

HEMŞİRELİK VE EBELİK ÖĞRENCİLERİNDE AĞIR MENSTRUAL KANAMANIN OKULA VE SOSYAL YAŞAMA OLAN ETKİLERİ

Semra KOCAÖZ

Profesör Doktor, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Zübeyde Hanım Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, semrakocaoz@hotmail.com, Niğde/ Türkiye, 0000-0003-1698-6305

Pınar KARA

Araştırma Görevlisi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Zübeyde Hanım Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, karapinar@hotmail.com, Niğde/ Türkiye, 0000-0001-6710-6713

Ferdane KOÇOĞLU

(Corresponding Author) Doktor Öğretim Üyesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Zübeyde Hanım Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, ferdane_51@hotmail.com, Niğde/Türkiye, 0000-0001-7449-622X.

Öz

Bu araştırma, hemşirelik ve ebelik öğrencilerinde ağır menstrual kanamanın (AMK) okula ve sosyal yaşama olan etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu kesitsel tipteki çalışma, bir üniversitenin sağlık yüksekokulunun hemşirelik ve ebelik bölümünde öğrenim gören 416 kız öğrenciyle yapılmıştır. Veriler, sosyo-demografik ve menstrual özelliklere, AMK'nın okul ve sosyal yaşama olan etkilerine ilişkin 30 sorudan oluşan bir anket formuyla toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiklerden ve ikili karşılaştırmalarda Ki-kare testinden yararlanılmıştır. Öğrencilerde, kriterlere göre belirlenen AMK prevalansının %40.6 olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin adet kanaması nedeniyle fiziksel aktivite, uyku, evde üretkenlik, okul, sosyal, aile ve beslenme yaşam alanlarının etkilenme düzeyi ile AMK varlığı arasında istatistiksel olarak farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). AMK'sı olmayanlara göre olanların anlamlı olarak daha fazla solunum sıkıntısı ve uykusuzluk yaşadıkları, sosyal aktivitelerini kısıtladıkları, dikkatini toplamada ve dersi anlamada zorlandıkları, okul başarısı ve devam durumunun, çevresindeki insanlarla ilişkisinin, günlük aktivitelerinin, kendine olan güvenin, kıyafet seçim tarzı ve kullanım şeklinin etkilendiği ve uzun süre oturacağı yerlere gitmekten kaçındığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinde AMK'nın yaygın olarak görüldüğü ve bu durumun birçok yaşam alanıyla birlikte onların okul ve sosyal hayatlarını da olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır. Okul ve sosyal yaşam alanlarında yaşanan sorunların çözümü için öğrencilerin AMK'nın tanı ve tedavisi konusundaki farkındalıklarının artırılması ve sağlık arama davranışı göstermeleri için yönlendirilmeleri gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ağır menstrual kanama, ebe, hemşire, yaşam.

THE EFFECTS OF HEAVY MENSTRUAL BLEEDING ON SCHOOL AND SOCIAL LIFE IN NURSING AND MIDWIFERY STUDENTS

Abstract

This study was conducted to determine the effects of heavy menstrual bleeding (HMB) on school and social life in nursing and midwifery students. This sectional study was conducted with 416 female students studying at the nursing and midwifery section of the health-related university higher education institution. The data were collected with a questionnaire including 30 questions on the sociodemographic and menstrual features and the effects of HMB on school and social life. Descriptive statistics were used to evaluate the data while paired comparisons were performed with the chi-square test. The prevalence of HMB determined according to the criteria was found to be 40.6%. There was a statistically significant relationship between the presence of HMB in the students and the level of the effect of menstrual bleeding on the physical activity, sleep, productivity at home, and the school, social, family and getting dressed living areas ($p<0.05$). Those with HMB were found to experience more shortness of breath and sleeplessness, to limit their social activities, and to have difficulties concentrating and understanding the lectures compared to those without HMB; the school success, attendance, social relationships, daily activities, self-confidence, and choosing and using clothing were found to be affected in addition to avoidance of visiting places where a long stay during the day was likely ($p<0.05$). We found that HMB was common in nursing and midwifery students and that it had a negative effect on the school and social areas along with many areas of their life. The students need to be made more aware of the diagnosis and treatment of HMB and guided so that they show health-seeking behavior in order to decrease the problems experienced in the school and social life areas.

Key words: Heavy menstrual bleeding, life, nurse, midwifery.

1. GİRİŞ

Ağır menstrual kanama (AMK), “bir kadının her siklusta 80 ml üzerinde kan kaybetmesi” olarak tanımlanmaktadır (1). Bu tanım doğrultusunda kadınlarda menstrual kan miktarının ölçümü, klinik olarak hem stres yaratıcı, hem de zaman alıcı olarak bulunduğu için pratikte pek kullanılmamaktadır (2). Sübjektif (3) ve objektif (1,4) olmak üzere başka tanımları da olan AMK’yı, kadınlarda klinik olarak tanımlayabilmek için bazı kriterler geliştirilmiştir (5-7). Avrupa’da yapılan bir çalışmada, (I) adet kanaması sırasında büyük kan pıhtısı geçişi; (II) iki saatte bir ya da günde 12 hijyenik ürün ya da tampon değişimi; (III) çift hijyenik ürün kullanma ihtiyacı; ve (IV) menstrual kanın giysilerin içinden veya yatak takımlarının üzerine geçmesi şeklindeki semptomların, iki veya daha fazlasının bulunması durumunda kadınlara AMK tanısının konulabileceği belirtilmektedir (5).

