



endometriozisin
farkındayım

A'dan Z'ye Endometriozis

Bilgi Kitapçığı



Avrupa
Birliđi **sivil
düşün**



endometriozisin farkındayım



Avrupa
Birliđi **sivil
düşün**

Bu bilgi kitapçığı Avrupa Birliđi Sivil Düşün Programı kapsamında Avrupa Birliđi desteği hazırlanmıştır. İçeriğın sorumluluğu tamamiyla Muhammed İkbâl Aydoğmuş'a aittir ve AB'nin görüşlerini yansıtmamaktadır.



İÇİNDEKİLER

Giriş	1
Kadın Sağlığına Dair Temel Bilgiler	2
Kadın Sağlığını Etkileyen Faktörler	3
Doğru Bilinen Yanlışlar	4
Endometriozis Nedir?	6
Endometriozis Belirtileri Nedir?	7
Endometriozis Neden Olur?	8
Endometriozis Teşhisi Nasıl Konur?.....	8
Endometriozisin Sınıflandırılması	9
Endometriozisle Yaşamak	10
Endometriozis ve Toplumsal Cinsiyet	12
Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Nedir?	13
Endometriozisin Psikolojik Etkileri	15
Ağrı ve Ruhsal Durumla İlişkisi	16
Doğuma Engel Olma ve Ruhsal Durumla İlişkisi	16
Endometriozis Tedavisinde Kullanılan Hormonal İlaçlar Ruhsal Durumu Olumsuz Yönde Etkiler mi?	17
Cerrahi Tedavinin Hastaların Ruhsal Durum ve Yaşam Kalitesi Üzerinde Etkisi Var mı?	17
Doğal Yollarla Tedavi Yöntemi	18
Yürümek	19
Yoga	19
Pilates	20
Duygusal Özgürlük Tekniği	20
Geleneksel Çin Tıbbı.....	21
Ayurvedik Tıp	21
Besinsel İyileştirme	22
Endometriozis ve Kanser İlişkisi	23
Endometriozis ve Gebelik İlişkisi	26
Endometrioziste Medikal Tedaviler	28
Sık Sorulan Sorular	31



GİRİŞ

Bu kitapçıkta bir kadın sağlığı konusu olan ve toplumda her on kadından birinde görülen endometriozis (çikolata kisti) hakkında bilgiler yer almaktadır. Kitapçık hekim görüşleri doğrultusunda, uzmanlar tarafından doğru kabul edilen kaynaklar kullanılarak ve çeşitli alanlardan uzmanların bilgilerine başvurulmuş olarak hazırlanmıştır.

Bilgi paylaşımı sağlamayı, endometriozisi bulunan veya bu potansiyeli taşıyan bireylerin katkı sunduğu topluluğun oluşmasını amaçlayan bu kitapçıkta bilgilerin kişiden kişiye değişiklik gösterebileceği unutulmamalıdır. Lütfen tedavi olarak düşündüğünüz hususları uygulamadan önce mutlaka doktorunuza danışın.





endometriozisin
farkındayım

Kadın Sağlığına Dair

Temel Bilgiler



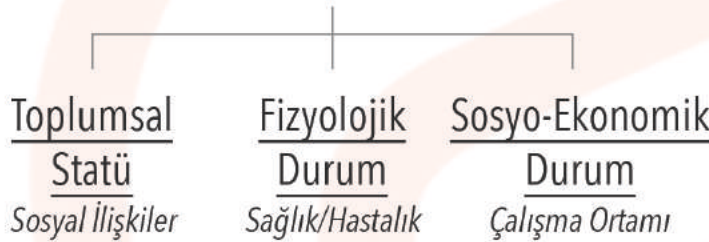
Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı ruhsal, bedensel ve sosyal bakımdan tam bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Kadınların sağlık hizmetlerinden faydalanmasını etkileyen eğitim düzeyi ve sosyal olanakların kullanılmasında belirleyici olan toplumsal cinsiyet, sağlık kavramından bağımsız olarak ele alınamaz. Toplumsal rol ve beklentiler, kalıplaşmış yargılar ve kültürel öğrenmeler, kadınların yaşamın tüm alanlarında olduğu gibi sağlıkta da haklara erişimlerini, sağlık hizmetlerinden yararlanma biçimlerini ve kendi ruh ve beden bütünlüğüne ilişkin karar verme süreçlerini etkiler.

Kadın sağlığı erkeklere göre sorunlarda, nedenlerde, baş etme düzeylerinde ve sağlık bakım gereksinimlerine ulaşmada farklılık göstermektedir. Çünkü kadın sağlığı sadece fizyolojik durumlardan değil bunun dışında, toplum içindeki statüden, sosyo-ekonomik ve sosyo-politik durumdan, çalışma ortamından, aile içi ve sosyal ilişkilerden olmak üzere birçok faktörden etkilenmektedir.

Kadın sağlığı kadının toplumdaki statüsü ile doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle, kadın sağlığına yönelik iyileştirme girişimlerinde, sağlığı olumsuz yönde etkileyen toplumsal cinsiyet davranışlarını da göz ardı etmemek gerekir. Kadının statüsünün kadın sağlığı üzerindeki etkisini; yüksek anne ölüm oranlarının düşük statülü kadınların olduğu toplumlarda daha çok görülmesinden anlayabiliriz. Anne ölümleri ve nedenleri ile ilgili bilgiler genellikle hastane kayıtlarından elde edilmesi nedeniyle sosyo-kültürel nedenler, yani statü, göz ardı edilmektedir. Kadının statüsü o toplumdaki kadının eğitimi, gelir düzeyi, çalışma durumu, sağlığı ve doğurganlığı, aile ve toplum içindeki rolü gibi birçok faktörle değerlendirilmektedir.

Kadın Sağlığını Etkileyen Faktörler

Kadın Sağlığını Etkileyen Faktörler





Doğru Bilinen Yanlışlar

Kadınlar duygusaldır bu yüzden daha sık migren atakları yaşarlar. **YANLIŞ**

(Kadınlarda migren sıklığının daha fazla olduğu doğrudur fakat fazla duygusal olmalarından değildir. Bunun nedeni hormonal ve genetik farklılıklarına ve bu hormonların beyin kimyası üzerine etkisine bağlıdır.)

Hamileyim o halde iki kişilik yemek yemeliyim. **YANLIŞ**

(Araştırmalar hamile kadının günde sadece 300 kalori fazlalığa ihtiyaç duyduğunu gösteriyor. Bu da bir büyük ev kurabiyesine denk geliyor. Hamilelikte fazla kilo alan annelerin çocuklarının kalp hastalığına yakalanma ve ölme olasılığının yüzde 30-35 arttığı biliniyor.)

Kadınların kalp krizi sonrası ölüm oranı daha düşüktür. **YANLIŞ**

(Bir araştırmaya göre kalp krizinden 2 hafta sonrası 100 erkekte 93'ünün, 100 kadından ise 83'ünün hayatta olduğu bildiriliyor.)

Gebelikte diş tedavisi yapılmaz. **YANLIŞ**

(Gebelikte her türlü diş tedavisi yapılabilir, gerekirse uyuşturucu ile diş tedavisi, dolgu yapılabilir; hatta istenirse uygun şartlarda diş röntgeninin çekilmesine izin verilebilir.)

Doğum kontrol hapları 35 yaş üzeri kadınlarda kullanılmaz. **YANLIŞ**

(Doğum kontrol hapları sağlık problemi olmayan kadınlarda menopoza kadar kullanılabilirler; ancak 35 yaş üzeri sigara içen kadınlarda kullanılmamalıdır.)





Meme kanseri 40 yaş sonrası hastalıdır. **YANLIŞ**

(Çoğunlukla 40 yaş üstünde görülse de hastaların yüzde 5'inin 40 yaş altı olduğunu unutmamak gerekiyor. Anne ve kız kardeşinde meme kanseri olanların daha yakından izlenmesi öneriliyor.)

