



Genç Kadınların Dismenore ile Baş Etme Yöntemleri

The Coping Methods of Young Women with Dysmenorrhea

Tülay YILMAZ[®], Zülfıyya NURALİYEVA[®], Hüsnüye DİNÇ[®]

ÖZ

Amaç: Bu araştırma, dismenore yaşayan genç kadınların dismenore ile baş etme yöntemlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Tanımlayıcı-kesitsel tipteki araştırmanın evrenini, bir üniversitenin sağlık bilimleri fakültesi kadın öğrencileri oluşturmuştur. Dismenore yakınması olan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 419 öğrenci araştırma örnekleme alınmıştır. Araştırmanın verileri 15-20 Mart 2018 tarihleri arasında Vizüel Analog Skalası (VAS) ve sosyodemografik özellikler ve genç kadınların dismenore ile baş etme yöntemlerine yönelik 19 sorudan oluşan anket formu kullanılarak yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Verilerin analizi SPSS 20.0 paket programında tanımlayıcı istatistikler ve Mann-Whitney U testi kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların yaş ortalaması 20,18±1,87 (18-30 yaş) ve VAS'a göre ağrı şiddeti ortalaması 6,35±1,97 (0-10) olarak bulunmuştur. Dismenore ile baş etmede %48'inin ilaç kullanmak istemedikleri ve %80'inin ise ilaç dışı uygulamaları kullandıkları belirlenmiştir. Sırasıyla, karın bölgesini ovalama (%86), ayaklara sıcak uygulama (%84), masaj (%75), yeşil çay içme (%47) gibi yöntemleri kullandıkları saptanmıştır. İlaç kullananların ağrı şiddeti ortalaması ilaç kullanmayanların ağrı şiddeti ortalamasından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Z=-4,549; p=.000). İlaç dışı uygulama kullanan ve kullanmayanların ağrı şiddeti ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır (Z=-1,024; p=.306). Adet ağrısının başlama zamanına göre ağrı şiddeti ortalamaları arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir (Z=-1,040; p=.299).

Sonuç: Katılımcıların baş etme yöntemi olarak ilaç dışı uygulamaları büyük oranda tercih ettikleri görülmektedir. Bu yöntemlerin kanıta dayalı olarak kullanılmasının sağlanması, gereksiz ve zararlı olabilecek uygulamaların belirlenmesi ve yarar sağlayan yöntemlerin ortaya çıkarılması için dismenore ağrısını azaltmadaki etkileri konusunda vaka kontrol araştırmaları yapılmalıdır.

Anahtar kelimeler: Dismenore, baş etme, adet ağrısı

ABSTRACT

Objective: Current study was carried out to determine coping methods of young women with dysmenorrhea.

Method: The universe of this descriptive cross-sectional type study was formed of the female students of Medical Sciences Faculty of a University. A total of 419 student who had dysmenorrhea complaints and accepted to take part in study was taken as the sample of the study. Data of study were collected by face-to-face interviews realized between 15, and 20 of March 2018 by using Visual Analog Scale (VAS) and a survey form which had 19 questions about sociodemographic characteristics and coping methods with dysmenorrhea of young women. Data analysis was done using descriptive statistics and Mann-Whitney U test in the SPSS 20.0 package program.

Results: The mean age of the participants was 20.18±1.87 (18-30) years and the mean pain severity according to VAS was 6.35±1.97 (0-10). When coping with dysmenorrhea, 48% of them did not want to use drugs and 80% of them used non-pharmacological applications including rubbing the abdominal region (86%), heat application to the feet (84%), massage (75%), and drinking green tea (47%). The mean pain severity of drug users was significantly higher than that of non-drug users (Z=-4.549, p=.000). There was no significant difference in pain intensity averages between non-drug users and non-drug users (Z=-1.024, p=.306). There was no significant difference between pain intensity averages according to the onset time of menstrual pain (Z=-1.040, p=.299).

Conclusion: It was determined that participants preferred non-pharmacological methods in a large extent to cope with dysmenorrhea. So as to provide the evidence-based use and to avoid hazardous practices of non-pharmacological methods, case-control studies evaluating effects of these methods in decreasing the pain of dysmenorrhea should be conducted.

Keywords: Dysmenorrhea, coping, menstrual pain

Alındığı tarih: 04.09.2018

Kabul tarihi: 24.09.2019

Yayın tarihi: 31.08.2020

Atf vermek için: Yılmaz T, Nuraliyeva Z, Dinç H. Genç kadınların dismenore ile baş etme yöntemleri. Jaren. 2020;6(2):294-9.