Farklı tanım ve kriterlere göre kadınlarda AMK’nın prevalansı %21.8-54.1 arasında değişmektedir (5,7-14). Kadınlarda yaygın olarak görülen AMK’nın etiolojinde birçok faktör rol oynamaktadır. Uluslararası Jinekoloji ve Obstetri Federasyonu (FIGO), AMK’nın nedenlerini kategorize etmek için PALM-COEIN kısaltmasını kullanmaktadır. Kısaltmanın baş harflerinin açılımı sırasıyla polip, adenomyozis, leiomyom, malignite ve hiperplazi-koagülopati, ovulasyon disfonksiyonu, endometrial, iatrojenik ve henüz sınıflandırılmamış şeklinde açıklanmaktadır (4,15).

Etiyolojisi hangi nedenle olursa olsun, aşırı adet kanaması kadınların fiziksel, ruhsal, sosyal ve maddi yönden yaşam kalitesini etkileyebilmektedir (15). AMK, kadınların duygu durumunu olumsuz etkilemekte, iş verimliliğini, canlılık ve enerjisini azaltabilmektedir (16). Tüm bu etkilerin yanı sıra AMK kadınların okul (8,17) ve sosyal yaşamını da etkileyebilmektedir (8,16). On beş farklı ülkede ve 15-55 yaşları arasındaki kadınlarla yapılan bir çalışmada, menstruasyon döneminde ortalamanın altında adet kanaması olduğunu algılayanlara göre aşırı kanadığını düşünenlerin adetliiyken daha fazla günlük yaşam ve seksüel aktivitelerinin, spor ve fitness uygulamalarının, iş hayatının olumsuz yönde etkilendiği saptanmıştır. Aynı çalışmada menstruasyon döneminde kadınların kendilerine daha az güvendikleri, partnerleriyle olan ilişkilerinin etkilendiği ve adetli olduğu günlere özgü kıyafet ve iç çamaşırı kullanım tercihleri olduğu tespit edilmiştir (17). Yapılan niteliksel bir araştırmada, AMK’nın kadınların sinirli, yorgun, bitkin ve kirli hissetmelerine, kan lekesi nedeniyle utanç yaşamalarına, tampon ya da havluları birlikte kullanıp daha fazla emici hijyenik ürün kullanım isteklerine yol açtığı belirlenmiştir (18). Üniversite öğrencilerinin menstrual problemleriyle ilgili yapılan bir çalışmada ise adet döneminde normal veya hafif kanaması olanlara göre AMK’sı olan kadınların daha fazla derslerinin, sınavlarının ve sosyal etkinliklerinin olumsuz yönde etkilendiği saptanmıştır (8).

Aşırı menstrual kan kaybıyla ilgili yapılan birçok çalışmada, AMK’nın prevalansına ve kadınların yaşamlarına olan etkilerine bakılmıştır (5,9,11-14,16-18). Sınırlı sayıdaki çalışmada ise üniversitede öğrenim gören kız öğrencilerin menstrual problemlerine odaklanılmıştır (8,9,19,20). Üniversiteli kız öğrencilerde AMK’nın prevalansı ve onun okul ve sosyal yaşamına olan etkilerini doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Benzer şekilde geleceğin birer sağlık profesyoneli olacak hemşirelik ve ebelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerde AMK’yı inceleyen bir çalışma da tespit edilememiştir. Kadınların AMK nedeniyle birçok sorun yaşamasına rağmen, bu konuda farkındalık düzeyinin yeterli olmadığı (17,18) ve tedavi arama davranışlarının düşük olduğu rapor edilmektedir (6). Geleceğin sağlık profesyoneli olacak öğrencilerde AMK’nın prevalansının ve etkilerinin bilinmesinin, bu konuda onların farkındalıklarının artırılmasına, yapılacak danışmanlıkla var olan probleminin çözümüne yönelik tedavi arama davranışı göstermelerine ve ileride hizmet sunacakları toplumu bilinçlendirmelerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle araştırma, hemşirelik ve ebelik öğrencilerinde AMK sıklığını, bu problemin okul ve sosyal yaşama olan etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Kesitsel tipte yapılan bu çalışmanın evrenini, 2-6 Nisan 2018 tarihleri arasında 2017-2018 eğitim öğretim yılı bahar yarıyılında bir üniversitenin sağlık yüksekokulunun 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören 297 hemşirelik ve 215 ebelik bölümünden olmak üzere toplam 512 kız öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçilmemiş, evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmanın yapıldığı dönemde öğrenimine devam eden, verileri elde etmede kullanılan anketin uygulandığı tarih aralığında okulda bulunan

ve çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen tüm hemşirelik ve ebelik bölümünün kız öğrencileri çalışmaya dahil edilmiştir. Adet görmeyen ve gebe olan öğrenciler, araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Çalışma 244 hemşirelik ve 172 ebelik bölümünden olmak üzere toplam 416 kız öğrenciyle tamamlanmıştır. Çalışmada evrenin %81.25'ine ulaşılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak literatür (2,5,21,22) bilgisi doğrultusunda hazırlanan bir anket formu kullanılmıştır. Anket formu; sosyo-demografik ve menstrual kanamaya ilgili özellikler, okul ve sosyal yaşama ilişkin bilgiler olmak üzere üç başlıktan oluşmaktadır. Sosyo-demografik özellikler bölümünde; yaş, sınıf, BKİ, en son mezun olunan okul, şimdiki yaşadığı yer, medeni durum, sahip olunan hastalık ve ilaç kullanımına yönelik 13 soru yer almaktadır. Menstrual kanama özelliklerine ilişkin bilgiler bölümü; menarş yaşı, menstrual siklus süresi ve sıklığı, adet döneminde yaşanan şikayetler, ağrılı menstruasyon görme, menstrual kanama miktarının yoğunluğu, AMK şikayeti nedeniyle hekime başvurma, aile ve akrabalarda AMK varlığı, ağır menstrual kanamayı gidermek üzere ilaç kullanımı/uygulama yapma durumu, aşırı kanamaya bağlı yaşanan sorunlar ve etkilenen yaşam alanları, demir eksikliği ve bunun için ilaç kullanımı olmak üzere 22 sorudan oluşmaktadır. Öğrencilerin okul ve sosyal yaşama ilişkin bilgiler bölümünde ise AMK'nın etkilerini belirlemeye yönelik 17 önerme bulunmaktadır. Araştırmada, ebelik ve hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerde AMK'nın varlığını tespit etmede menstruasyon kanamasının 7 günden daha uzun sürmesi (6) ve Fraser, et al.'ın tanı kriterleri kullanılmıştır (5). Bu kriterler, araştırmanın giriş bölümünde açıklanmıştır.