Kadınların cildi daha geç yaşlanıyor. **YANLIŞ**

(Maalesef tam tersi, hormonal nedenlerden cildin elastikiyetini sağlayan kollajen kadınlarda daha erken azalıyor. Fakat kadınlar sevinebilirler çünkü fotoğraflarda yine de daha genç duruyorlar. Bunun sebebi erkek cildinin daha kalın olmasına bağlı. Yüz hatlarının ve yaşlılık lekelerinin daha kolay belirginleşmesi, yıllarca traşın ve traş sonrası kullanılan kozmetik kimyasalların yarattığı hasardan kaynaklanıyor. Testosteron cildi parlak ve yağlı gösteriyor.)

Erkeklerde meme kanseri görülmez. **YANLIŞ**

(Daha nadir olmakla birlikte erkeklerde de meme kanseri görülür. Hastalık her iki cinsten de birçok yönden benzerlik gösterir. Erkeklerde nadir görüldüğü için genellikle en son akla gelir ve erkekler hekime daha geç başvurur; bu nedenle çoğu kez hastalık daha ilerlemiş safhada teşhis edilir.)

Perde asmak, uzanmak, ağır eşya kaldırmak düşüğe yol açar. **YANLIŞ**

(Gebelikte düşük sebepleri arasında bu sebepler söz konusu değildir, düşük bebeğe ait anormalliklere bağlıdır.)

Gebeler havaalanlarındaki dedektörlerden geçemezler. **YANLIŞ**

(Havaalanlarında içinde geçtiğimiz dedektörlerden radyasyon yoktur, bunlar metal dedektörlerdir. Gebeler bu metal dedektörlerden geçebilirler.)





endometriozisin
farkındayım

Endometriozis

Çikolata Kisti Nedir?



Endometriozis -diğer adıyla çikolata kisti- her on kadından birinde görülen, rahim içini döşeyen endometrium adı verilen tabakanın rahmin dışındaki başka bir bölgede büyümesi sonucu gelişen ve sıklıkla ağrılı seyreden bir hastalıktır. Endometriozis en sık olarak karnın alt bölgesinde, yumurtalıklarda, idrar torbasında veya bağırsaklarda görülür. Ancak, vücudun her yerinde görülme riski de vardır. Endometriozis, üreme organlarında oluşturduğu yapışıklıklar nedeniyle yumurtanın tüplerin içine ulaşmasını engelleyebilmektedir. Bazen de tüplerin ucunu tıkararak yani "tübal tıkanıklığa" yol açarak gebeliğin önüne geçebilir.

Dünya genelinde üreme çağındaki yaklaşık 176 milyon kadını etkileyen yaygın bir hastalık olmasına rağmen bilinirlik oranı çok düşüktür. Hastalık her yaş grubundaki kadınları etkileyebilir, ancak, en çok 30'lu ve 40'lı yaşlardaki kadınlarda görülmektedir. Üreme çağındaki kadınların yüzde 5-10'unda ortaya çıktığı tahmin edilen endometriozis, gebe kalamamanın en önemli sebepleri arasındadır. Her yıl ülkemizde yaklaşık iki milyon kadını etkileyen endometriozisin belirlenebilmesi için düzenli jinekolojik muayene olmak çok önemlidir.

Endometriozisin neden geliştiği uzmanlarca henüz bilinmemektedir. Her adet döneminde, rahimden atılan kanın içindeki endometrial dokunun büyük miktarı dışarı atılırken, bir kısım doku ise karın boşluğuna geçer. Tıbbi tahminler, endometriozis gelişen kadınlarda bu dokunun leğen kemiğinden (pelvis) temizlenmediği yönündedir.

Endometriozis Belirtileri Nedir?

Endometriozis belirtisi olan sorunlar şu şekilde sıralanabilir:

- Karnın alt bölgesinde sürekli şiddetli ağrı
- Cinsel ilişki ya da adet süresince şiddetli ağrı
- Karında şişkinlik
- Dışkılamada zorlanma ve ağrı, bazen ishal
- Sık idrara çıkma ve idrarda kan görülmesi





- Adet öncesi lekelenme tarzı kanama
- Adet döneminde ağrı
- Yan ağrısı, sırt ağrısı

Endometriozis Neden Olur?

Endometriozisin oluşmasına neden olan risk faktörlerinin yanı sıra bu hastalıktan korunmayı sağlayan faktörler de bulunmaktadır. Gebelik, birden fazla doğum yapmak ve emzirmek başlıca koruyucu etkenler arasında yer alırken; yüksek vücut kitle indeksi ve özellikle bel-kalça oranı yüksek olan obezitesi olan kadınlarda endometriozis daha az görülmektedir. Kadınlardaki adet süreci

başladığında rahim içindeki 'endometrium' tabakası dışarı atılırken aynı tabaka tüplerden karın boşluğuna da geri dökülebilmektedir. Bağışıklık sistemi sağlıklı kadınlarda geri akan bu kan temizlenirken, bağışıklık sisteminde problem olanlarda çikolata kistleri oluşmaktadır. Karın boşluğundaki endometrium tabakası tüplere, yumurtalıklara hatta bağırsağa ya da idrar torbasına yapışarak yerleşir ve iltihaba neden olur. Hastalığın ilerleyen döneminde kanamalar, doku iyileşmeleri ve karın içinde yapışıklıklar ortaya çıkmaktadır. Hastalık, karın boşluğunda inflamasyon oluşturması, tüp ve yumurtalıklarda yapışıklıklara yol açması nedeniyle rahim iç duvarının gebeliğe uygunluğunu bozmakta ve yumurtalık rezervinin azalmasına, dolayısıyla da gebe kalamamaya yol açmaktadır.



Endometriozis Teşhisi Nasıl Konulur?

Öncelikle hastanın detaylı anamnezi, şikayetleri kadın hastalıkları ve doğum uzmanı tarafından alınır. Hastalığın tanısı, endometrial dokunun; bez ve fonksiyon gören kısmının cerrahi olarak çıkarıldıktan sonra mikroskopik olarak görülmesi ile konulmaktadır. Hasta öyküsünden elde edilen adet ağrısı, karın alt bölge ağrısı, cin-





sel ilişki sırasında ağrı, gebe kalamama, adet kanamasının çok olması, büyük tuvaletin yapılması sırasında ağrı gibi bulgular hastalığın belirlenebilmesi için önem taşımaktadır. Ayrıca bu hastalığın tanısında ultrasonografi ve MRI değerli tanı yöntemleri olmaktadır. Ancak Laparoskopi ile çıkarılan lezyonların mikroskopik incelemesi ise en değerli tanı yöntemidir. Ayrıca tanıda jinekolojik muayene çok önem taşımaktadır. Jinekolojik muayene ile şiddetli endometriozis vakalarının yüzde 70'ine tanı konulabilmektedir.

Endometriozis'in Sınıflandırılması

Evre1	Evre2	Evre3	Evre4
<i>minimal</i>	<i>hafif</i>	<i>orta</i>	<i>ağır</i>

Bu sınıflama endometriozis lezyonlarının yeri, yayılımı, derinliği; yapışıklıkların varlığı ve ağırlığı; yumurtalıktaki çikolata kistlerin varlığı ve büyüklüğü değerlendirilerek yapılır. Birçok kadın minimal veya hafif endometriozise sahiptir ki bu durum yüzeysel lezyonlar ve hafif yapışıklıklardan oluşur. Orta ve ağır endometriozis ise çikolata kistleri ve daha ciddi yapışıklıklardan oluşur. Endometriozisin evresi ile şikayetlerin ciddiyeti arasında doğrusal bir orantı olmamakla birlikte evre 4 endometriozis sıklıkla gebe kalamama süreciyle beraberdir. Endometriozis olan her kadın gebe olamayacaktır diye bir konu bulunmamaktadır.





endometriozisin
farkındayım



Endometriozisle

Yaşamak



Endometriozis hayatın akışında birtakım problemlere yol açabilir.

