Depresyon	0.00	5.00	0.00	1.18	1.57
Aktivite Yetersizliği	0.00	5.00	2.00	2.04	1.72
İçe Kapanma	0.00	5.00	0.00	1.22	1.5
Gerginlik	0.00	5.00	3.00	2.69	1.78
Kolay Öfkelenme	0.00	5.00	3.00	2.74	1.79
Tartışmaya Yatkinlik	0.00	5.00	2.00	2.23	1.88
Neşeli Olma	0.00	5.00	0.00	0.98	1.28
Dostça Davranma	0.00	5.00	1.00	1.39	1.54
Enerjik Olma	0.00	5.00	0.00	0.99	1.32
Memede Şişkinlik-Hassasiyet	0.00	5.00	3.00	2.65	1.79
Karında Şişkinlik	0.00	5.00	3.00	2.8	1.77
Yüz\El-Ayak Bileklerinde Şişlik	0.00	5.00	0.00	0.71	1.29
Kalça-Karında Ağrı	0.00	5.00	3.00	2.77	1.89
Sırt Ağrısı	0.00	5.00	1.00	1.84	1.83
Baş Ağrısı	0.00	5.00	0.00	1.51	3.04
Yorgunluk	0.00	5.00	3.00	2.57	1.79

Bu çalışmada ortalama menstruasyon süresi 5.09 ±1.29 gün olarak saptanmıştır. Çalışmada ped kullanma sıklığı %97.9, dismenore sıklığı da %81.8 bulunmuştur. Öğrencilerin menstrual dönemdeki ağrıyı gidermek amacıyla sırasıyla; %53.4'ünün ağrı kesici aldıkları, %29'unun sıcak duş yaptıkları, %26'sının karına ve bele masaj, %24.9'unun sıcak uygulama yaptıkları saptanmıştır (Tablo 5).

**Tablo 5.** Öğrencilerin Adet Dönemi Özelliklerine ve Şikayetlerle Başetme Yöntemlerine Göre Dağılımı (n:373)

Adet Dönemi Özellikleri	n	%
Adet döneminde ped kullanma	365	97.9
Adet öncesi şikayeti olma	333	89.3
Adet döneminde ağrısı olma	305	81.8
Adetin ortalama 5 gün sürmesi	112	30
<b>Adette Ağrının GYA'yı etkileme durumu</b>		
Ağrı GYA'yı etkiliyor	214	57.4
Sokağa çıkmayı etkiliyor	125	33.5
Okula/İşe gitmeyi etkiliyor	119	31.9
<b>Ağrıyı geçirmede Kullanılan Başetme Yöntemleri*</b>		
Ağrı kesici alanlar	199	53.4
Sıcak duş alanlar	108	53.4
Karna/Bele masaj yapanlar	97	26
Karna sıcak su şişesi koyanlar	193	24.9
Devamlı yatıp uyuyanlar	87	23.3
Yürüyüş yapanlar	85	22.8

\*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Bu çalışmada kız öğrencilerin %57.4'ünün adet-te ağrı oluşumunun günlük yaşam aktivitelerinin (GYA) etkilediği, bundan dolayı %33.5'inin sokağa çıkmadığı, %31.9'unun ise okula/işe gidemediği saptanmıştır. Adet ağrısının GYA'ne etkisini değerlendirdiğimizde adet ağrısı olanlarda okula işe devam etme ( $\chi^2=25.404$ ,  $p=0.0001$ ), so-

kağa çıkma ( $\chi^2=24.78$ ,  $p=0.0001$ ) ve yemek yeme ( $\chi^2=13.90$ ,  $p=0.0001$ ) durumlarının olumsuz yönde etkilendiği saptanmıştır (Tablo 5). Bu çalışmada da sigara içenlerde hem adet öncesinde (zMVU=2.34,  $p=0.02$ ), hem adet sırasında (zMVU=2.21,  $p=0.03$ ) şikayetlerin daha yoğun yaşandığı saptanmıştır. Çalışmada adet sırasında görülen şikayetlerde ekonomik durumun da etkili olduğu belirlenmiştir ( $\chi^2KW=7.40$ ,  $p=0.02$ ).

