

DISMENORE İLE YAŞAM KALİTESİ VE İNCELEDİĞİMİZ DİĞER PARAMETRELER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Deniz TUĞYAN AYHAN¹, Buket BÜYÜKTURAN², Öznur BÜYÜKTURAN³

¹ *Kapadokya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Nevşehir / Türkiye*

² *Ahi Evran Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Kırşehir / Türkiye*

³ *Ahi Evran Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Kırşehir / Türkiye*

Öz: Bu çalışmanın amacı; fiziksel aktivite düzeyi, menstruasyon semptomları ve dismenorenin aktivite, istirahat ve uyku esnasında değerlendirilen ağrı şiddetlerinin birbiriyle ilişkisini incelemektir. Çalışma Kapadokya Üniversitesinde öğrenim gören 40 dismenoreli birey üzerinde gerçekleştirildi. Fiziksel aktivite düzeyleri, uluslararası fiziksel aktivite kısa form ile menstruasyon semptomları, menstruasyon semptom ölçeği ile ağrı şiddetleri ise görsel analog skala ile değerlendirildi. Çalışmamıza yaş ortalama değeri 19,65±1,29 olan 40 kişi katıldı. Dismenoreli bireylerin VKİ (kg/cm) median (25-75): 20,4 (19-23), menarş yaşı median (25-75): 13 (12-14), menstruasyon süresi median (25-75): 5 (4,75-7) ve iki menstruasyon arası süresi median (25-75): 28 (27-30) idi. Aktivite sırasındaki görsel ağrı skalasının puanlaması ile menstruasyon semptom ölçeği arasında pozitif yönde orta düzeyde (p: 0,023 r:0,360) korelasyon bulunmaktadır. İstirahat sırasındaki görsel ağrı skalasının puanlaması ile menstruasyon semptom ölçeği arasında pozitif yönde orta düzeyde (p: 0,001 r:0,554) korelasyon bulunmaktadır. Uyku sırasındaki görsel ağrı skalasının puanlaması ile fiziksel aktivite anketi veya menstruasyon semptom ölçeği arasında korelasyon bulunmamaktadır. Dismenoreli 40 bireyde menstruasyon semptom ölçeğinde ağrı ile ilişkili soruların olması sebebi ile ağrı ve menstruasyon semptom ölçeği ilişkili bulundu. Fiziksel aktivite ile ağrı arasında ilişki bulunamaması katılımcıların büyük bir kısmının fiziksel olarak yeteri kadar aktif olmamalarına bağlanmıştır. Dismenoreli bireylerde semptom şiddeti ile yaşam kalitesini arasındaki ilişkiyi inceleyen daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar kelimeler: Dismenore, Yaşam kalitesi, Fiziksel aktivite, Menstruasyon, Ağrı

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Adölesan dönemde kız çocuklarının yaşadığı en büyük değişikliklerden biri menstruel siklustur. Üreme fonksiyonlarının sağlıklı sürdürülebilmesi için üreme organlarında görülen, menarştan menapoza kadar her ay düzenli şekilde devam eden değişikliklerin tümüne menstruel siklus adı verilir (Turan and Ceylan, 2007). Genç kızlarda menarş, dismenore gibi birçok sorunu da beraberinde getirmektedir (Chiou et al., 2007). 2019 yılında yapılan ve 21.573 kişinin incelendiği 38 çalışmalık bir meta analiz sonucunda dismenore prevalansı % 71,1 bulunmuştur (Armour et al., 2019). Gerek sosyal hayatta, gerekse akademik hayatta ciddi problemler oluşturan dismenore yaşam kalitesini ciddi anlamda etkilemektedir. Dismenore yaşayan kişilerde ağrı değerlendirilmesini yapan çalışmalar mevcuttur, ancak istirahat, uyku ve aktivite gibi değişen şartlardaki değerlendirmelere rastlanmamıştır (Seven, 2018: 32-33)

Yapılan çalışmalar genellikle dismenorenin ilk günü, ikinci günü şeklinde zamana bağlı değişen ağrıyı değerlendirmiştir. Dismenoreli bireylerde fiziksel aktivite ile dismenore ağrısının arttığını ya da değişmediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Menstruasyon semptomlarını ölçen ve negatif etki, baş etme yöntemleri ve menstrüel ağrı alt başlıkları olan menstruasyon semptom ölçeği de yaşam kalitesinin etkilenimi ile ilgili nicel veriler sağlamaktadır.