Tülay Yılmaz

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa,
Sağlık Bilimleri Fakültesi,

Ebelik Bölümü,

İstanbul - Türkiye

✉ tulaymert@hotmail.com

ORCID: 0000-0002-3706-3844

Z. Nuraliyeva 0000-0003-1417-4303

Hisar Hastanesi, Doğumhane,

İstanbul, Türkiye

H. Dinç 0000-0002-8461-643X

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa,

Sağlık Bilimleri Fakültesi,

Ebelik Bölümü,

İstanbul, Türkiye



© Telif hakkı SBÜ Gaziosmanpaşa Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Logos Tıp Yayıncılık tarafından yayınlanmaktadır. Bu dergide yayınlanan bütün makaleler Creative Commons Atf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

© Copyright Association of Publication of the Gaziosmanpaşa Training and Research Hospital.

This journal published by Logos Medical Publishing.

Licensed by Creative Commons Attribution-4.0 International (CC BY)

GİRİŞ

Ağrı, Türk Dil Kurumuna göre, acı, ıstırap ve dert anlamına gelen Türkçe bir sözcüktür ⁽¹⁾. Latince'de ise "poena" sözünden gelerek ceza, işkence anlamında kullanılmaktadır ⁽²⁾. Ağrı, kadınların jinekoloji polikliniğine başvuru nedenleri arasında olup, en sık yaşadıkları yakınmalardandır ⁽³⁾. Dismenore, Yunancadan "dys" zor, ağrılı, "meno" ay ve "rrhea", akıntı olarak çevrilmektedir. Bireyin normal aktivitesine engel olacak ve ilaç kullanımını gerektirecek düzeyde menstrüel ağrısının olması halidir. Dismenore daha kısa şekilde "ağrılı adet" olarak tanımlanmaktadır ^(4,5).

Literatürde dismenorenin iş verimini düşürdüğü, kaza oranlarını artırdığı belirtilmektedir ^(3,6). Aynı zamanda kadının yaşam kalitesini de etkilemektedir. Kadının dismenore nedeni ile okula, işe gitmesini ve sosyal aktivitelere katılmasını engellediği çalışmalar da mevcuttur ^(7,8). Dismenorenin uyku kalitesini düşürdüğü de saptanmıştır ⁽⁹⁾. Bununla beraber, dismenore yaşayan kadınlarda beden imajı bozuklukları ve depresyon belirtileri yüksek bulunmuştur. Ayrıca yeme bozuklukları açısından değerlendirildiği zaman şiddetli dismenore yaşayan kadınların risk grubu olduğu saptanmıştır ^(10,11).

Kadınların dismenore ile baş etme yöntemleri incelendiğinde, var olan sorunu kendi başlarına çözümlenebileceklerine inandıkları görülmektedir ^(5,12,13). Nitekim Gun ve ark.'nın ⁽¹³⁾ yaptığı çalışmada sorunun çözümü için sağlık profesyoneline başvurma oranının düşük (%8,9-32,6) olduğu ve kadınların %80,9 oranında ilaç dışı uygulamalara başvurdukları belirlenmiştir.

Literatüre göre, kadınların dismenore ile baş etme tercihleri arasında tamamlayıcı tedaviler, vücut terapileri, zihin beden teknikleri, bitkisel terapiler olduğu, ancak olumlu sonuçlar alınabilmesi için bu yöntemlerin birlikteliği tarafından doğru kullanılmasının gerektiği sonucuna varılmıştır. Etkin bir tamamlayıcı tedavi sonucunun alınması için sağlık profesyonelinin ilaç dışı uygulamaların etkilerini, sınırlılıklarını bilmesi gerektiği belirtilmiştir. İlaç dışı uygulamalar ile ilgili daha fazla çalışmanın yapılması ve sağlık profesyoneli tarafından kullanım oranlarının artırılması önerilmektedir ^(5,14).

Literatür incelendiğinde, dismenore ile baş etmede tercih edilen ilaç dışı yöntemlerin kullanımı ile ilgili çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle çalışma, kadınların dismenore ile baş etmede tercih ettikleri ilaç dışı yöntemlerin neler olduğunun belirlenmesi ve bu yöntemlere yönelik sağlık profesyonelleri için bilgi birikimine katkı sağlamak amacı ile planlanmıştır. Bununla birlikte, çalışmanın dismenore ile ilgili yapılması planlanan araştırmalara ışık tutması ve bu konuda literatüre kaynak oluşturması beklenmektedir.

YÖNTEM

Tanımlayıcı - kesitsel tipte olan araştırma 15-20 Mart 2018 tarihleri arasında yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini, bir üniversitenin sağlık bilimleri fakültesi kadın öğrencileri oluşturmuştur. Dismenore yakınması olan ve araştırmayı katılmayı kabul eden 419 öğrenci araştırma örneklemine alınmıştır. Araştırmanın verileri sosyodemografik özellikleri ve genç kadınların dismenore ile baş etme yöntemlerine yönelik 19 sorudan oluşan anket formu ve Vizüel Analog Skalası (VAS) kullanılarak her öğrenciyle tek tek yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır.