2.3. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın veri toplama araçları uygulanmadan önce Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Etik Kurulu (karar no: 2018/07-18, tarih:28.03.2018)'ndan etik kurul onayı ve çalışmanın yapıldığı kurumdan yazılı izin alınmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Anketi uygulamadan önce hemşirelik ve ebelik bölümü öğrencilerine çalışmanın yapılma amacı açıklanmış, gönüllü olarak araştırmaya katılımları istenmiş ve sözlü olarak onamları alınmıştır. Araştırmada kullanılan anket formu öğrencilerin kendileri tarafından dersliklerde yüz yüze ve ortalama 15-20 dakika içerisinde doldurulmuştur.

2.5. İstatistiksel analiz

Araştırmanın verileri, SPSS (24.0, IBM Corp., Armonk, NY) programı kullanılarak istatistiksel analiz yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, maksimum ve minimum değerleri kullanılmıştır. Bağımlı değişken olan AMK varlığı ile sosyal ve okul yaşam alanlarının etkilenme durumu ve bu konudaki önermelerin (bağımsız değişken) ikili karşılaştırılmasında Ki-kare testlerinden yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ 'e göre değerlendirilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırmamıza katılan öğrencilerin yaş ortalaması 20.7 ± 1.6 olup, %31.0'ı 22 yaş ve üzerindedir. Öğrencilerin %58.7'si hemşirelik bölümünde ve %26.2'si birinci sınıfta öğrenim görmektedir. Çalışmaya katılanları %88.7'si sosyal güvencesi ve %2.9'u geliri giderinden fazla olduğunu, %2.9'u çalıştığını, %14.4'ü sigara içtiğini ve %6.7'si kronik bir hastalığı olduğunu ifade etmiştir. Öğrencilerin beyanlarına göre hesaplanan beden kütle indeksi (BKİ)'ne göre %72.9'unun normal kiloda olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyo-demografik Özellikleri

Sosyo-demografik Özellikler	Sayı	%
Öğrenim Gördüğü Bölüm		
Hemşirelik	244	58.7
Ebelik	172	41.3
Öğrenim Gördüğü Sınıf		
1. sınıf	109	26.2
2. sınıf	106	25.5
3. sınıf	94	22.6
4. sınıf	107	25.7
Yaş Grubu ($\bar{x} \pm SS = 20.7 \pm 1.6$) (Min-Max=18-27)		

<20 yaş	101	24.3
20 yaş	97	23.3
21 yaş	89	21.4
≥22 yaş	129	31.0
Sosyal Güvence Varlığı		
Var	369	88.7
Yok	47	11.3
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	12	2.9
Çalışmıyor	404	97.1
Algılanan Gelir Durumu		
Geliri giderinden fazla	26	6.2
Geliri giderine denk	227	54.6
Geliri giderinden fazla	163	39.2
Beden Kitle İndeksi		
<18.5 kg/m ²	50	12.0
18.5-24.99 kg/m ²	303	72.9
25.0-29.99 kg/m ²	50	12.0
≥30.00 kg/m ²	13	3.1
Sigara İçme Durumu		
İçmiyor	334	80.3
Bırakmış	22	5.3
İçiyor	60	14.4
Kronik Hastalık Varlığı		
Yok	388	93.3
Var	28	6.7

Öğrencilerin menarş yaşının, menstrual siklus sıklığının ve süresinin, her adeti boyunca kullandığı ped sayısının ortalaması sırasıyla 13.4±1.3, 30.56±11.7, 5.82±1.5 ve 15.86±6.6'dır. Katılımcıların %6.0'ı 11 yaş ve öncesinde menarş ve %24.3'ü adet düzensizliği olduğunu, irregüler adet sikluslu olanların %53.5'i bu durumu 2 yıldan fazla yaşadığını, %2.4'ü 21 günden kısa aralıklarla adet olduğu ve %7.7'si 8 gün ve üzerinde menstruasyon gördüğünü bildirmiştir.