SÖZEL SUNUM TAM METİNLER

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı; fiziksel aktivite düzeyi, menstruasyon semptomları ve dismenorenin aktivite, istirahat ve uyku esnasında değerlendirilen ağrı şiddetlerinin birbiriyle ilişkisini incelemektir.

KAPSAM

Çalışma Kapadokya Üniversitesinde öğrenim gören 40 dismenoreli birey üzerinde gerçekleştirildi.

YÖNTEM

40 dismenoreli bireyin fiziksel aktivite düzeyleri, uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa form ile menstruasyon semptomları, menstruasyon semptom ölçeği ile ağrı şiddetleri ise istirahat, aktivite ve uyku olmak üzere 3 farklı durumda görsel analog skala ile değerlendirildi. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) 15-65 yaş aralığındaki katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilen ve Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılan kısa sorulu bir ankettir (Çınar, 2018: 42). Bu anket kendi kendine uygulanabilmektedir ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesinde “son yedi gün”ü içeren kısa sorular bulundurmaktadır. Bu kısa form yedi sorudan oluşmaktadır ve oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Oturma puanı (sedanter davranış düzeyi) ayrı olarak hesaplanmaktadır. Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dakika yapıyor olması ölçüt alınmaktadır. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak “MET-dakika/hafta” olarak bir skor elde edilmektedir. Yürüme puanının hesaplanmasında yürüme süresi (dakika) 3. 3 MET ile çarpılacaktır. Hesaplamada orta düzeyde şiddetli aktivite için 4 MET, şiddetli aktivite için 8 MET değeri alınacaktır. Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak aktif olmayan (3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınırlandırılacaktır. Menstruasyon semptom ölçeği 1975 yılında Chesney ve Taştö tarafından menstruasyon ağrısı ve semptomlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen 2014 yılında Güvenç ve arkadaşları tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan bir ölçektir. 22 maddeden oluşan beşli likert tipte bir ölçektir. 1-13. maddeler “Negatif etkiler/somatik yakınmalar” alt boyutuna ait, 14-19. maddeler “Menstrual ağrı belirtileri” alt boyutuna ve 20-22. maddeler “Başetme yöntemleri” alt boyutuna aittir. Menstruasyon Belirti Ölçeği puanı, ölçekteki maddelerin toplam puan ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Katılımcılardan menstruasyonla ilgili yaşadıkları belirtilere 1 (hiç bir zaman) ve 5 (her zaman) arasında bir numara vermeleri istenmektedir. Puan ortalamasının yükselmesi menstrual semptomların şiddetinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin üç alt boyutu vardır. Alt boyutlardan alınan puan, alt boyutlarda yer alan maddelerin toplam puan ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Alt boyutlar için puan ortalamasının yükselmesi, o alt boyuta ilişkin menstrual semptomların şiddetinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach’s Alpha değeri 0.86’dır (Çınar, 2018: 42).

Vizüel analog skala (VAS), bir ucunda ağrının olmadığını, diğer ucunda olabilecek en şiddetli ağrıyı ifade eden, 0-10 cm’lik (veya 0-100 mm) yatay bir çizgidir. VAS’ın uygulanabilirliğinin ve anlaşılabilirliğinin yüksek olması tercih sebeplerindendir.

BULGULAR

40 dismenoreli birey üzerinde yaptığımız çalışmada 19.65 ± 1.29 yaş ortalaması olan katılımcıların vücut kitle indeksi ve menstruasyon döngülerine ait bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

SÖZEL SUNUM TAM METİNLER

Tablo 1: Bireylerin Demografik Verilerinin Değerleri (n=40).

	Tüm Bireyler n:40 median (25-75)
Vki (kg/m ²)	20,4 (19-23)
Menarş yaşı	13 (12-14)
Menstruasyon Süresi (gün)	5 (4,8-7)
İki Menstruasyon arası süre (gün)	28 (27-30)

Bireylerin istirahat, uyku ve aktivite gibi farklı koşullardaki dismenore şiddetleri VAS ile ölçülmüştür. En az ağrı şiddeti aktivitede bulunmuştur. Uykudaki ağrı şiddeti ise aktivitededekinden fazla, istirahattekenden azdır. Farklı koşullardaki ağrı şiddetleri ortalaması Tablo 2’de yer almaktadır.