1- Adet Dönem Ağrısı

Birçok kadın normal olarak kabul edilen hafif adet dönemi ağrısı çeker. Bu kramp tarzı ağrılar daha ağır olursa ağrılı adet olarak adlandırılır ve endometriozis harici miyom veya adenomyozis gibi diğer hastalıkların da belirtisi olabilir. Bu ciddi ağrılar bulantı, kusma veya ishale sebep olabilir. Birincil dismenore (ağrılı adet hastalığı) adet ilk yıllarında gelişip ilerleyen yaşla azalmakla birlikte ikincil dismenore ilerleyen yaşlarda daha sık görülür. Bu tip ağrılar endometriozisin bir işareti olabileceği gibi bazı endometriozisi olan kadınlarda bu tip kramplardan hiçbiri görülmeyebilir.

2- Ağrılı Cinsel İlişki

Endometriozis cinsel ilişki sırasında ve sonrasında ağrıya sebep olabilir ki bu da disparoni olarak adlandırılmıştır. Bunun sebebi cinsel ilişkide penisin haznede derine ilerlemesiyle, haznenin tepesinde var olabilen lezyon veya hassas endometriozis yumrularının hareketidir.

3- Gebe Kalamama

Endometriozis ile hamile kalma ilişkisini gösteren birçok kanıt vardır. Endometriozisin görülme riski, doğurganlığı bulunmayan kadınlarda yüzde 50'ye varabilmektedir. Tedavi edilmeyen hafif endometriozisli hastaların aylık gebe kalabilme olasılığı yüzde 2 ile 4.5 arasındayken, bu sorunları olmayan bir çiftte bu oran yüzde 15-20'dir. Endometriozisi olan tüm kadınların "doğurgan olmadığı" söylenemez.

Endometriozisin azalmış gebelik oranı ile ilişkisi tahmin edilmekle birlikte kanıtlanmış değildir. Minimal veya hafif endometriozisi olup yapışıklıkları olmayan hastalarda endometriozisin üreme kabiliyetini neden azalttığı bilinmemektedir.





endometriozisin
farkındayım

Endometriozis

ve Toplumsal Cinsiyet



Endometriozis kadın hastalıkları uzmanlarının en sık karşılaştığı sorunlardan biridir. Genel olarak bir yakınması olmayan doğurganlık yaşlarındaki 20 kadından 1'inde, 30-40 yaşlarındaki kadınlar ile ergenlik döneminde ağırlı adet yakınması olup ilaç tedavisine yanıt vermeyen 4-5 kadından 1'inde görülür. Sürekli alt karın ağrısı çeken kadınların yüzde 25-40'ında, gebe kalamama şikayeti olan kadınlarda ise neredeyse yarısında endometriozise rastlanmaktadır.

Endometriozis ergenlik dönemine henüz girmemiş kız çocuklarda veya menopoz döneminden sonra çok nadir görülür. Endometriozis olasılığı şiddetli adet ağrısı olan kadınlarda yaklaşık 4-6 kat, annesinde veya kız kardeşinde endometriozis olan kadınlarda 6-7 kat daha fazladır. Yine bağışıklık sistemiyle ilgili hastalığı olan kadınlar ile adet dönemi erken yaşta başlayıp sık ve uzun süren kadınlarda endometriozis görülme riski daha yüksektir.

Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Nedir?

İnsanlar -çift cinsiyetli kişiler de bulunmakla birlikte- çoğunlukla ya kadın ya da erkek cinsel organlarıyla dünyaya gelirler. Bu, biyolojik cinsiyettir. Ancak, kişiler içine doğdukları toplumun kültürel kodlarıyla biçimlendirilir, biyolojik cinsiyetlerine yüklenen anlamlarla kadın ve erkek olmayı sonradan öğrenirler. Atanmış roller, toplumun kadın ve erkek bedenlerinde dünyaya gelmiş kişilerden beklentilerinin uzantısıdır. Daha doğrusu, onları bir kalıbın içine yerleştirme çabasıdır. Örneğin; kadınların doğasında merhamet veya titizlik olduğu, erkeklerin daha cesur veya dayanıklı olduğu, kadınların duygusal yönden zayıf, erkeklerinse doğuştan soğukkanlı olduğu kabul edilmiştir ki yanlıştır; bunlar herkes için geçerlidir ve örnekte duygusallık sadece kadınlara, cesaret de sadece erkeklere özgü bir durum değildir. Egemen cinsiyet rejimi, bu özellikleri doğuştan getirdiğimizi iddia eder. Oysa toplumsal cinsiyet rolleri doğal değil, tarihseldir.

Kadınlar ve erkeklerin biyolojik farklılıkları toplumsal düzende sorumlulukları ve rollerini de ayrı ayrı belirlemiştir. Bu ayrıştırmanın sonucu olan ikili cinsiyet rejimi şiddet ve ayrımcılığa, dolayısıyla çatışmaya neden olduğu gibi, haklara, kaynaklara ve fırsatlara erişimde eşitsizliği de derinleştirmektedir. Cinsiyetçilik toplumsal cinsiyet





eşitliğinin içselleştirilemediği toplumlarda kadın düşmanlığından ve kadın korkusundan beslenen yıkıcı bir ideolojidir. Cinsiyetçilik kadınlar kadar olmasa da erkeklerin de haklarını ihlal eder. O nedenle toplumsal cinsiyet eşitliğinin tüm cinsiyet kimliklerinden kişiler tarafından savunulması, eşitliğin sadece kadınlar değil herkes için yaşamsal öneme sahip olduğunun devamlı dile getirilmesi gerekmektedir.

Şiddet ve ayrımcılık, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin hem sebebi hem sonucudur. Eşitsizlikle mücadelenin de sürekli, kararlı ve kolektif olması beklenir. Toplumsal cinsiyete dayalı kalıp yargılar kadınların toplumsal yaşamdan dışlanmasına neden olur. Böylece potansiyellerini değerlendiremez, eğitim ve istihdam olanaklarından yeterince yararlanamazlar; sağlık ve bakım hizmetlerine erişmekte, sosyalleşme ve kültürel yaşama katılımında, siyasette ve tüm alanlarda karar süreçlerinde yer almada güçlükler yaşarlar. Bütün bunların sonucu, sistematik olarak hak ihlallerine maruz kalmaktır.

Sağlık, kadınların toplumsal cinsiyet temelli ayrımcılığa maruz kaldığı alanlardan biridir. Cinsiyetçi ideoloji bir yandan yaşamın-toplumun-aile kurumunun devamlılığını sağlama görevini hem biyolojik yeteneklerine hem de toplumsal cinsiyet rollerine dayandırarak kadınlara verse de toplumda kadınların sağlığına yönelik dikkat ve özen düşük seviyededir. Az gelişmiş toplumlarda kadınların doğurganlığı ve çocuk dünyaya getirme kabiliyetleri sağlıklarından daha önde tutulur; tıpkı evlilik içi 'ödevlerinin' cinsellikleri ve cinsel sağlıklarından daha önemli görülmesi gibi. Kadınların; sağlık konularında bilgilenme, doğru ve güncel bilgiye ulaşma, sağlık hizmetlerinden doğrudan yararlanma, hasta mahremiyeti, kendi bedenlerine ilişkin karar alma gibi birçok hakları bulunsa da kültürel normlar bu hakların kullanılmasının önünde engeldir.

Endometriozis de bir kadın sağlığı sorunudur ve kadınların üreme haklarıyla da doğrudan ilişkilidir. Endometriozis her ne kadar yaşamsal risk taşıyan bir rahatsızlık olmasa da toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin egemen olduğu toplumlarda kadınların yaşamını çeşitli biçimlerde tehdit eden bir risk faktörüne dönüşebilir.





endometriozisin
farkındayım



Endometriozisin

Psikolojik Etkileri



Endometriozis neden olduğu ciddi ağrı, iş ve normal aktivitelerini sürdürememe, ilişki sorunları gibi ciddi sıkıntılara neden olabilmektedir. Ağrı ve karşılanamayan çocuk arzusu duygusal strese neden olabilmekte; ağrı nedeniyle hayatın kesintiye uğraması iş ve ekonomik sorunların yanı sıra sosyal sıkıntılara da yol açabilmektedir.

