

BASIN BÜLTENİ

Adet sancısıyla baş ederken yanlış uygulamalara dikkat!

Kadınların günlük hayatını etkileyen, okul ve iş devamsızlığına dahi neden olabilen adet sancısına karşı günümüzde kulaktan dolma birçok yöntem uygulanıyor. www.KadinsagligiTV.com üye hekimlerinden Op. Dr. Burcu Saygan Karamürsel, yanlış bilinenler konusunda uyarıyor ve meyve ağırlıklı diyet, sıcak su torbası uygulaması, düzenli doğum kontrol hapı kullanımı ve kas gevşetici egzersizleri öneriyor.

Kadın Hastalıkları, Doğum ve Perinatoloji Uzmanı Op. Dr. Burcu Saygan Karamürsel, hemen her kadının günlük yaşamını etkileyen adet dönemi sancılılarıyla başa çıkmak için kadınlara hafif masaj, meyve ağırlıklı düzenli diyet önerirken tuz, şeker, alkol ve kafein tüketimini azaltmaları konusunda uyarıyor. Çoğunlukla genç kızlarda görünen hafif dereceli adet sancılarında ise ılık duş ve sıcak su torbası uygulanmasını tavsiye ediyor.

Adet sancısıyla başa çıkma yöntemlerinde yoga gibi gevşeme egzersizlerinin sıkça önerildiğini fakat bunların sadece adet dönemiyle sınırlanmaması gerektiğini belirten **Op. Dr. Burcu Saygan Karamürsel** ekliyor: "Bu egzersizlerin düzenli olarak ve uzman eşliğinde yapılması gerekir. Yürüyüş, aerobik, yüzme gibi egzersizler de ağrının hafiflemesine yardımcı olur. Bunun yanı sıra akupunktur, B1 vitamini ve magnezyum gibi takviyeler ve alternatif tedaviler de fayda sağlayabilir."

Adet sancısına karşı sık sık özellikle non steroid anti-inflamatuar tipi ağrı kesicilerin kullanıldığını söyleyen **Op. Dr. Karamürsel**, bu tür ilaçların mide açısından yan etkileri olabileceği konusunda kadınları uyarıyor ve mutlaka tok karnına içilmesi gerektiğinin altını çiziyor.

Belirtilen yöntemlerin etkili olmadığı durumlarda kadınların ikinci basamak tedaviye geçmesi gerektiğine değinen **Op. Dr. Karamürsel**: "Bunlar arasından en etkili yöntem doğum kontrol haplarının düzenli kullanımı, cilt altına yerleştirilen hormonal implant dediğimiz doğum kontrol yöntemi ve yine evli kadınların kullanabileceği hormon içeren spirallerdir " diyor.

Yaşamı etkileyecek kadar şiddetli adet sancısında mutlaka doktora başvurmak gerektiğine değinen **Op. Dr. Burcu Saygan Karamürsel** bu ağrılarının gerçek sebebinin endometriozis, miyom, enfeksiyon ve stres gibi başka bir hastalık veya sorundan kaynaklanabileceğine ve daha da ciddileşmeden mutlaka tedavi edilmesi gerektiğine dikkat çekiyor. Özellikle adet dönemi dışında da şiddetli kasık ağrıları varsa, bu duruma bir patolojinin eşlik etmesi olası. Karın alt bölgesinde gerçekleşen şiddetli adet sancısının, Endometriozis hastalığının habercisi olabileceğine de değinen **Op. Dr. Karamürsel** uzun süre devam eden adet sancılarında mutlaka bir hekim tarafından klinik muayenenin gerekli olduğunu vurgulamıştır.

Hafif Adet Sancısı İçin Ne Yapmalı?

- Karın ve beli sıcak su torbasıyla ısıtma ve ılık duş alma
- Karın alt bölgesi ve kasıklara hafifçe masaj
- Tam tahıl ve meyve içeriği yüksek diyetle beslenme; tuz, şeker, alkol ve kafeini azaltma
- Gevşeme egzersizleri
- Düzenli yürüyüş ve egzersiz
- Kilo fazlası varsa zayıflama
- Ağrı kesicileri ve doğum kontrol yöntemlerini doktorunuza danışarak kullanma

İlgili Kişi:

Dilek Özcan
Marjinal Porter Novelli
0212 219 29 71
dileko@marjinal.com.tr

Kadın Sağlığı TV Hakkında

Kadın Sağlığı TV 2014'te Bayer tarafından; cinsel sağlık, infertilite, doğum kontrol yöntemleri, gebeliğe hazırlık, adet dönemi, mutlu cinsellik, kadınlarda en çok görülen hastalıklar, vajinal estetik ve menopoz gibi A'dan Z'ye kadınları yakından ilgilendiren tüm konularda kadınları bilinçlendirmek üzere hayat bulan ve www.kadinsagligitv.com üzerinden erişilebilen bir web televizyonudur. Türk Jinekoloji Derneği, Türk-Alman Jinekoloji Derneği ve Endometriozis Dernekleri'nin de desteği ile hayata geçirilen projede, 100'ün üzerinde uzman doktor tarafından günün belirli saatlerinde Kadın Sağlığı TV üzerinden, canlı yayında merak edilen sorular yanıtlanmaktadır. Kadınların hayatında farkındalık yaratmayı hedefleyen Bayer Türkiye, Kadın Sağlığı TV ile bilimsel bilgiyi, sadece bir tık uzaklıkta uzman doktorların güvencesi ile sunmayı hedefiyle ilerlemektedir. Sitenin kullanımı, konuların seçilme süreçleri ve doktorların canlı yayına hazırlanmasıyla ilgili tüm çalışmalarla Türkiye'de alanında bir ilki gerçekleştiren Bayer, projeyi uzun soluklu olarak yürütmeyi ve daha fazla kadına ulaşmayı amaçlamaktadır.