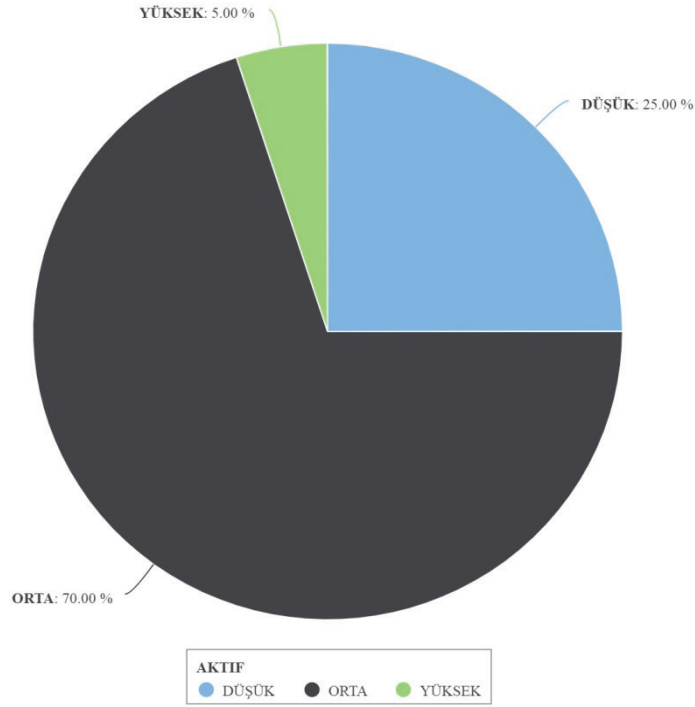
Tablo 2: Bireylerin İstirahat- Uyku ve Aktivite Sırasındaki Ağrı Düzeyleri (n=40).

	Tüm Bireyler n:40 Ort.±SS
İstirahatte ağrı	7,550±1,894
Uykuda ağrı	5,900±2,772
Aktivitede ağrı	5,600±2,872

Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında, Grafik 1’de; % 25’inin düşük şiddette, % 70’inin orta şiddette ve yalnızca % 5’inin fiziksel aktivite yaptığı görülmüştür. Bu değerlendirmede Uluslar arası Fiziksel Aktivite Anketi- Kısa Form değerlendirmesi baz alınmıştır. 0- 600MET-dk /hf arası düşük, 600- 3000 MET-dk /hf arası orta ve 3000 MET-dk /hf üzeri yüksek şiddette fiziksel aktivite olarak değerlendirilmiştir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarla, fiziksel aktivite düzeyi verilerimiz paralellik göstermektedir.

SÖZEL SUNUM TAM METİNLER

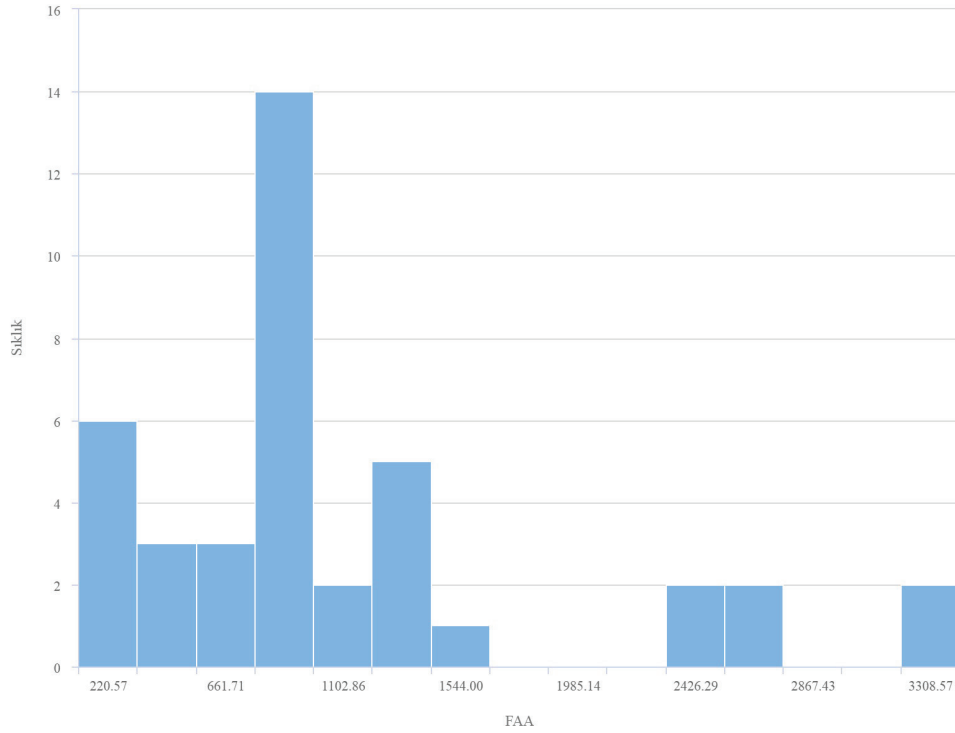
Grafik 1: Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Sınıflandırılması (n=40).