Endometriozis hastalığı sıklıkla, adet düzensizlikleri, kronik pelvik ağrı, adet sancısı (dismenore), ağrılı cinsel ilişki (disparoni) ve gebe kalamama (infertilite) şikayetlerine neden olur. Bu hastalığın neden olduğu tüm bu belirtiler, hastaların psikolojik durumunu, sosyal ilişkilerini ve zihinsel sağlığını önemli ölçüde tehlikeye atabilir.

Yapılan çalışmalarda, endometriozis ve psikolojik bozukluklar arasında ilişki olduğu bildirilmiştir. Depresyon ve kaygı bozukluğu en sık karşılaşılan durumlardır. Bu ruhsal bozukluklar kadınların yaşam kalitesini olumsuz etkilemekle kalmaz, aynı zamanda endometriozis hastalığının ilerlemesine de katkıda bulunabilir.

Ağrı ve Ruhsal Durumla İlişkisi

Kronik pelvik ağrı göbük deliğinin altı ile leğen kemiği arasında 6 aydan daha uzun süren ağrı olarak tanımlanmaktadır. Endometriozis, kronik pelvik ağrının en sık nedenlerinden biridir ve hastaların yaşam kalitesini ve psikolojik durumlarını olumsuz etkileyebilmektedir.

Bununla birlikte, yüksek düzeyde kaygı ve depresyon, kadınların ağrı toleranslarını azaltarak veya fiziksel uyarılara karşı duyarlılıklarını artırarak ağrılarını algılama şeklini değiştirebilir. Ağrı ruhsal bozukluklara neden olabilir, ruhsal durumda gelişen bu değişiklikler ise ağrının daha da artmasına neden olarak zaman için de kısır döngüye neden olabilir.

Doğuma Engel Olma ve Ruhsal Durumla İlişkisi

Gebeliğe engel olma durumu, kişinin tanı konulması ile birlikte şok yaşadığı, yüksek düzeyde kaygı hissettiği ve zamanla depresyon evrelerini yaşayabildiği bir durumdur. Tanı koyulma aşamasında şok yaşayan çift, zamanla karşılanamayan





beklenti nedeniyle kaygı düzeyini yükseltir ve kendini yetersiz hissetme duygularını yaşamaya başlar. Tedavi sürecinin başlaması ve negatif sonuçlar karşısında kişiler çevre tarafından ayıplanma korkusuna kapılarak giderek çevresinden uzaklaşır ve depresif duygulara kapılabilirler.

Endometriozis tedavisinde kullanılan hormonal ilaçlar ruhsal durumu olumsuz yönde etkiler mi?

Psikolojik faktörlerin endometriozis tedavi sonuçları üzerindeki etkisine değinen çok fazla çalışma yoktur. Tedavide kullanılan bazı hormonal ilaçlar, endometriozise bağlı şikayetlerin azalmasında etkili olurken, bazen kaygı bozukluğu ve depresif duygu durumunda artışa neden olabilirler. Hastalar, tedaviye bağlı ruhsal şikayetleri azaltmak için gerekirse ek tedavilerden yararlanabilir.

Cerrahi tedavinin hastaların ruhsal durum ve yaşam kalitesi üzerinde etkisi var mı?

Endometriozis nedeni ile yapılan cerrahi hastaların depresyon düzeylerini azaltabilir ve cinsel işlevlerinde iyileştirme sağlayabilir. Cerrahi müdahalelerin, ilaç tedavileriyle kıyasla daha iyi yaşam kalitesi ve duygusal iyilikle ilişkili olduğu gözlenmiştir. Ancak, cerrahi tedavi her hasta için uygun değildir ve ameliyat sonrasında duygu durum değişiklikleri oluşturabilir. Bu noktada unutmamak gerekir ki; Endometriozis uzun süreli takip gerektiren bir hastalıktır. Tek başına cerrahi tedavi hastalığın ömür boyu ortadan kalkmasını sağlamayabilir. Ancak, ameliyat sonrası uygulanan ilaç tedavisi, şikayetlerin tekrar ortaya çıkma ihtimalini düşürerek yaşam kalitesini arttırabilir.

Buna ek olarak bu tedaviyle sonrasında yaşanan psikolojik durumlar arasındaki bağlantı halen belirsizdir. Hastaların ağrı veya gebe kalamama gibi şikayetlerine odaklanırken ruhsal durumları hekim tarafından göz ardı edilmemelidir. Kaygı bozukluğu ve endişeler yaşıyorsanız ve kendinizi iyi hissetmiyorsanız mutlaka doktorunuzla görüşmelisiniz.





endometriozisin
farkındayım

Doğal Yollarla

Tedavi Yöntemleri



Endometriozisin tavsiye edilen birkaç doğal tedavi yöntemi vardır. Bunlar hastalığı tamamen ortadan kaldırmamakla birlikte, gündelik hayatı olumlu yönde etkileyecektir.

Yürümek



En pratik ve hızlı tedavi yöntemi yürümek olabilir. Hızla yürümek veya koşu yapmak, kalp atış hızını artıracak ve stres ve depresyondan kurtarmaya yardımcı olmanın yanı sıra ağrı deneyimini de geliştirebilen mutlu hormon düzeylerini artıran terlemeyi sağlayacaktır. "Zaten çok yorulduğum, özellikle ayaklarımı istemsizce sürüklersem, yürümek beni daha fazla sıkabilir. Ancak, bir şekilde başlayıp yürüdüğümde yeniden enerjiyle dolabiliyorum". Tabii ki yürüyüş endometriozisle zor olabilir, bu yüzden vücudunu dinlendirmek gerekebilir. Evinize dönmek için mücadele edeceğinizi düşünüyorsanız yürüyüşe çıkmayın ve endişeleriniz varsa doktorunuzla konuşun.

Yoga

Yoga kalp atış hızınızı kardiyo gibi hissettirmeyecektir ancak sizi iyi hissettirebilir. Yoga, sakinleşmenize, "zaman" bulmanıza, beyninizin sesini yavaşlatmanıza ve vücudunuzla olan ilişkinizi geliştirmeye yardımcı olabilir. Pelvik bölgede ağrı çektiğinizde yoga gerçekten de yararlıdır.





Pilates



Pilates bir mat üzerinde yapılan, kas gücünü ve esnekliği artıran bir egzersizdir. Endometriozisten aldığımız kas ağrısını ve gerginliği azaltmaya yardımcıdır.

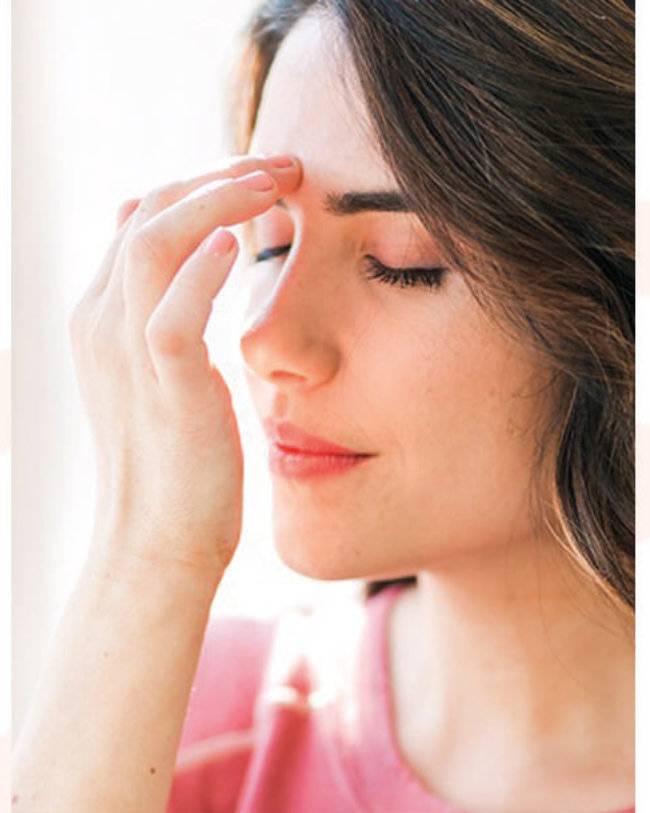
Bunlar temel tedavi yöntemleridir.