Öğrencilerin %17.3'ü yoğun ve %2.2'si aşırı yoğunlukta adet kanaması ve %49.8'i ilk iki gün boyunca adetlerinin yoğun olduğunu söylemiştir. Araştırmaya katılanların %68.5'i adetli iken büyük pıhtılı kan akışlarının olduğunu, %16.1'i kanamanın taşmaması için çift hijyenik ürün kullandığını ve bu nedenle %57.9'u sık ped değiştirdiğini, %33.7'si adet kanaması sırasında yataklarının ya da iç çamaşırlarının kirlendiğini, %57.5'i en az yılda iki kez aşırı kanaması olduğu belirtmiştir. Aşırı kanama şikayeti olduğunu belirten öğrencilerin %82.4'ü bu nedenle tedavi almak için hiç hekime başvurmadığını, %20.9'u ise kanamasına bağlı olarak son 3 aydır demir ilacı ve %38.1'i ağrı kesici kullandığını beyan etmiştir. Kriterlerine göre hesaplanan AMK prevalansının %40.6 olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %34.5'i I ve II. derece akrabalarında AMK olduğunu beyan etmiştir (Tablo 2). Tabloda yer almamakla birlikte AMK'sı olan öğrencilerin %46.2'si terleme, %74.0'ı yorgunluk, %33.7'si uykusuzluk, %30.8'i iştahsızlık, %51.5'i bulantı, %19.5'i kusma, %20.1'i ishal, %25.4'ü baş dönmesi, %22.5'i baş ağrısı, %4.1'i, baygınlık, %77.5'i karın ağrısı ve %24.9'u hipotansiyon sorununu adet döneminde yaşadıklarını belirtmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Ağır Menstrual Kanama Durumuyla İlgili Özellikleri

Ağır Menstrual Kanamayla İlgili Özellikler	Sayı	%
Algılanan Adet Yoğunluğu		
Az	23	5.5
Orta	312	75.0
Yoğun	72	17.3
Aşırı yoğun	9	2.2
Adetinin Yoğun Olduğu Gün Sayısı		
1 gün	51	12.3
2 gün	207	49.8
3 gün	126	30.3
≥ 4gün	32	7.6
Adet Döneminde Büyük Pıhtı Geçiş		
Var	285	68.5
Yok	131	31.5
Adet Döneminde Çift Ped ya da Bez Kullanma Durumu		

Var	67	16.1
Yok	349	83.9
Adet Kanamasının Taşmaması İçin Sık Ped Değiştirme		
Var	241	57.9
Yok	175	42.1
Adet Döneminde Kanın Doğrudan Yatağa ya da İç Çamaşıra Akması		
Var	140	33.7
Yok	276	66.3
Bireye Göre Yılda En Az 2 Kez Ağır Kanama Durumu		
Var	239	57.5
Yok	177	42.5
Aşırı Adeti Nedeniyle Hekime Başvurma Durumu (n=239)		
6 ay içerisinde hekime başvuran	42	17.6
Başvurmayan	197	82.4
Aşırı Kanaması Nedeniyle Son 3 Ayda Demir İlacı Kullanma (n=239)		
Kullanan	50	20.9
Kullanmayan	189	79.1
Aşırı Kanaması İçin Yapılan Uygulama (n=239)		
Ağrı kesici kullanma	91	38.1
OKS kullanma	11	4.6
Demir içeriği yüksek besin kullanma	25	10.4
Diğer	21	8.8
Herhangi bir girişimde bulunmama	91	38.1
Kriterlere göre Ağır Menstrual Kanama Varlığı		
Var	169	40.6
Yok	247	59.4
I. ve II. Derece Akrabalarda Ağır Menstrual Kanama		
Var	144	34.6
Yok	272	65.4

Adet döneminde AMK'sı olmayan öğrencilerin fiziksel aktivite, okul başarısı, uyku, evde üretkenlik, yolculuk, sosyal yaşam, aile yaşamı ve beslenmeyle ilgili alanlarının çok etkilenme oranları sırasıyla %%9.3, %7.3, %16.2, %10.9, %15.8, %14.2, %2.0 ve %14.6'dır. Bu durum AMK'lı öğrencilerde sırasıyla %22.5, %14.2, %22.5, %16.6, %24.3, %25.4, %7.1 ve %21.9'dur. Öğrencilerin yolculuk dışındaki fiziksel aktivite, okul yaşamı, uyku, evde üretkenlik, sosyal yaşam, aile yaşamı ve beslenme alanlarının etkilenme düzeyi ile AMK varlığı arasında istatistiksel olarak farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 3).

Tablo 3. Adet Döneminde Öğrencilerin Çeşitli Yaşam Alanlarının Etkilenme Düzeyinin Ağır Menstrual Kanama Varlığına Göre Dağılımı

Çeşitli Yaşam Alanlarının Etkilenme Düzeyi	Ağır Menstrual Kanama Varlığı				Test/p değeri
	Var		Yok		
	Sayı	%	Sayı	%	
Fiziksel Aktivite					
Hiç	7	4.1	36	14.6	$X^2=23.566$ $p<0.0001$
Az	60	35.5	102	41.3	
Orta	64	37.9	86	34.8	
Çok	38	22.5	23	9.3	
Okul Başarısı					
Hiç	28	16.6	63	25.5	$X^2=9.763$ $p=0.021$
Az	59	34.9	95	38.5	
Orta	58	34.3	71	28.7	
Çok	24	14.2	18	7.3	
Uyku					
Hiç	22	13.0	58	23.5	$X^2=8.852$ $p=0.031$
Az	49	29.0	75	30.4	
Orta	60	35.5	74	29.9	
Çok	38	22.5	40	16.2	
Evde Üretkenlik					
Hiç	24	14.2	54	21.9	$X^2=8.019$ $p=0.046$
Az	49	29.0	85	34.4	
Orta	68	40.2	81	32.8	
Çok	28	16.6	27	10.9	
Yolculuk					

Hiç	18	10.6	41	16.6	$X^2=7.450$
Az	43	25.4	76	30.8	$p=0.058$
Orta	67	39.7	91	36.8	
Çok	41	24.3	39	15.8	
Sosyal Yaşam					
Hiç	15	8.9	44	17.8	$X^2=18.178$
Az	42	24.8	88	35.6	$p<0.0001$
Orta	69	27.9	80	32.4	
Çok	43	25.4	35	14.2	
Aile Yaşamı					
Hiç	114	67.5	151	61.1	$X^2=11.139$
Az	24	14.2	54	21.9	$p=0.011$
Orta	19	14.2	37	15.0	
Çok	12	7.1	5	2.0	
Beslenme					
Hiç	21	12.4	59	23.9	$X^2=13.028$
Az	49	29.0	83	33.6	$p=0.005$
Orta	62	36.7	69	27.9	
Çok	37	21.9	36	14.6	