Grafik 2’de ise bireylerin her birinin ayrı ayrı fiziksel aktivite düzeyleri grafikte belirtilmiştir. Yıgılmanın yaklaşık 800 MET dk/ hafta düzeyinde olduğu minimum değerin 220.57 MET dk/ hafta, maksimum değerin ise 3308,57 olduğu belirlenmiştir.

SÖZEL SUNUM TAM METİNLER

Grafik 2: Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri



Menstruasyon semptom ölçeği ve alt başlıkların puanlarının ortalama $\pm$ S.S. şeklindeki verileri tablo 3 ‘te verilmiştir. Bu verilere göre, alt başlık bazında elde edilen puanın maksimum puana oranı en fazla ‘Başetme Yöntemleri’ndedir.

Tablo 3: Menstruasyon Semptom Ölçeği Total Puanı ve Alt Başlıkların Puanlaması

	Tüm Bireyler n:40 Ort.±SS	Maksimum Puan
Menstruasyon Semptom Ölçeği Toplam Puan	78.00±14.57	120
Negatif etkiler/somatik yakınmalar	45.17±8.938	65
Menstrual ağrı belirtileri	18.20±3.139	30
Başetme yöntemleri	10.87±3.073	15

Tablo 4’te fiziksel aktivite düzeylerini değerlendiren uluslararası fiziksel aktivite anketi (UFAA) ile menstruasyon semptom ölçeği total puan ve alt başlıkları arasında ilişki bulunamadı. Bu durum veri sayımızın az olması ile ilişkili olabilir.

SÖZEL SUNUM TAM METİNLER

Tablo 4: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ile Menstruasyon Semptom Ölçeği ve Alt Başlıklarının İlişkisi

	Menstruasyon Semptom Ölçeği Toplam Puanı	Negatif Etki/Somatik Yakınma Puanı	Başetme Yöntemleri Puanı	Menstrüel Ağrı Puanı
UFAA	r: 0.1625 p: 0.316	r: 0.1501 p: 0.355	r: 0.0316 p: 0.847	r: -0.0663 p: 0.684

Tablo 5’te, uluslararası fiziksel aktivite anketi ile istirahat, uyku ve aktivitedeki verilerin ilişkisine bakıldığında korelasyon açığa çıkmadı. Fiziksel aktivite skoru yüksek olanlar ile aktivite sırasındaki ağrı şiddetinin ilişkili olması beklenirdi.

Tablo 5: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi İle İstirahat, Uyku ve Aktivite Verilerinin İlişkisi

	İstirahatte Ağrı	Uykuda Ağrı	Aktivitede Ağrı
UFAA	r: 0.0327 p: 0.841	r: -0.0005 p: 0.998	r: -0.0417 p: 0.798

Tablo 6’da menstruasyon semptom ölçeği toplam puanı ve alt başlıkları ile ağrı düzeylerini incelediğimizde ise; istirahat ağrısı ile menstruasyon semptom ölçeği toplam puanı ve negatif etkiler/somatik yakınmalar ve baş etme yöntemleri alt başlıklarında pozitif yönlü korelasyonlar bulundu. Bunun sebebi literatürden de bildiğimiz üzere egzersizin kas gerginliğini ve hipoksiyi azaltarak ağrı hassasiyetini azaltmasıdır. Dolayısıyla istirahat durumunda hipoksi artar ve ağrı hassasiyeti artar.

