

ADET AĞRILARINDAN KURTULMAK İÇİN 10 ÖNERİ

thi – Her iki kadından birinde görülen adet ağrıları, fiziksel olduğu kadar ruhsal sorunları da beraberinde getirebiliyor. Ağrının tipi ve şiddetine göre; egzersiz, sıcak uygulama, çeşitli bitki çaylarının içilmesi hatta cerrahi yöntemlere başvurulması gibi tedbirler alınabiliyor. Memorial Hizmet Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü'nden Op. Dr. Nadide Korkut, adet ağrıları ve alınması gereken önlemler hakkında bilgi verdi.

Baş ağrısı ve halsizlik sık görülüyor

Dismonere denilen adet ağrıları yaklaşık her iki kadından birinde görülmektedir. Adet dönemlerinde yaşanan ve bazen günlük yaşamı olumsuz yönde etkileyen ağrılar; kasıklara, bacaklara ve bele yayılan kramplar şeklinde yaşanmaktadır. Bu ağrı ve kramplara; baş ağrısı, baş dönmesi, kusma, halsizlik, ishal, sinirlilik ve bayılmalar da eşlik edebilmektedir.

Giderek artan ağrılarınız için uzmana başvurun

Adetlerin oluşmasıysa birlikte ağrılar herhangi bir organik nedene bağlı olmadan yaşanabilmektedir. Doğal bir süreç olarak kabul edilen ve "Primer Dismonere" denilen bu ağrılar 20-25 yaşlarına kadar azalarak devam edebilmektedir. 20-30 yaşlarında ortaya çıkan ve artarak devam eden "Sekonder Dismonere" deniler ağrılara ise;

- Miyom
- Endometriosisiz yani rahim içini döşeyen ve her ay adetle birlikte dökülen tabakanın karın içinde başka yerlere

yerleşmesi.

- Yumurtalık kisti
- Polip
- Genital enfeksiyonlar
- Servikal darlık,
- Rahim içi yapışıklık,
- Bası yapan tümörler neden olabilmektedir.

Ağrının gerçek nedenini ortaya koymak için jinekolojik muayenenin yanı sıra ultrasonografi, smear testi ile ağrının özellikleri incelenmelidir. Ağrının nedeninin belirlenemediği durumlarda laparoskopik yöntemlerle karın içinde ağrıya neden olabilecek rahatsızlıkların varlığı sorgulanmalıdır.

Ağrınızın nedeni miyomlar olabilir

Ağrı kesici ve kas gevşetici ilaçlarla birlikte hormonal dalgalanmaların neden olduğu kasılmalara karşı doğum kontrol ilaçları kullanılabilir. Kontrol altına alınamayan ve altında farklı sorunların neden olduğu ağrılara genellikle miyomlar neden olmaktadır. 40 yaş sonrası her 3 kadından birinde görülen miyomlar şiddetli ağrı ve kanamalar yapabilmektedir. 5 cm. üzerinde olan miyomların genel anestezi altında miyemektomi yöntemiyle alınması yaşana sorunların giderilmesini sağlayabilmektedir. Miyom gibi şiddetli ağrılara neden olan rahim iç zarına ve yumurtalıklara yerleşen kistlerde açık ya da laparoskopik cerrahiyle çıkarılarak ağrılar sonlandırılabilir. Bütün cerrahi müdahalelere rağmen geçmeyen şiddetli ağrılar için "Presakral Nevrektomi" denilen rahim arka bölgesinden geçen sinirler kesilerek ağrılarının beyne iletimi engellenebilmektedir.

Adet ağrılarını hafifletmek için...

Ruhsal ve cinsel sorunlar, eğitim yetersizliği, sosyo-ekonomik durumu iyi olmayan kadınlarda ağrılı adet daha sık görülmektedir. Ailesinde adet ağrısı öyküsü olanlarda genetik faktörler dışında; koşullandırma yönü ile adet ağrılarının

daha yaygın olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır Bu da adet ağrılarının psikolojik kökeni hakkında bilgi vermektedir.

Yaşanan ağrıları dindirmek için;

1. Sıcak uygulama önemlidir. Sıcak banyo, karın üzerine ısıtılmış havlu uygulaması veya sıcak su torbası ağrıyı azaltabilir.
2. Spor ve egzersiz düzenli yapılmalıdır: Yürüyüş, bisiklet, yüzme gibi hafif spor ve egzersizler endorfin salgılamasını artırarak adet ağrısını azaltabilir. Sporcularda adet ağrılarına daha az rastlanır.
3. Karın kaslarının kanlanmasını artırıp gevşeme sağlayan masajlar ağrıyı giderir.
4. Akupunktur önemli bir tedavi alternatifidir. Belirli sinir bölgelerinde blokajlar yaparak; ağrı oluşturan yolakları keser ve kimyasal nöromediatörleri azaltır.
5. B vitamini, magnezyum takviyeleri ve balık yağı da ağrı giderecek nöro kimyasalları artırır.
6. Bitki çayları da başvurulabilecek yollardan biridir. Özellikle papatya, civanperçemi, sarı kantaron, nane, adaçayı, aslan perçemi, safran, maydanoz suyu hem ödem atıcı; hem de kas kramplarını önleyici özelliklere sahiptir.
7. Sigara içen kadınlarda adet ağrılarına daha fazla rastlanır. Sigarayı bırakanlar da adet ağrılarında azalma görülür.
8. Uyku, meditasyon, yoga ve pilates gibi uygulamalar kasların gevşemesini sağlayarak ağrı kontrolü açısından faydalı olabilir.
9. Lifli gıdalarla sağlıklı beslenmek adet ağrılarını hafifletebilir. Adet ağrılarına baş ağrısı karında şişlik gibi sorunlarda eşlik ediyorsa tuzu kısıtlamak olumlu sonuç verebilmektedir.
10. Karın kaslarının rahatlamasını sağlayan cenin pozisyonunda yatmak, ağrı kesici ilaç ve sıcak uygulamalarla birlikte olumlu sonuçlar yaratır