Bu yöntemler dışında bir de farklı teknikler mevcuttur.

Duygusal Özgürlük Tekniği

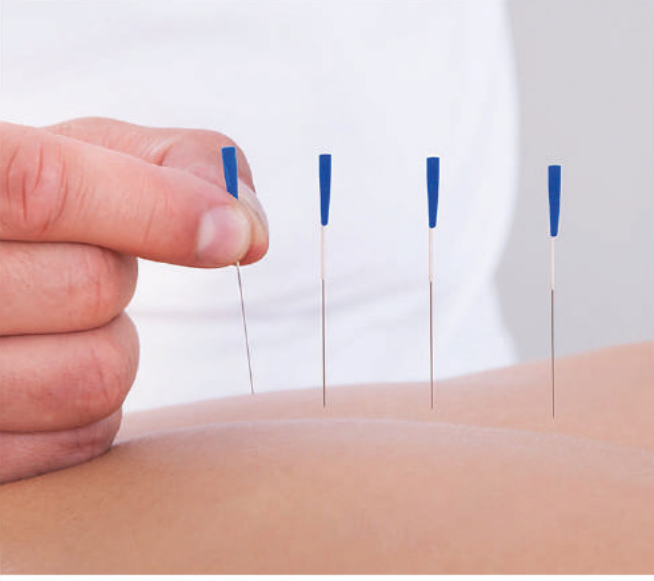
Vücudumuzun içinde barındırdığımız negatif duygulara odaklanan bir iyileştirme tekniğidir. Bu duygulardan kurtulursak artık bu duygular bizi çıkmaza sokamayacağından ve stres altında olmadığımızdan vücudun daha kolay iyileşmesine izin veririz.

Endometrioziste yaşayabileceğimiz karakteristik duygular bunalma duygusu, kızgınlık hissi, hayal kırıklığı ve yeterli olamamadır. Duygusal özgürlük tekniğini kullanarak bu duygulardan kurtulabilirsiniz ve bu size kendinizi ve dünyayı daha pozitif görmeyi sağlar.





Geleneksel Çin Tıbbı



Binlerce yıllık tarihinin temelinde Çin tıp pratiği vücuttaki dengesizlikleri düzeltmeye odaklanmıştır. Hastalık terimi bu felsefe içinde bulunmamaktadır ve daha çok vücuttaki tıkanıklıkların serbest bırakılması durumudur. Akupunktur ve bitkisel tedavi kombinasyonu kullanılır ve vücudun bu tıkanıklıklardan (blokajlardan) serbestleştirilmesini ve sonrasında iyileşmesini sağlar.

Ayurvedik Tıp



Hint kültüründe kullanılan eski tıbbi iyileştirme tekniklerine dayalıdır. Yaklaşım olarak Çin tıbbına çok benzerdir ancak kişinin yaşama olan tüm yaklaşımına bakmaya odaklanır. Bu yaşam tarzınızdan, yeme içme alışkanlıklarınıza, stres seviyenize ve duygusal iyilik halinize kadar her şeyi içerir. Bitkiler de kullanılır ancak





bu daha çok doshanıza (vücutta dolaştığına ve fizyolojik aktiviteyi yönettiğine inanılan üç enerjiden her biri) veya tanımın gereği olarak "kişiliğin" iyileşmesine dayalıdır. Ayurvedik tıbbı göre belli doshalar ile doğduk ve her birinde eğer doğru yiyecekler, yaşam tarzı ve bitkiler vücuda alınmazsa dengesizliğe doğru bir eğilim olur.

Besinsel iyileştirme



Besinsel iyileştirmede vücudun iyileşmesi için doğru araçları; verdiğimiz yiyecekler, yağlar ve suları sağlamak üzerine odaklanılır. Yiyeceklerin besin değeri yüksektir ve vücuda daha fazla vitamin mineral sağlar. Böylelikle vücudun iyileşmesini sağlamak için bir artı oluşturur. Vücudu tek tek hücrelerden oluşmuş olarak ele alır. Her hücre opti-

num fonksiyon gösterebilmek için suya, zengin yağlara ve besinlere ihtiyaç duyar. Vücudumuza bunları sağlayarak daha yüksek olasılıkla optimum sağlığa sahip oluruz. Çiğ beslenme topluluğunda süper gıdalar vücuda bunları sağlayanlar olarak bilinir. Çaylar ve tentürler bu görüşü yerine getirir. Çiğ beslenme vücuda daha zengin ve yüksek enzimli besinler sağlar, bu da vücut için en iyi beslenmedir.



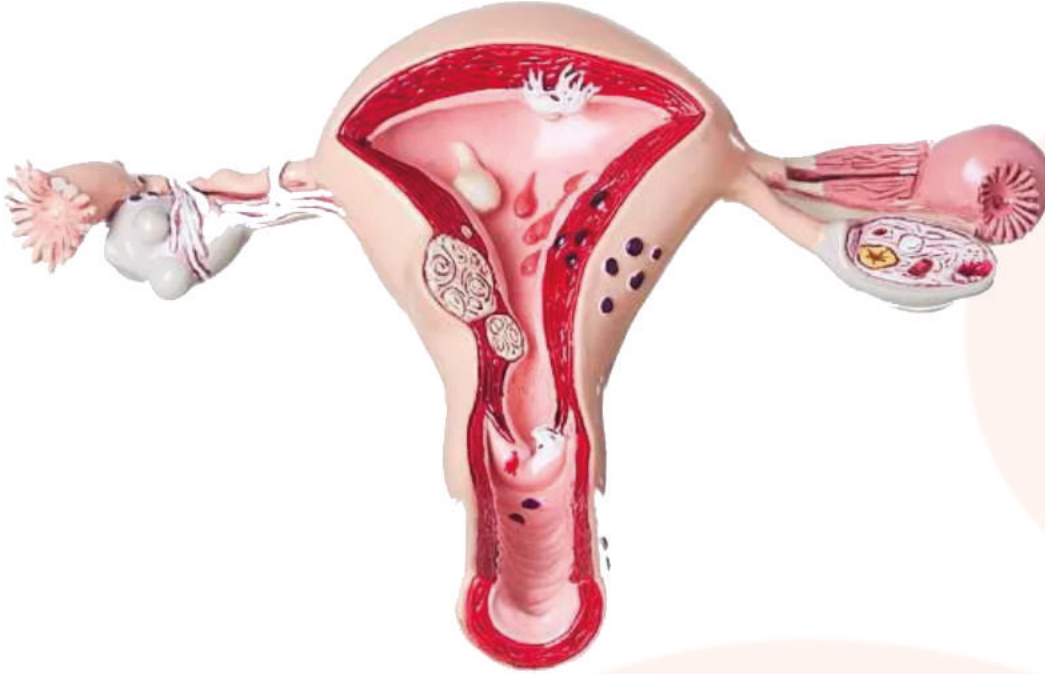


endometriozisin
farkındayım

Endometriozisin
Kanserle İlişkisi



Daha çok üreme çağındaki kadınlarda görülen, genellikle belirti vermeyen ve toplumda genellikle "çikolata kisti" olarak bilinen "endometrioma" hastalığının bazı kanserlerle ilişkisi olabilir. Endometrioma ise endometriozisin yumurtalıklarda kist veya kitle oluşturması hali olarak tanımlanabilir. Endometriozis iyi huylu bir yapıya sahiptir, ancak yerel ve uzak organların istilası, anormal doku büyümesi, hedef organların işlevini etkileme ve genetik hasar gibi malign tümörlerle bazı özellikleri paylaşır. Endometriotik implantların kansere dönüştüğüne dair doğrudan bir kanıt yoktur. Aynı yumurtalıkta kanserli kadınlara ait bazı endometriomalarda (~yüzde 20) kanser riskiyle ilgili genetik değişiklikler bulunmuştur.