## TARTIŞMA

Öğrencilerin menarş yaşı ortalamasının  $13.46\pm 1.32$  olduğu saptanmıştır. Türk toplumunda menarş yaşı ortalamasını Coşkun ve Kızılkaya (1995) 13.45, Çil (1996) 13.03, Rahman (1986) 13.24, Vicdan, Kukner ve Dabakoğlu (1996) 13.24 olarak bildirmiştir. Menarş yaşı ortalamasını, İran'da Ayatollahi ve ark. (2002) 12.91, Fas'ta Montero, Bernis, Loukid, Hilali ve Baali (1999) 13.04, Tayland'da Chompootawee ve ark. (1997) 12.35, İspanya'da Hernandez, Unanue, Gaete, Cassorla ve Codner (2007) 12.7, Norveç'te Nafmstad, Stray-Pedersen, Soluberg ve Tangen (1995) 13.2, Hindistan'da Singh, Devi ve Gupta (1999) 13.6 olarak bildirmişlerdir. Bu çalışmadaki menarş yaşı gelişmiş ülkelere göre yüksek bulunmasına rağmen, ülkemizde yapılan çalışma sonuçlarına benzerdir (Ayatollahi ve ark 2002; Chomootawee ve ark 1997; Demir ve ark 2000; Montero ve ark 1999; Oskay ve Şahin 2004; Rahman 1986; Vicdan ve ark 1996).

Öğrencilerin premenstrual dönemde en sık deneyimledikleri şikayetlerin sırasıyla tatlı yeme isteğinde artış, karın ve kasıklarda ağrı, sinirlilik-öfke, bel ağrısı, sivilce çıkması olduğu saptanmıştır. Bir çok çalışmada karın ağrısı, baş ağrısı, vücutta şişme ve ağrı hissi, sinirlilik-kızgınlık, aşırı hassaslık, alınganlık, ruh halinde değişiklik ve gerginlik şikayetlerinin, premenstrual dönemde yaygın olarak görüldüğü bildirilmiştir (Busch, Costa ve Whitehead 1988; Chomootawee ve ark 1997; Gannon 1989; Montero ve ark 1999; Oskay ve Şahin 2004; Yonkers, O'Brien ve Eriksson 2008). Bu sonuçlar bu çalışmalarla paralel-

lik göstermektedir. Öğrencilerin adet sırasında ortaya çıkan şikayetlerini değerlendirdiğimizde sırasıyla en sık görülen şikayetler karında şişkinlik, kalça ve karında ağrı, memede şişkinlik ve hassasiyet, kolay öfkelenme, gerginliktir. Pazy, Yeldin ve Lomranz (1989), Busch ve ark. (1988) da çalışmalarında adet sırasında en sık ifade edilen şikayetlerin memelerde-karında şişme ve ağrı olduğunu saptamışlardır. Kızılkaya ve Tuncel'in (1994) yaptığı çalışmada da göğüslerde ağrı-hassasiyet ve karında-bacıklarda şişme şikayetlerinin daha yaygın görüldüğü saptanmıştır.

Literatürde menstruasyon sırasında kolay öfkelenme ve gerginlik, anksiyete, ruh halinde değişikliklerin sık rastlanılan psikolojik şikayetler olduğu bildirilmektedir (Busch ve ark 2000; Gannon 1989; Pazy ve ark 1989). Bu çalışmada psikolojik şikayetlerin oldukça sık görüldüğü saptanmıştır.

Literatürde normal menstruasyon süresi 2-6 gün olarak gösterilmiştir (Chomootaweeep ve ark 1997; Demir ve ark 2000; Montero ve ark 1999; Oskay ve Şahin 2004; Rahman 1986; Vicdan ve ark 1996). Bu çalışmada ortalama menstruasyon süresi  $5.09 \pm 1.29$  gün olarak saptanmıştır. Bu sonuç Oskay ve Şahin'in (2004) çalışmasında saptanan  $6.3 \pm 1.3$  gün, Lu'nun (2001) yaptığı çalışmada saptanan 5.8 gün sonuçlarına benzer bulunmuştur.

Bu çalışmada ped kullanma sıklığı %97.9 bulunmuştur. Rahman'ın (1986) yaptığı çalışmada bu oran %52 iken Oskay ve Şahin'in (2004) de yaptıkları çalışmada %87.2 olarak bildirilmiştir. Bu sonuçlar Oskay ve Şahin'in (2004) çalışması ile uyumludur. Ped kullanma oranının yüksek olmasının nedeni; hijyenik pedlerin eskiye göre daha rahat ve kullanışlı olmasının yanı sıra, son yıllarda medya ve firmalar tarafından bu materyallerin yaygın olarak tanıtılmasının bir sonucu olduğu söylenebilir.