Araştırmada kadınların dismenore şiddeti VAS ile ölçülmüştür. VAS subjektif olarak algılanan ağrıyı ölçmek için kullanılan bir skaladır. Cetvelde ağrının yoğunluğunu sayısal olarak belirlemek için 0-10 cm'lik veya 0-100 arasında sayılar yer almaktadır. "0" ağrısızlığı, "10" ya da "100" ise en şiddetli ağrıyı tanımlamaktadır ⁽¹⁵⁾. Kadınların dismenore şiddetini değerlendirmek amacı ile Sönmezer ve Yosmaoğlu ⁽¹¹⁾, Ayan ve ark. ⁽⁴⁾, Ajorpaz ve ark. ⁽¹⁶⁾ ve Valiani ve ark. ⁽¹⁷⁾ tarafından kullanılmış bir skaladır.

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programı ile değerlendirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde sayı, ortalama, yüzdelik dağılımları ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Veri analizinde, ordinal veriler aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum değerleri olarak, nominal veriler ise frekans ve yüzde olarak belirtilmiştir.

Araştırmanın yürütülmesine ilişkin Etik Kurul izni (2018/120) ve araştırma verilerinin toplandığı üniversiteden kurum izni alınmıştır. Örnekleme oluşturulan katılımcılara çalışmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilerek sözel onamları alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmada katılımcıların yaş ortalaması 20,18±1,87 (18-30 yaş) olarak saptanmıştır. Dismenore yaşayan kadınların VAS puanlarına bakıldığında ağrı şiddeti ortalaması 6,35±1,97 (0-10) olarak bulunmuştur. Tablo 1’de dismenore yaşayan genç kadınların adet ağrısına ilişkin bilgileri verilmiştir. Dismenore yaşayan kadınların ilaç dışı uygulamaları kullanımı sorgulandığında %80’inin ilaç dışı uygulamaları kullandıkları belirlenmiştir. İlaç dışı yöntem tercih etme nedeni en yüksek oranda ilaç kullanmak istememek (%48) olarak belirtilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Adet Ağrısına İlişkin Bulgular.

	n	%
Adet ağrısının başlama zamanı		
Adet öncesinde	114	27
Adet sırasında	305	73
Adet ağrısının çözümü için başvurulmuş kişi		
Anne/Arkadaş/Komşu	119	29
Sağlık profesyoneli	18	4
Kendim	282	67
Adet ağrısı için ilaç kullanma		
Kullanan	215	51
Kullanmayan	204	49
Adet ağrısı için ilaç dışı yöntem kullanma		
Evet	334	80
Hayır	85	20
İlaç dışı yöntem tercih etme nedeni		
Nedeni yok	122	29
İlaç kullanmak istememe	203	48
Ucuz olması	9	2
Kolay ulaşılabilir olması	36	9
Yaşam kalitesini artırması	20	5
Kullanılan ilacın yetersiz kalması	29	7

Katılımcıların ilaç dışı yöntem olarak kullandıkları zihin beden teknikleri sırasıyla masaj (%75), müzik dinleme (%72), dua etme (%70); kullanılan bitkisel yöntemler yeşil çay (%47) ve siyah çay (%47) içme; diğerleri ise yatarak dinlenmek (%92), çorap ve atlet giymeye dikkat etmek (%89), karın bölgesini ovalama (%86) ayaklara sıcak uygulama (%84), karına sıcak uygulama (%75) olarak belirlenmiştir (Tablo 2).

İlaç kullananların ağrı şiddeti ortalaması ilaç kullanmayanların ağrı şiddeti ortalamasından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($Z=-4,549$; $p=,000$). İlaç dışı uygulama kullanan ve kullanmayanların ağrı şiddeti ortalamaları arasında anlamlı farklılık yoktur ($Z=-1,024$; $p=,306$). Adet ağrısının başlama zamanına göre ağrı şiddeti ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($Z=-1,040$; $p=,299$) (Tablo 3).

Tablo 2. Kullanılan İlaç Dışı Yöntemler.