Adet kanaması nedeniyle AMK'lı öğrencilerin %96.4'ünün yorgunluk, %39.6'sının solunum sıkıntısı ve %82.8'inin uykusuzluk yaşadıkları belirlenmiştir. AMK'sı olmayan öğrencilerde bu oranlar %91.9, %29.1 ve %67.2'dir. AMK'lı olmayanlara (%75.3) göre olanların (%88.2), adet döneminde sosyal aktivitelerini kısıtladıkları saptanmıştır. Adetliyen, AMK'lı öğrencilerin %77.5'i okul başarısının ve %68.0'ı okula devamının etkilendiğini bildirmiştir. Aşırı kanaması olmayan öğrencilerde bu durum sırasıyla %65.2 ve %53.8'dir. Araştırmada adet döneminde AMK'lı öğrencilerin aşırı kanaması olmayanlara göre daha fazla oranda dikkatini toplayamadıkları, dersi anlamakta zorlandıkları, çevresiyle olan iletişiminin, kıyafet seçimi ve tarzının, kendine olan güvenin ve günlük aktivitelerinin etkilendiği belirlenmiştir. AMK'lı öğrencilerin adetliyen %87.6'nın koyu renkli kıyafet giymeyi, %62.7'sinin yedek kıyafet/iç çamaşırı taşımayı, %69.8'inin geniş iç çamaşırı kullanmayı tercih ettikleri ve %83.4'ünün uzun süre oturmak zorunda kalacağı yerlere gitmekten kaçındıkları tespit edilmiştir. Bu durum AMK'sı olmayan öğrencilerde sırasıyla %72.5, %48.6, %50.2 ve %68.0'dır. Adet döneminde AMK'lı öğrencilerin yorgunluk yaşama dışındaki adet döneminde yaşanan sorunlara yönelik hazırlanan önermelere verdikleri cevaplar ile AMK varlığı arasında istatistiki açıdan farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin Adet Döneminde Yaşanılan Sorunlara Yönelik Hazırlanan Önermelere Verdikleri Cevapların Ağır Menstrual Kanama Varlığına Göre Dağılımı

Önermeler	Ağır Menstrual Kanama Varlığı				Test/p değeri
	Var		Yok		
	Sayı	%	Sayı	%	
Adet kanaması nedeniyle;					
Yorgunluk					
Etkilenen	163	96.4	227	91.9	$\chi^2=2.807^*$
Etkilenmeyen	6	3.6	20	8.1	$p=0.066$
Solunum sıkıntısı					
Etkilenen	67	39.6	72	29.1	$\chi^2=4.968$
Etkilenmeyen	102	60.4	175	70.9	$p=0.027$
Uykusuzluk					
Etkilenen	140	82.8	166	67.2	$\chi^2=12.609$
Etkilenmeyen	29	17.2	81	32.8	$p<0.0001$
Sosyal aktivitelerini (sinema, alışveriş, arkadaşlarla dışarı çıkmak vb.)					
Etkilenen	149	88.2	186	75.3	$\chi^2=11.128^*$
Etkilenmeyen	20	11.8	61	24.7	$p=0.001$
Okul başarısı					
Etkilenen	131	77.5	161	65.2	$\chi^2=7.294$
Etkilenmeyen	38	22.5	86	34.8	$p=0.009$
Okula devamsızlığı					
Etkilenen	115	68.0	133	53.8	$\chi^2=8.406$
Etkilenmeyen	54	32.0	114	46.2	$p=0.004$
Dikkati toplayamama					
Etkilenen	147	87.0	185	74.9	$\chi^2=8.357^*$
Etkilenmeyen	22	13.0	62	25.1	$p=0.003$

Dersi anlamakta zorlanma

Etkilenen	141	83.4	183	74.1	$\chi^2=5.085$
Etkilenmeyen	28	16.6	64	25.9	$p=0.030$

Çevresindeki kişilerle ilişkisi/iletişimi

Etkilenen	138	81.7	179	72.5	$\chi^2=4.670$
Etkilenmeyen	31	18.3	68	27.5	$p=0.035$

Günlük aktiviteleri

Etkilenen	154	91.1	197	79.8	$\chi^2=8.991$
Etkilenmeyen	15	8.9	50	20.2	$p=0.002$

Kıyafet seçimi ve tarzı

Etkilenen	145	85.8	188	76.1	$\chi^2=5.303^*$
Etkilenmeyen	24	14.2	59	23.9	$p=0.017$

Kendine güven

Etkilenen	110	65.1	134	54.3	$\chi^2=4.860$
Etkilenmeyen	59	34.9	113	45.7	$p=0.033$

Koyu renkli kıyafet giyme tercihi

Etkilenen	148	87.6	179	72.5	$\chi^2=12.729^*$
Etkilenmeyen	21	12.4	68	27.5	$p<0.0001$

Yedek kıyafet/iç çamaşırı taşıma durumu

Etkilenen	106	62.7	120	48.6	$\chi^2=7.525^*$
Etkilenmeyen	63	37.3	127	51.4	$p=0.005$

Daha geniş iç çamaşırı tercih etme durumu

Etkilenen	118	69.8	124	50.2	$\chi^2=15.875$
Etkilenmeyen	51	30.2	123	49.8	$p<0.0001$

Uzun süre oturmak zorunda kalacağım yerlere gitme durumu

Etkilenen	141	83.4	168	68.0	$\chi^2=12.481$
Etkilenmeyen	28	16.6	79	32.0	$p<0.0001$

*Continuity correction test kullanılmıştır.