Dismenore adet sırasında en sık bildirilen şikayettir. Dismenore sıklığı Singh ve ark. (1999) çalışmasında %40.7, Flug, Largo ve Prader'in çalışmasında %40-64, Balbi ve ark. (2000) çalış-

masında %85, Odujnrin ve Ekunwe'nin (1991) çalışmasında %71.8 olarak bulunmuştur. Türkiye'de yapılan Vicdan ve ark.'nın (1996) çalışmasında % 71.8 ve Erdemir, Akaya, Can ve Özpak (2001) çalışmasında ise %71.6 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada dismenore sıklığı % 81,8 bulunmuştur ve sonuçları Türkiye'de yapılmış olan çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Diğer ülkelerde yapılmış çalışmalar da göz önüne alındığında dismenorenin tüm adolesan dönemi genç kızlarda yaygın olarak görüldüğü açıkça ortaya çıkmaktadır.

Literatürde egzersiz yapma, karın-kasık bölgesine sıcak uygulama, sıcak duş, dinlenme gibi baş etme yöntemlerinin dismenoreyi azaltmada etkili olduğu bildirilmiştir (Kızılkaya ve Tuncel 1994; Oskay ve Şahin 2004). Bu çalışmada dismenoreyi gidermek için en sık kullanılan baş etme yönteminin ağrı kesici alma (%53.4) olduğu saptanmıştır. Oskay ve Şahin'in (2004) çalışmasında bu oran %59.5, Nafstad ve ark.'nın (1995) çalışmasında % 52 olarak bildirilmiştir. Bu sonuçlar ve benzer çalışmalar öğrencilerin menstrual ağrıyla gidermek için ağrı kesici alma dışındaki yöntemleri etkin kullanmadıklarını göstermektedir.

Bu çalışmada menstrual ağrının GYA'ne etkisi değerlendirildiğinde adet ağrısı olanlarda okula işe devam etme, sokağa çıkma ve yemek yeme durumlarının olumsuz etkilendiği saptanmıştır. Gannon (1989) menstrual dönemde evden çıkamama, sosyal aktiviteden kaçınma ve verimlilikte azalma şikayetlerinin en fazla olduğunu ifade ederken; Pazy ve ark. (1989) perimenstrual dönemde en sık yaşanan sorunların eğitim, iş gücünde azalma ve verimlilikte azalma olduğunu bildirmiştir. Hammarback ve Backström (1989) 80 kadınla yaptıkları çalışmada perimenstrual şikayetlerin olguların sosyal yaşamını ve aile ilişkilerini orta (%46), hafif (%37), ciddi (%18) düzeyde ve çalışma gücünü hafif (%39), orta (%54), ciddi (%6) düzeyde etkilediğini saptamışlardır. Kızılkaya ve Tuncel (1994) ise olguların çevreye sosyal ilgide azalma, iş veriminde azalma, çevreyle

sosyal ilişkilerin bozulması şikayetlerinin önemli olduğunu saptamıştır. Vicdan ve ark. (1996) çalışmasında da menstrual ağrının adolesanların günlük yaşam aktivitelerini %75 hafif, %25 ise 2 gün okula devam etmelerini engelleyecek kadar ciddi düzeyde etkilediği bildirilmiştir. Bu çalışmada da belirlendiği üzere menstrual ağrı GYA'lerini önemli derecede etkileyebilmektedir.

Yapılan çalışmalarda sigara içenlerde perimenstrual dönemde şikayetlerin daha fazla görülmesi anlamlı bulunmuştur ve bu çalışmada da sigara içenlerde hem premenstrual dönemde, hem adet sırasında şikayetlerin daha yoğun yaşandığı saptanmıştır. (Kızılkaya ve Tuncel 1994; Vicdan ve ark 1996). Bu çalışmada adet sırasında görülen şikayetlerde ekonomik durumun da etkili olduğu ve ekonomik durumu iyi olanlarda şikayetlerin daha az deneyimlendiği saptanmıştır. Literatürde bu sonuç ile ilgili kaynağa ulaşılamamıştır. Gelecekte bu yönde çalışmaların yapılması konunun açıklığa kavuşmasında yararlı olacaktır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, kız öğrencilerin perimenstrual dönemde birçok şikayet deneyimledikleri ve yaşamlarının bu şikayetlerden olumsuz yönde etkilendiği belirlenmiştir. Öğrencilere perimenstrual dönem şikayetleri konusunda 1. sınıftan itibaren etkin danışmanlık yapılması ve ilgili öğretim üyeleri tarafından seminerler düzenlenmesi ve rehber kitapçıkların sağlanması bu şikayetlerle başetmede etkili olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

Ayatollahi, S. M., Dowlatabadi, E., Ayatollahi, S. A. (2002). Age at menarche in Iran. *Ann Hum Biol*, 29(4): 355-362.