Tablo 6: Menstruasyon Semptom Ölçeği Toplam Puanı, Alt Başlıkların Puanı ve Farklı Durumlardaki VAS Skorlarının İlişkisi

	İstirahatte Ağrı	Uykuda Ağrı	Aktivitede Ağrı
Menstruasyon Semptom Ölçeği Toplam Puan	r: 0.4792 p: 0.002*	r: 0.3369 p: 0.034	r: 0.2894 p: 0.070
Negatif etkiler/somatik yakınmalar	r: 0.6303 p <0.001*	r: 0.4873 p 0.001	r: 0.1715 p 0.290
Menstrüel ağrı belirtileri	r: 0.1147 p 0.481	r: -0.0933 p 0.567	r: 0.2381 p 0.139
Başetme yöntemleri	r: 0.5495 p <0.001*	r: 0.3167 p 0.046	r: 0.3055 p 0.055

SONUÇ

Fiziksel aktivitenin dismenoreyi azaltacağını gösteren çalışmalar olsa da değiştirmeyeceğini söyleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Çalışmamızda fiziksel aktivite düzeyi ile dismenore şiddeti arasında ilişki bulunma-

SÖZEL SUNUM TAM METİNLER

mıştır. Ancak istirahat, uyku ve aktivite gibi farklı durumlarda değerlendirilen ağrı skorlarında en düşük şiddet aktivite sırasında bulunmuştur. Uyku sırasındaki dismenore şiddeti ise, aktiviteden fazla istirahattekinden azdır. Gençlerde yapılan çalışmalarda çoğu gencin yeterli fiziksel aktivite (3000 MET-dk/ hafta) düzeyine sahip olmadığı bilinmektedir. Yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olmayan grubun oranı 2015 yılında Ölçücü ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada % 64 bulunmuştur(Ölçücü, 2015). Örneklemimizde de fiziksel olarak aktif olan dismenoreli bireyler % 5'lik bir orana sahiptir. Bu veri sonucu literatür ile uyumludur. Bu sonuç fiziksel aktivite düzeyi ile dismenore şiddeti arasında ilişki olmadığını göstermesine rağmen, orta düzey (600-3000 MET-dk/hafta) fiziksel aktivite düzeyine sahip katılımcı yüzdesi % 70 ile en büyük orana sahiptir. Bu sebeple de fiziksel aktivite ile dismenore şiddeti arasında ilişki açığa çıkmamış olabilir. İstirahat, uyku ve aktivitedeki dismenore şiddeti ve menstruasyon semptom ölçeği toplam puanı ile korelasyona bakıldığında istirahatteki ağrı şiddeti ile menstruasyon semptom ölçeği toplam puanında ilişki bulunmuştur. Literatürde her ne kadar fiziksel aktivitenin sistolik kan basıncını yükseltmesi ve endorfinlerin analjezik etkisinin ortaya çıkmasını sağladığı düşünülse de çalışmamızda aktivite sırasındaki dismenore şiddeti ile menstruasyon semptom ölçeği toplam puanı arasında ilişki bulunmamıştır.

Bunun sebebinin katılımcı sayısının az olması ile ilişkili olduğunu düşünüyoruz. Özellikle değişen şartlarda dismenore şiddetini değerlendiren daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- ARMOUR, M., PARRY, K., MANOHAR, N., HOLMES, K., FERFOLJA, T., CURRY, C., MACMILLAN, F. & SMITH, C. A. 2019. The Prevalence and Academic Impact of Dysmenorrhea in 21,573 Young Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Womens Health (Larchmt)*, 28, 1161-1171.
- CHIOU, M. H., WANG, H. H. & YANG, Y. H. 2007. Effect of systematic menstrual health education on dysmenorrheic female adolescents' knowledge, attitudes, and self-care behavior. *Kaohsiung J Med Sci*, 23, 183-90.
- TURAN, T. & CEYLAN, S. S. J. F. S. H. D. 2007. 11-14 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin menstruasyona yönelik bilgileri ve uygulamaları. 2, 41-53.