Endometriozisi olan kadınlar için bu oran yüzde 1.8'dir - bu da, endometriozisi olan 100 kadından 2'sinin biraz altında yaşamları boyunca yumurtalık kanseri geliştireceği anlamına gelir. Ayrıca, genel popülasyonda bir kadın olarak, meme (yüzde 2), akciğer (yüzde 6) ve bağırsak (yüzde 4) kanserleri riskiniz, yumurtalık kanseri gelişme riskinizden hala daha yüksektir.

Kadınların önemli bir kısmında "çikolata kisti" de görüldüğü için hastalık toplumda bu adıyla daha çok biliniyor. Rahmin iç tabakasındaki dokuların rahim dışına çıkarak yumurtalıklarda yol açtığı etkiyle oluşan bu durum, kadınlar için





önemli bir kaygı nedenidir. Kadınların ve ailelerinin yaşam kalitesini ciddi oranda etkileyen endometriozis, doğuma engel olma durumunda önemli nedenlerinden biridir.

Son birkaç yıldır, endometriozisi olan kadınlar arasında kanser, özellikle de yumurtalık kanseri gelişme riskleri konusunda artan bir endişe söz konusu. Ancak rahim içi dokunun oluşturduğu bu kümelerin kansere dönüştüğüne dair elimizde şimdilik güçlü tıbbi kanıtlar olmasa da, yapılan çalışmaların bazıları bu hastalığın kanserle bir ilişkisi olabileceği hakkında ipuçları veriyor. Şunun da altını çizmek gerekir ki; endometriozis ve kanser arasındaki ilişki oldukça karmaşık. Özetle, metodolojik açıdan daha sağlam araştırmalara ihtiyaç var.





endometriozisin
farkındayım



Endometriozisin

Gebelikle İlişkisi



Endometrioziste infertilite (doğurganlığın olmaması) çok sıklıkla karşılaşılan bir problemdir. Endometrioziste bebek isteği doğru planlama ve değerlendirme sonrası uygun tedaviyle gerçekleştirilebilir.

Rahim iç duvarı (endometrium) dokusu, ergenlik döneminden menopoz dönemine kadar her ay ve döllenme olmadığı müddetçe adet kanamasıyla birlikte dökülür. Endometriozis üreme çağındaki kadınlarda görülen bir hastalıktır. Rahim iç dokusunun çeşitli sebeplerle yumurtalıklara, bağırsaklara, rahim arkası boşluğa, vajen ile bağırsağın son bölümü arasına, rahim tüpleri üstüne ya da çevresine, mesaneye, rahmi tutan bağlara veya karın zarına yerleşmesi durumudur. Endometriozis'te bebek isteğinin gerçekleşmesi bu nedenle zordur. Karın içi üreme organlarında endometriozis organ fonksiyonlarını bozar ve üremeye engel olmaktadır. Bunu bilen hastalar da endometriozis tanısı konduğu anda gebe kalıp kalamayacaklarını merak ederler.



Özetle, endometrioziste bebek isteği duyan kadınlarda, hastalıklarının hangi evrede olduğu belirlenmeli; yaşlarına, hastalığın seyrine ve evresine göre en uygun tedavi yöntemi uygulanmalıdır. Endometriozis tanısı ağırlıkla infertilite (en az bir yıl süreyle korunmasız ve bir haftada birden çok kez yaşanan ilişkiye rağmen hamile kalınmaması durumu) nedeniyle yapılan araştırmalar sonucu konuyor olsa da her senaryoda sonuç kısırılık olmaz.





endometriozisin
farkındayım



Endometriozis

Medikal Tedaviler



Endometriozis tedavisi genellikle iki şekilde olur; ilaç tedavisi (ağrı kesiciler ve hormon tedavileri gibi) ve cerrahi tedavi. Endometriozis tedavisinde ilk seçenek ilaç tedavisidir; ağrı kesiciler ve hormon ilaçları. Hormon ilaçlarının başlıcaları ise progesteron hapları, estrogen ve progesteron içeren doğum kontrol hapları, menopoza girmeyi sağlayan iğneler ve hormon içeren rahim içi araçlardır. Ağrı kesiciler ağrı olduğu zaman kullanılır. Doğum kontrol hapları, doğum kontrol yönteminde kullanımından farklı olarak ara verilmeden sürekli olarak kullanılır. Menopoza sokan iğneler ise 6 aydan uzun süreli kullanılmamalıdır, aylık veya üç ayda bir yapılabilirler. Bu ilaçların birbirlerine üstünlükleri yok denebilir, hastanın yaşına, ilaca uyumuna ve yan etkilerine göre tercih edilebilir.

Endometrioma, çikolata kistinin tedavisi; ağrının şiddetine ve kistin büyüklüğüne göre planlanır. Kist büyük değil ve ağrı çok değil ise yine ilk seçenek yukarıda yazdığım gibi ilaç tedavisidir; ağrı kesiciler ve hormon ilaçlarıdır (başlıca progesteron hapları, estrogen ve progesteron içeren doğum kontrol hapları ve menopoza sokan iğnelerdir). Eğer ilaç tedavisine cevap alınmaz, ağrı artar veya kist büyür ise cerrahi yapılmalıdır. Cerrahi, laparoskopi (kapalı ameliyat) ile yapılır ve kist cidarı çıkartılır, yumurtalık korunmaya çalışılır. Cerrahi sonrası ilaç tedavisi genellikle verilir, kistin tekrarlamasını engellemek açısından ancak yine de endometrioma, çikolata kisti zaman içerisinde tekrarlayabilir, cerrahi yapılsa dahi mikroskobik düzeyde hastalık kalmaktadır.





Derin infiltratif endometriozis tedavisi de yine ağrının şiddetine ve tutulum yerindeki nodülün büyüklüğüne göre değişmektedir. Ağrı çok değil ise ilk seçenek yine ilaç tedavisidir; ağrı kesiciler ve hormon ilaçlarıdır (başlıca progesteron hapları, östrojen ve progesteron içeren doğum kontrol hapları ve menopoza sokan iğnelerdir). Eğer ilaç tedavisine cevap alınamaz ise cerrahi yapılmalıdır. Laparoskopi (kapalı ameliyat) ilk seçenek olmalıdır; endometriotik nodüller rahimi tutan bağlarda, vagende, bağırsakta, mesanede ve idrar yollarında olabilir, amaç endometriotik nodüllerin bulunduğu bölgeden tama yakının çıkartılması ve hastanın ağrısının ve diğer şikayetlerinin giderilmesidir. Yani bağırsağın, mesanenin ya da vagenin, nodülün büyüklüğü çapındaki kısmı çıkartılabilir.

Endometriozis kronik bir hastalıktır, tıpkı hipertansiyon ve şeker hastalığı gibi. Endometriozisde çocuk sahibi olma isteği doğana kadar uzun süreli ilaç tedavisi gerekmektedir. Hastalığın tekrarlama olasılığı yüksek olduğu için sıkı kontroller yapılmalıdır. Endometriozis ağrı tedavisi özetle iki şekilde yapılır: ağrı kesiciler ve hormon ilaçları (başlıca progesteron hapları, estrogen ve progesteron içeren doğum kontrol hapları ve menopoza sokan iğneler). Laparoskopi (kapalı ameliyat) ise cerrahi bir yöntem olup bir diğer tedavi biçimidir.





endometriozisin
farkındayım

Endometriozis

Sık Sorulan Sorular



Endometrioziste risk faktörleri nelerdir?

Erken yaşta adet başlaması, 21 günden sık adet olmak, hiç doğum yapmamış olmak, adet kanama miktarının çok olması, uzun boy- kızıl saç- mavi-yeşil göz rengi- çilli olmak gibi olguların yanı sıra net olmamakla birlikte endometriozis hastalığı için belirlenen risk faktörlerinden bazıları şunlardır:

- *Doğurganlığın olmaması (infertilite)*
- *Doğumsal olarak kadın üreme organlarının yapısal bozukluğu*
- *Alkol, kafein*
- *Yağ ve kırmızı etten zengin diyet*
- *Dioskin veya DES maruziyeti*
- *Düşük vücut kitle indeksi*
- *Birinci derece akrabada endometriozis olması*

Herhangi bir şikayete neden olmayan endometriozis beyaz ırka göre siyahilerde daha az ama Asyalılarda daha fazla görülmektedir.