4. TARTIŞMA

“Kadınların yaşam kalitesini fiziksel, duygusal, sosyal ve maddi olarak etkileyen, tek başına veya başka semptomlarla birlikte görülen aşırı menstrual kanama” şeklinde subjektif olarak tanımlanan AMK (3), üreme çağındaki kadınlar arasında yaygın olarak görülmektedir (1). Görülme sıklığını belirleyen çalışmalarda, AMK için ortak bir tanı kriteri kullanılmamaktadır. Ayrıca AMK’nın prevalansı, çalışma popülasyonuna göre değişmektedir (14). Hemşirelik ve ebelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerde AMK sıklığını ve bunun sosyal ve okul yaşamına etkilerini incelediğimiz bu çalışmada, kriterlere göre bu sağlık sorununun yaklaşık olarak araştırmaya katılan her 10 kişiden dördünde (%40.6) görüldüğü saptanmıştır. Görsel kanama değerlendirmesi kullanılarak yapılan bir çalışmada, üniversitedeki öğrencilerin %35’nin AMK’sı olduğu bildirilmiştir. Sağlık alanında çalışan genç üniversite öğrencilerinin menstrual problemleriyle ilgili yapılan bir araştırmada, 7 ped üzerinde ve 80 ml’den daha fazla kan kaybı olduğu belirtenlerin oranının %3.4 olduğu belirlenmiştir (20). Türkiye’de yapılan bir çalışmada, kanama bozukluğu olan üniversiteli öğrencilerin %21.8’inin adetinin 7 günden daha fazla sürdüğü tespit edilmiştir. Aynı çalışmada kanama bozukluğu olmayan öğrencilerde ise 7 günden fazla adeti sürenlerin oranı %5.8 olarak belirtilmiştir. Hemşirelerle yapılan bir çalışmada ise günlük çalışanların %72.7’sinde ve şiftler halinde görev yapanların %72.5’inde aşırı kanama olduğu rapor edilmiştir. Bu araştırmada hemşirelik ve ebelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin, üniversitede okuyan diğer kadınlara göre AMK prevalansının yüksek olduğu, ancak çalışan hemşirelere göre ise düşük olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma sonucunun elde edilmesinde, standart bir AMK tanılanmasının olmamasının etkili olduğu düşünülmektedir. Bu durum çalışmalar arasında karşılaştırma olanağını sınırlandırmaktadır.

Kadınların AMK konusunda bilinç düzeyinin düşük olduğu (17) ve bu nedenle tedavi arama davranışlarının yeterli olmadığı belirtilmektedir (6). Bu araştırmada, birçok menstrual semptom yaşamalarına karşın AMK’lı öğrencilerin sadece %17.6’sı tedavi aramak için hekime başvurmuştur. Üniversiteli öğrencilerle yapılan bir araştırmada, menoraji nedeniyle hekime başvuranların oranı %54.6 olarak bulunmuştur (8). Türkiye’de yapılan bir araştırmada da, AMK’sı olan üniversite öğrencilerinin sadece %11.8’nin bu sağlık sorunu nedeniyle sağlık arama davranışı gösterdiği tespit edilmiştir (10). Araştırma bulgularımız, bu iki çalışma (8,10) sonucunun arasında kalmıştır ve sağlık arama davranışı istendik düzeyde

bulunmamıştır. Bu nedenle hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin AMK ve tedavisi konusunda bilinç düzeyinin artırılmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