Balbi, C., Musone, R., Menditto, A. (2000). Influence of menstrual factors and dietary habits on menstrual pain in adolescence age. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*, 91(2): 143-148.

Busch, C. M., Costa, P. T., Whitehead W. E. (1988). Severe perimenstrual symptoms: Prevalence and effects on absenteeism and health care seeking in a non-clinical sample. *Women Health*, (14)1: 59-74.

Caufriez, A. (1991). Menstrual disorders in adolescence: Pathophysiologic treatment. *Horm Res*, 36(3): 156-159.

Chompootawee, S., Tankeyoon, M., Poomsuwan, P. (1997). Age at menarche in Thai girls. *Ann Hum Biol*, 24(5): 427-433.

Coşkun, A., Kızılkaya, N. (1995). İstanbul ilinde yaşayan doğurgan çağı kadınlarda görülen perimenstrual şikayet durumunun yaş grupları açısından değerlendirilmesi. *Hemşirelik Bülteni*, 9(35): 35-44.

Çil, G. (1996). Menarş ve menstruasyon hijyeni hakkında annelerin yaptığı eğitimin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, İ.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.

Demir, S. C., Kadayıfçı, T. O., Vardar, M. A. (2000). Dysfunctional uterine bleeding and other menstrual problems of secondary school students in Adana, Turkey. *J Pediatr Adolesc Gynecol*, 13(4): 171-175.

Erdemir, M., Akaya, A., Can, Y., Özpak, D. (2001). 12-19 yaş grubu adolesanlarda dismenore prevalansı. 2. Uluslararası Adolesan ve Sorunları Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Kapadokya/ Nevşehir, 27-30.

Flug, D., Largo, R. H., Prader, A. (1985). Symptoms related to menstruation in adolescent Swiss girls: A longitudinal study. *Ann Hum Biol*, 12(2): 161-168.

Gannon, L. (1989). Perimenstrual symptoms: Relationships with chronic stress and selected life style variables. *Behavioral Medicine*, 8(5): 149-159.

Hammarback, S., Backstrom, T. (1989). A demographic study in subgroups of women seeking help for premenstrual syndrome. *Acta Obstet Gynecol Scand*, 68(3): 247-253.

Hernández M. I., Unanue, N., Gaete, X., Cassorla, F., Codner, E. (2007). Age of menarche and its relationship with body mass index and socioeconomic status. *Rev Med Chil*, 135(11): 1429-1436.

Kızılkaya, N., Tuncel, N. (1994). Perimenstrual şikayetlerin hafifletilmesinde hemşirelik girişimlerinin etkinliği. *Hemşirelik Bülteni*, 8(2): 66-79.

Lu, Z. J. (2001). The relationship between menstrual attitudes and menstrual symptoms among Taiwanese women. *J Adv Nurs*, 33(5): 621-628.

Montero, P., Bernis, C., Loukid, M., Hilali, K., Baali, A. (1999). Characteristics of menstrual cycles in Moroccan girls prevalence of dysfunctions and associated behaviours. *Ann Hum Biol*, 26(3): 243-249.

Nafstad, P., Stray-Pedersen, B., Soluberg, M., Tangen, T. (1995). Menarche and menstruation problems among teen in Oslo. *Tidsskr Nor Laegeforen*, 115(5): 604-606.

Odujirin, O. M., Ekunwe, E. O. (1991). Epidemiologic survey of menstrual patterns among adolescent in Nigeria. *West Afr J Med*, 10(3-4): 244-249.

Oskay, Ü., Şahin, N. (2004). Genç kızların perimenstrual sorunları. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 14(4): 55-59.

Pazy, A., Yeldin, N., Lomranz, J. (1989). The measurement of perimenstrual distress. *The Journal of Psychology*, 123(6): 571-583.

Rahman, R. (1986). Sağlık Meslek Lisesi birinci ve son sınıf öğrencilerinin menstruasyon hijyenine ilişkin bilgi ve uygulamalarının karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 10-28.

Singh, M. M., Devi, R., Gupta, S. S. (1999). Awareness and health seeking behaviour of rural adolescent school girls on menstrual and reproductive health problems. *Indian J Med Sci*, 53(10): 439-443.

Yonkers K. A., O'Brien, P. M., Eriksson, E. (2008). Pre-menstrual syndrome. *Lancet*, 5(371): 1200-1210.

Vicdan, K., Kukner, S., Dabakoğlu, T. (1996). Demographic and epidemiologic features of female adolescents in Turkey. *J Adolesc Health*, 18(1): 54-58.