Endometriozis gebe kalmayı engelliyor mu?

Ülkemizdeki tüm üreme çağındaki kadınların yüzde 5-10'unda endometriozis görülmektedir. Ancak gebe kalma problemi yaşayan kadınlarda bu oran yüzde 25-30'lara kadar çıkabilmektedir. Endometriozis farklı nedenlerle gebe kalmayı engelleyebilmektedir. Endometriozis; üreme organlarında yapışıklıklar oluşturarak, yumurtanın tüplerin içine ulaşmasını engelleyebilmektedir. Bazen de tüplerin ucunu tıkayarak yani 'tübal tıkanıklığa' yol açarak gebeliğin önüne geçebilmektedir. Endometriozisin, endometrioma, denilen çikolata kisti oluşturma ihtimali de bulunmaktadır. Bu kistler yumurtalıklara yerleşerek, sağlıklı bir yumurtlama olmasını engelleyebildiği gibi rezervini azaltarak, gebelik şansını da düşürebilmektedir. Endometriozis odaklarından salgılanan sitokinler ile humoral faktörler ise embriyo gelişimini ve tutunmasını olumsuz etkileyebilmektedir. Tedavi sonrası, iki yıllık beklemenin ardından gebelik yüzde 40 oranında artmaktadır. Ancak kişi yine normal yollarla gebe kalamazsa, tüp bebek denenebilmektedir.





Derin endometriozis nedir?

Üreme çağındaki kadınlarda sık görülen endometriozis hastalığının özel bir tipi olan "derin infiltratif endometriozis", bazen şiddetli ağrıyla kendini gösteriyor bazense hiç belirti vermeden sessizce ilerleyebiliyor. Geç kalındığında iş ve sosyal yaşamda kadını oldukça zorlayan bu hastalık, beslenme tarzına dahi etki ederek kişiyi katı gıda tüketemeyecek duruma da getirebiliyor. Hiç belirti yaşamayan hastalar ise genellikle gebe kalamama şikayetiyle doktora başvuruyor. Endometriozisin bağırsak, idrar torbası, idrar kanalı,rahimin bağları ve karın zarının derinlerine yayılması olarak tanımlanan "derin infiltratif endometriozis", sorunu sadece kadın hastalıkları alanını değil, genel cerrahi, üroloji, gastroenteroloji gibi alanları da ilgilendiren, multidisipliner yaklaşım gerektiren bir hastalıktır

İleri evrelere kadar hiçbir bulgu vermeyebilen bu dokular, çok büyük boyutlara ulaştığında bağırsak bölgesinde kanalları tıkayabilmektedir. "Derin infiltratif endometriozis" adı verilen bu durumda cerrahinin tecrübeli ellerde, deneyim sahibi kişiler tarafından yapılması önem taşımaktadır. Çünkü ameliyat esnasında rahim ve bağırsak arasındaki bölgeyi ve idrar borucukları olan üreterleri çok iyi serbestleştirmek gerekir. Cerrahide çoğu kez tutulmuş olan bağırsak kısmının çıkartılması ve geriye kalan kısımların bir araya getirilmesi oldukça önemlidir. Hastaların sosyal yaşantısını ciddi anlamda etkileyen derin endometriozis tanısının doğru konulabilmesi, endometriozisin dokular arasında ciddi yapışıklıklara yol açmasının önlenmesi için tanı ve tedavinin, deneyimli ellerde ve gerekli donanıma sahip merkezlerde yapılması önem taşımaktadır.





Endometriozisin bitkisel tedavisi var mıdır?

Endometriozis bitkisel tedavi ile çözülemez. İnternette yer alan "Endometriozis için şifalı bitkiler" adı altında satılan ürünler yarardan çok zarar getirebilir. Endometriozis için uzman bir kadın hastalıkları ve doğum doktoru ile tedavi planlanmalıdır.





Endometriozis tanısı en çok ne zaman konulur?

Endometriozis tanısı ortalama 25-35 yaş arasında konulmaktadır. Hastalığın başlangıcı ile tanısı arasında yaklaşık 7 senelik bir gecikme periyodu görülmektedir.





Menopoz sonrasında endometriozis görülür mü?

Menopoz sonrası dönemde endometriozis görülme oranı yüzde 5'in altındadır ve genelde bu kadınların hikayesinde menopoz semptomlarını geriletmek için kullanılan hormon yerine koyma tedavisi yer almaktadır.





Endometriozisin kilolu olmakla ilgisi var mı?

Endometriozisin oluşmasına neden olan risk faktörlerinin yanı sıra bu hastalıktan korunmayı sağlayan faktörler de bulunmaktadır. Gebelik, birden fazla doğum yapmak ve emzirmek başlıca koruyucu etkenler arasında yer alırken; yüksek vücut kitle indeksi ve özellikle bel-kalça oranı yüksek olan obez kadınlarda endometriozis hastalığı daha az görülmektedir.





Adet ağrısı endometriozis belirtisi mi?

Evet şiddetli adet ağrıları endometriozis belirtisi olabilir. Ne yazık ki pek çok kadın regl ağrılarını doğal karşılayıp, bu ağrılarla yaşamak zorunda gibi hissedebilmektedir. Ve çoğu kişi bir doktora gitmek yerine bu ağrıların normal olduğunu düşünebilmektedir. Oysa bu sorun kadınların hayat kalitesini düşürmekte, ilerleyen safhalarda üremeyi de olumsuz etkileyebilmektedir.





Endometriozis türleri nelerdir?

Endometriozisin 3 tipi vardır. Bunlar şöyle sıralanabilir:

- 1. Yumurtalığa yerleşmiş olan endometriozis (çikolata kisti)*
- 2. Karnı örten zara yerleşen endometriozis. (Yüzeysel endometriozis)*
- 3. Derin endometriozis. Rahim arka duvarı, kalın bağırsaklar, idrar torbası ve idrar kanalını kapsar.*





Çikolata kisti nedir?

Çikolata kisti kadınların yumurtalıklarında, tüplerinde ve rahminde yer alan, her adet kanamasında kendi içine kanayarak büyüyen bir kist türüdür. Çikolata kistlerinin bu ismi almasının sebebi içinde biriken adet kanı benzeri kanın bir süre sonra gerçekten çikolata gibi, biraz daha akışkan hale gelmesidir. Bu kistlerin gerçek adı endometriomadır. Çikolata kisti olan kadınların en büyük şikayeti ağrılı adet kanamalarıdır. Ağrılı kanamalara cinsel ilişkide ağrı, dışkılama sırasında ağrı, idrar yaparken ya da idrar sonunda ağrı eşlik edebilir. Kişiler çocuk sahibi olamayabilir. Bazı hastalarda adet düzensizliği olabilir. Bazen de adet öncesinde lekelenmeler görülebilir. Kistin yeri ve büyüklüğü ultrasonla tespit edilebilir. Kanda CA-125 hormon değerlerine de bakılır. Çikolata kisti görüldükten sonra BT, kolonoskopi de teşhis için kullanılabilir. Çikolata kisti tedavisi kişiye göre değişmektedir. Altın standart tedavi, laparoskopik cerrahidir. Kistin mutlaka çıkarılması gerekir. Kist çıkarılmadıkça tedavi edilemez. Ancak, genç kadınlarda çikolata kistleri doğum kontrol hapiyle baskılanabilir. Bu sayede zaman kazanılabilir. Eğer büyük kistler varsa yumurtalığın komple çıkarılması gerekebilir. Yaygınlığına paralel tedavi planlanmalıdır. Dördüncü evre rahatsızlık durumu varsa ve çocuk planlanmıyorsa, ileri yaş durumu mevcutsa bu hastaların rahim ve yumurtalıkları alınarak menopoz süreci başlatılabilir.





Yüzeysel endometriozis nedir?

Endometriozis rahmin iç duvarını döşeyen dokunun rahim dışında yer alması anlamına gelmektedir. Eğer karın zarı üzerinde, yumurtalıkların dış yüzeyinde ve fallop tüplerinde yerleşen bir endometriozis varsa bu durum yüzeysel endometriozis olarak adlandırılmaktadır.