Kadınlarda AMK'nın yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediğini belirten çalışmalar bulunmaktadır (12,14,16,17). AMK'nın, kadınlarda etkilediği yaşam alanlardan birisi okuldur (1,8,17). Bu çalışmada okul başarısının etkilenme düzeyi ile AMK varlığı arasında istatistiksel olarak farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca adetliyken AMK'lı olanların olmayanlara göre anlamlı olarak daha fazla okul başarısı ve okula devam durumunun etkilendiği, dikkatlerini toplayamadıkları ve dersi anlamakta zorlandıkları saptanmıştır. Üniversiteli öğrencilerle yapılan bir çalışmada, aşırı ya da yoğun kanaması olan kadınların %26.4'ünün derslerinin ve %46.4'nün sınavlarının olumsuz yönde etkilendiği belirtilmektedir. Bu durum normal ya da daha hafif menstruasyon görenlerde sırasıyla %9.1 ve %17.1 olarak bulunmuş ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (8). Türkiye'de 13.6-19.2 yaşları arasındaki adolesanlarla yapılan bir çalışmada, aşırı kanaması olan kızların %59.6'sının ciddi ve %40.4'nün hiç ya da az şeklinde yaşam aktivitelerinin etkilendiği belirlenmiştir. Aynı çalışmada, menstruasyon nedeniyle adolesanların %43.0'ının okul aktivitelerinin ve %27.8'inin okula devam durumunun ciddi olarak etkilendiği saptanmıştır (23). 15 ülkede yapılan bir çalışmada, adet kan akışının en yoğun olduğu günlerde menstrual kanamasını normalin üstünde olduğunu algılayan kadınların %68'inin işe ve/veya okula katılımlarının ve %80'inin bu konudaki performanslarının etkilendiği tespit edilmiştir. Bu çalışmada adet kan akışının en yoğun olduğu günlerde menstrual kanamasını normalin üstünde algılayanlara göre normalin altında olduğunu düşünenlerin işlerinin anlamlı olarak daha az olumsuz etkilendiği belirlenmiştir (17). 2004-2007 yıllarını kapsayan kesitsel tipte bir çalışmada ise menorajisi olanların olmayanlara göre görme, konuşma, el becerisi, duygusal ve bilişsel alanlarda sağlıklı ilişkili yaşam kalitesi puanlarının anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur (24). AMK'nın okul yaşamına etkisini ayrıntılı olarak inceleyen çalışmalara rastlanılmadığından, bu çalışmada elde ettiğimiz bulguların bir kısmı karşılaştırılabilmektedir. Yukarıda bahsedilen tüm çalışmaların sonuçları (8,17,23,24), araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Menstrual kan akışının yoğun olduğu günlerde kadınlar, ailesiyle olan planlarını değiştirmekte ve sosyal aktivitelerden kaçınma eğilimi göstermektedir (25). İsviçre'de yapılan bir çalışmada, AMK'sı olan kadınların yaşam kalitesinin sosyal fonksiyon alt boyutunun olumsuz yönde etkilendiği bildirilmektedir (11). Türkiye'de dahiliye polikliniğinde yapılan bir çalışmada ise AMK varlığı ve yaşam kalitesinin sosyal fonksiyon alt boyutu arasında istatistiki açıdan farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (14). Avustralya'da yapılan bir çalışmada, menstrual kanama periyodu çok şiddetli olan kadınların hafif, orta ve şiddetli olanlara göre sosyal yaşam ve boş zaman aktivitelerinin, aile hayatı ve ilişkilerinin anlamlı olarak etkilendiği belirtilmektedir (26). Bu çalışmada hemşirelik ve ebelik bölümünde öğrenim gören AMK'lı öğrencilerin, bu sağlık sorununu yaşamayanlara göre fiziksel aktivite, sosyal ve aile yaşamı alanının etkilenme düzeyinin anlamlı olarak daha fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca AMK'lı olanların olmayanlara göre çevresiyle iletişiminin, sosyal ve günlük aktivitelerinin anlamlı olarak daha fazla etkilendiği saptanmıştır. Hatta AMK'nın öğrencilerin giyim tarzını ve kullanımını ve özgüvenini etkilediği ve uzun süre oturmasına neden olacak yerlere gitmekten kaçınmasına neden olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, menstruasyon döneminde normal ya da hafif adet görenlerin %26.6'sının ve aşırı kanaması olanların %54.4'ünün sosyal yaşamının etkilendiği bildirilmektedir (8). Türkiye'de adolesanlarla yapılan bir çalışmada, öğrencilerin menstruasyonu nedeniyle %57.8'nin sosyal aktivitelerinin, %49.0'ının aile ve %44.3'ünün arkadaşlık ilişkisinin ciddi olarak etkilendiği saptanmıştır (23). Yapılan bir çalışmada adet kan akışının fazla olduğu dönemde, menstrual kanamasını normalin üstünde algılayan kadınların %68'nin sosyal aktivitelerine katılmama eğiliminde olduğu ve %91'inin spor ve fitness faaliyetlerini gerçekleştirme yeteneklerini etkilediği bulunmuştur. Aynı çalışmada, yoğun adeti nedeniyle kadınların %91'i kıyafet tipi ve renginin etkilendiğini, %82'si belirli iç çamaşırını giydiğini ve %75'i kendini daha az çekici hissettiklerini ve özgüvenlerinin azaldığını bildirmiştir (17). Araştırmaların evren ve örneklem özellikleri ile metodolojileri değişmekle birlikte, yukarıda açıklanan birçok çalışma (8,11,17,23,26) sonucuyla araştırma bulgularımız benzerlik göstermektedir.

4.1 Araştırmanın Sınırlılıkları ve Güçlü yönleri

Bu araştırmanın bulguları Türkiye'deki bir üniversitede öğrenim gören öğrencilerin beyanları ile sınırlıdır. Bu araştırma konu ile ilgili yürütülen ilk çalışma olması bakımından literatüre özgün bir katkı sunabilir. AMK'nın kabul görmüş kriterlere göre değerlendirilmesi, bulguların güvenilirliğini artıran bir etken olması bakımından araştırmanın güçlü bir yönüdür. Ancak AMK değerlendirilmesinde ulusal ve

uluslararası standart bir ölçüm aracının olmaması ve konu ile ilgili literatürün sınırlılığı veri karşılaştırmaları yapmada zorluklara neden olmuştur.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada hemşirelik ve ebelik bölümü öğrencilerinde AMK'nın yaygın olarak görüldüğü, ancak birçok semptom yaşamalarına karşın sağlık sorununun giderilmesine yönelik sadece her 10 kişiden ikisinin hekime tedavi olmak amacıyla başvurduğu saptanmıştır. Ayrıca bu araştırmada AMK'nın öğrencilerin okul ve sosyal yaşamını olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. AMK'lı öğrencilerin tıbbi tedavi arama davranışının düşüklüğü, onların menstruasyon sırasında kaybedilen kan miktarını nasıl algıladıklarının değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Öğrencilere AMK ve tedavisi hakkında eğitim ve danışmanlık hizmeti verilmesinin, onların bu konudaki farkındalıklarını artırarak sağlık sorunuyla ilgili tedavi arama davranışı göstermelerinde ve bu problemin çeşitli yaşam alanlarına olan olumsuz etkilerinin önüne geçilmesinde faydalı olacağı düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinde ve sağlık ile ilgili öğrenim gören kişilerde, AMK ve onun etkileriyle ilgili sınırlı sayıda çalışmanın olması verilerin karşılaştırılmasını sınırlandırmaktadır. Bu nedenle AMK'ya ilgili kesitsel ve deneysel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