Endometriozis ve doğurganlık arasında bağlantı var mı?

Hamile kalamayan kadınlarda nedenlerden biri de endometriozis hastalığı olabilir. Bu kadınların bir kısmında endometriozisin neden olduğu yara dokusu kadının tüplerinde tıkanıklığa yol açmaktadır. Ancak, çoğu kadında endometriozisin doğurganlığı etkileme nedenleri henüz net olarak bilinmemektedir.





Tüp bebek yöntemiyle endometriozis hastaları hamile kalabilir mi?

Tüp bebek tedavisiyle endometriozis hastalığı olan kadınlarda yaşlarıyla orantılı olarak tek bir denemede yüzde 60'a varan oranlarda gebelik sağlanabilmektedir. İlk denemede gebe kalamayan kadınlarda elbette tüp bebek tedavisini tekrarlamak gerekmektedir. Tekrarlayan denemeler ile sonuçta gebelik şansı büyük oranda yakalanabilmektedir.





Bağıışıklık sistemi endometriozis üzerinde etkili mi?

Endometriozisin kesin nedeni halen bilinmemektedir. Bu konuda en yaygın kabul gören teori, adet kanamaları sırasında rahim içindeki dokuların kadının tüplerinden geçerek karın boşluğuna yerleşmesi ve burada gelişimini sürdürmesidir. Bağıışıklık sisteminin de buna izin verecek şekilde normalden farklılık gösterdiği düşünülmektedir.





Rektumda endometriozis bulunur mu?

Endometriozis hastalığı oldukça yaygın bir sağlık sorunudur. Bu doku karın içindeki organlarda (yumurtalık, rahim kanalı, karın iç zarı, bağırsaklar, rektum, idrar kesesi) bulunabildiği gibi karın dışında (vajina, göbek) da bulunabilir.





Çikolata kisti ameliyatında neler önemlidir?

Endometriozis yani çikolata kisti ameliyatlarının uzman ve ehil kişiler tarafından yapılması çok önemlidir. Cerrahilerde dikkat edilmesi gereken çok önemli noktalar bulunmaktadır. Bunları şu şekilde sıralamak mümkündür:

Yumurtalık rezervine zarar vermemek: Bu ameliyatlarda yumurtalık dokusuna zarar verilmemesi gerekir. Çünkü yumurtalık dokusu zarar görürse hasta ileride erken menopoz ve kısırlık sorunuyla karşı karşıya kalabilir. Bu sebeple bu hastalığın ameliyatlarında cerrahın tecrübesi çok büyük önem taşımaktadır. Yumurtalıklara, tüplere ve rahim dokusuna zarar vermemek, çikolata kisti cerrahisinde en önemli noktalardır.

Yapışıklıkların açılması: Çikolata kisti diğer yumurtalık kistlerine göre yoğun yapışıklıklara neden olabilir. Ameliyat esnasında bu yapışıklıkların açılması ve düzeltilmesi ağrı şikayetini azaltırken gebelik tedavisi için başarı oranını da artırır.

Derin yerleşimli endometriozis nodüllerinin çıkartılması: Endometriozis ve çikolata kisti şiddetli kasık ve karın ağrısı ile de ilişkili olabilmektedir. Özellikle derin infiltran endometriozis denilen ve şiddetli ağrıya yol açan endometriozis nodüllerinin ameliyat öncesi saptanması büyük önem taşımaktadır. Bu nodüllerin varlığında, ameliyatta sadece yumurtalık kistinin çıkartılması ağrıları tamamen geçirmede faydalı olmaz. Mutlaka yumurtalık kistiyle birlikte derin infiltran endometriozis nodüllerinin de çıkartılması gerekmektedir.





Çikolata kisti kaç cm olursa ameliyat gerekir?

Çikolata kisti, bazen 3-4 cm arasında olur. Bazen de 10 cm boyutunu aşabilir. 4 cm üzeri olan çikolata kisti ve bu kistin bulunduğu tüm bölge cerrahi yöntemlerle temizlenmelidir





Çikolata kisti kendiliğinden geçer mi?

Çikolata kisti kendiliğinden geçmez. Bunun tedavisi cerrahidir. Bazı ilaçlar kistleri küçültse de tamamen eritmez. Kist patlarsa geçebilir ama bu durumda da kistin tekrarlama riski bulunur.





Çikolata kisti ağrısı nasıl olur?

Çikolata kisti olanlar adet sancısı çektiklerini söylerler. Ağrılarının da adetten hemen önce başlayıp, adet dönemi boyunca ağrının devam ettiğini dile getirirler. Hastalar, özellikle kasıklarında, bacaklarına ve bellerine vuran ağrı olduğunu ifade edebilirler. Bunun yanında çikolata kisti cinsel ilişki sırasında da ağrıya sebep olabilir. Bazen bağırsaklarda ve idrar torbasında da bir ağrıya rastlanabilir.





Çikolata kisti patlaması nasıl anlaşılır?

Hastalar bunu kasıklarına bıçak saplanır tarzda bir ağrı hissettiklerini, bu ağrının sonrasında tüm karınlarına yayıldığını söyleyerek ifade ederler. Çikolata kistinin patladığı ultrasonlu muayenede belli olur. Bazen hastalarda ağrıya birlikte bulantı, kusma, halsizlik de görülebilir.





Çikolata kistinde CA-125 değeri nedir?

Çikolata kistinde CA-125 değeri yükselebilir. Bu bir laboratuvar bulgusu olsa da net sonuç vermeyebilir. Burada doktorun ve laboratuvarın deneyimi önemlidir. Ancak CA-125 yüksekliği hastanın yumurtalık kanseri olduğu anlamına gelmez. Hastalar yüksek değer gördüğünde yumurtalık kanseri olduğunu düşünüp endişelenebilir. Bu açıdan hastalar bilgilendirilmesi önem taşır.





Çikolata kisti akıntı yapar mı?

Yapabilir. Bu akıntı koyu renkli, kahverengi lekelenmeli şekilde olabilir. Bazen akıntı da olmayabilir. Çikolata kisti henüz hiç cinsel ilişkiye girmemiş kadınlarda da görülebilmektedir.





Endometriozis nelere yol açar?

*Yumurtalıklar içinde oluşmaktadır ve yumurtlama fonksiyonunu bozmaktadır.
Spermleri öldüren doğal toksinler üretmektedir.
Embriyonun rahim içerisine tutunmasını engellemektedir.
Embriyo gelişimi üzerine zararlı etkisi vardır.*





KAYNAKÇA

- 1) World Health Organization. <http://www.who.int/suggestions/faq/en/>
- 2) Özvarış ŞB. Psikososyal faktörler ve kadın sağlığı: Gizli tehlike. Tokgözoğlu L. ve Özer N. (Eds.), Türk Kardiyoloji Derneği, 2. Ulusal Kadın Kalp Sağlığı Sempozyumu içinde, Ankara, 2011: 29-39.
- 3) Akın A, Özvarış ŞB. Dünyada ve Türkiye'de Kadın Sağlığının Durumu. Ç. Güler ve L. Akın (Eds.), Halk Sağlığı Temel Bilgiler. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2006: 188-314
- 4) Memorial Tıbbi Yayın Kurulu Dokümanları | Endometriozis
- 5) Endometriozis.org | Endometriozis Hastalığının Depresyon ve Kaygı Bozukluğu ile İlişkisi | Uz. Dr. Gülfem Başol
- 6) EndometriosisNews.com
- 7) Endo-resolved.com
- 8) <https://www.freepik.com/diana-grytsku>



endometriozisin
farkındayım



Avrupa
Birliđi **sivil
düşün**

Bu bilgi kitapçığı Avrupa Birliđi Sivil Düşün Programı kapsamında Avrupa Birliđi desteği hazırlanmıştır. İçeriğın sorumluluğu tamamiyla Muhammed İkbâl Aydoğmuş'a aittir ve AB'nin görüşlerini yansıtmamaktadır.