1. Davies J, Kadir RA. Heavy menstrual bleeding: an update on management. *Thromb Res.* 2017; 151(1):70-77.
2. Herman MC, Mol BW, Bongers MY. Diagnosis of heavy menstrual bleeding. *Womens Health (Lond).* 2016; 12(1): 15-20.
3. Sriprasert I, Pakrashi T, Kimble T, Archer DF. Heavy menstrual bleeding diagnosis and medical management. *Contracept Reprod Med.* 2017; 2: 20.
4. Munro MG, Critchley HO, Broder MS, Fraser IS, FIGO Working Group on Menstrual Disorders. FIGO classification system (PALM-COEIN) for causes of abnormal uterine bleeding in nonpregnant women of reproductive age. *Int J Gynaecol Obstet.* 2011; 113: 3-13.
5. Fraser IS, Mansour D, Breymann C, Hoffman C, Mezzacasa A, Petraglia F. Prevalence of heavy menstrual bleeding and experiences of affected women in a European patient survey. *Int J Gynaecol Obstet.* 2015;128(3):196-200.
6. The American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG). Heavy menstrual bleeding. FAQ193. Last Update 2021. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/heavy-menstrual-bleeding> (Erişim 14.02.2022)
7. The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynecologist (RANZCOG). Heavy menstrual bleeding. <https://ranzco.org.au/womens-health/patient-information-resources/heavy-menstrual-bleeding>. (Erişim 14.02.2022)
8. Anastasakis E, Kingman CE, Lee CA, Economides DL, Kadir RA. Menstrual problems in university students: an electronic mail survey. *In Vivo.* 2008; 22(5): 617-620.
9. Santos IS, Minten GC, Valle NC, Tuerlinckx GC, Silva AB, Ar Pereira G, et al. Menstrual bleeding patterns: A community-based cross-sectional study among women aged 18-45 years in Southern Brazil. *BMC Womens Health.* 2011;11(1):26.
10. Gursel T, Biri A, Kaya Z, Sivaslioglu S, Albayrak M. The frequency of menorrhagia and bleeding disorders in university students. *Pediatr Hematol Oncol.* 2014; 31(5): 467-474.
11. Karlsson TS, Marions LB, Edlund MG. Heavy menstrual bleeding significantly affects quality of life. *Acta Obstet Gynecol Scand.* 2014; 93(1): 52-57.
12. Bruinvels G, Burden R, Brown N, Richards T, Pedlar C. The prevalence and impact of heavy menstrual bleeding (menorrhagia) in elite and non-elite athletes. *PLoS One.* 2016; 11(2): e0149881.
13. Kazemijalish H, Ramezani Tehrani F, Behboudi-Gandevani S, Khalili D, Hosseiniapanah F, Azizi F. A Population-based study of the prevalence of abnormal uterine bleeding and its related factors among Iranian reproductive-age women: An updated data. *Arch Iran Med.* 2017; 20(9): 558-563.
14. Kocaoz S, Cirpan R, Degirmencioglu AZ. The prevalence and impacts heavy menstrual bleeding on anemia, fatigue and quality of life in women of reproductive age. *Pak J Med Sci.* 2019;35(2):365-370.
15. Haamid F, Sass AE, Dietrich JE. Heavy menstrual bleeding in adolescents. *J Pediatr Adolesc Gynecol.* 2017; 30(3): 335-340.

16. Lukes AS, Baker J, Eder S, Adomako TL. Daily menstrual blood loss and quality of life in women with heavy menstrual bleeding. *Womens Health (Lond)*. 2012; 8(5): 503-511.
17. Bitzer J, Serrani M, Lahav A. Women's attitudes towards heavy menstrual bleeding, and their impact on quality of life. *Open Access J Contracept*. 2013; 4: 21-28.
18. Garside R, Britten N, Stein K. The experience of heavy menstrual bleeding: a systematic review and meta-ethnography of qualitative studies. *J Adv Nurs*. 2008; 63(6): 550-562.
19. Munro AK, Hunter EC, Hossain SZ, Keep M. A systematic review of the menstrual experiences of university students and the impacts on their education: A global perspective. *PLoS One*. 2021;16(9): e0257333.
20. Rafique N, Al-Sheikh MH. Prevalence of menstrual problems and their association with psychological stress in young female students studying health sciences. *Saudi Med J*. 2018;39(1):67-73.
21. Shapley M, Jordan K, Crof PR. An epidemiological survey of symptoms of menstrual loss in the community. *B J Gen Pract*. 2004; 54(502): 359-363.
22. Albert-Sabater JA, Martínez JM, Baste V, Moen BE, Ronda-Perez E. Comparison of menstrual disorders in hospital nursing staff according to shift work pattern. *J Clin Nurs*. 2016;25(21-22):3291-3299.
23. Esen İ, Oğuz B, Serin HM. Menstrual characteristics of pubertal girls: A questionnaire-based study in Turkey. *Clin Res Pediatr Endocrinol*. 2016; 8(2): 192-196.
24. Rae C, Furlong W, Horsman J, Pullenayegum E, Demers C, StLouis J, et al. Bleeding disorders, menorrhagia and iron deficiency: impacts on health-related quality of life. *Haemophilia*. 2013; 19 (3): 385-391.
25. Matteson KA, Clark MA. Questioning our questions: do frequently asked questions adequately cover the aspects of women's lives most affected by abnormal uterine bleeding? Opinions of women with abnormal uterine bleeding participating in focus group discussions. *Women Health*. 2010; 50(2): 195e211.
26. Weisberg E, McGeehan K, Fraser IS. Effect of perceptions of menstrual blood loss and menstrual pain on women's quality of life. *Eur J Contracept Reprod Health Care*. 2016; 21(6); 431-435.