ZİHİN - BEDEN TEKNİKLERİ	n*	%
Masaj	312	75
Müzik Dinleme	301	72
Dua Etme	294	70
Hayal Kurma	241	58
Nefes Egzersizleri Yapma	236	56
Yoga	32	8
Hipnoz	11	3
Refleksoloji	9	2
Akupunktur	3	1
Akupresör	5	1
BİTKİSEL YÖNTEMLER	n*	%
Yeşil Çay	196	47
Siyah Çay	196	47
İhlamur	172	41
Papatya Çayı	135	32
Rezene Çayı	72	17
Zencefil	60	14
Gül Çayı	24	6
BESLENME TAKVİYESİ	n*	%
Tuzsuz beslenme	67	16
E ve B vitamini kapsülleri	56	13
Balık yağı/ Omega-3	46	11
DİĞER YÖNTEMLER	n*	%
Yatarak Dinlenmek	386	92
Çorap ve Atlet Giymeye Dikkat Etme	372	89
Karın Bölgesini Ovalama	362	86
Ayaklara Sıcak Uygulama	350	84
Karına Sıcak Uygulama	312	75
Sıcak Duş Alma	307	73
Dikkati Başka Yöne Çekmek	293	70
Yüzüstü Yatma	203	49
Bel Bölgesini Bağlama	202	48
Fiziksel Egzersiz Yapma	184	44

*Katılımcı birden fazla yanıt vermiştir.

Tablo 3. Ağrı Şiddeti ve Bazı Değişkenlerin Karşılaştırılması.

	n	Ağrı şiddeti Ortalaması	Mann-Whitney U
İlaç kullanımı			
Evet	204	6,79±1,88	$Z^*=-4,549$
Hayır	215	5,94±1,97	$p=,000$
İlaç dışı uygulama kullanma			
Evet	334	6,42±1,88	$Z^*=-1,024$
Hayır	85	6,09±2,27	$p=,306$
Adet ağrısının başlama zamanı			
Adet öncesinde	114	6,55±1,92	$Z^*=-1,040$
Adet sırasında	305	6,29±1,99	$p=,299$

* Mann-Whitney U

TARTIŞMA

Genç kadınların dismenore ile baş etme yöntemlerini belirlemeyi amaçlayan bu çalışma, dismenoresi olan 419 öğrenci ile tamamlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ile dismenorede tercih edilen baş etme yöntemlerinin neler olduğunun belirlenmesi ve bu yöntemler doğrultusunda sağlık profesyonelleri-

nin bilgi birikimine katkı sağlamak amacı ile planlanmıştır.

Dismenore, adölesanlar ve genç kızlarda görülen en yaygın jinekolojik sorunlardan biridir ⁽¹⁸⁾. Araştırmaya katılan kadınların yaş ortalaması 20,18±1,87 olarak bulunmuştur. Türkiye’de dismenore ile ilgili yapılan benzer çalışmalara bakıldığında yaş ortalaması mevcut çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir ⁽¹⁹⁻²¹⁾. Ayrıca yurt dışında yapılan benzer araştırmaların sonuçları da çalışma verileri ile uyumlu bulunmuştur ⁽²²⁻²⁵⁾.

Ağrı, kişiden kişiye göre değişiklik gösteren subjektif bir duygudur. Bu nedenle objektif yöntemlerle kolaylıkla ölçülemeyebilir ⁽²⁰⁾. Literatürde değişik ağrı ölçüm yöntemleri geliştirilmiş olmasına rağmen, dismenore ağrısını değerlendirmek için yaygın olarak VAS tercih edilmiştir. Mevcut çalışmada da VAS kullanılmış olup, dismenore yaşayan kadınların VAS’a göre ağrı şiddeti ortalaması 6,35±1,97 (0-10) olarak saptanmıştır. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında Helwa ve ark. ⁽²³⁾ dismenore yaşayan kadınların ağrı şiddet ortalamasını 6,79±2,64; Demirci ⁽⁹⁾ 5,56±2,85; Yılmaz ve Başer ⁽²⁰⁾ 6,3±2,02; Aktaş ⁽²⁶⁾ 5,78±2,45 olarak belirtmiştir. Ayrıca Midilli ve ark. ⁽²⁷⁾ 5,14±2,88; Sönmezler ve Yosmaoğlu ⁽¹¹⁾ 6,8±2,4; Potur ve ark. ⁽²⁸⁾ 6,33±2,32 ve Erdoğan ⁽²⁹⁾ 6,17±2,03 olarak saptamıştır. Çalışmaların geneline bakıldığında dismenore yaşayan genç kadınların ağrısı (5-7) orta şiddette yaşadıkları söylenebilmektedir. Araştırmanın sonuçları literatür ile benzerlik göstermesine rağmen, ağrının genetik, bireysel, çevresel, sosyal ve kültürel pek çok faktörden etkilendiği bilgisi göz ardı edilmemelidir.

Dismenorenin tedavisinde farmakolojik yöntemlerin yanı sıra farmakolojik olmayan yöntemler de önem taşımaktadır. Buna rağmen, pek çok kadın öncelikli olarak farmakolojik yöntemleri tercih etmektedir. Mevcut araştırmada dismenore yaşayan genç kadınların %51’inin dismenore ile baş etmede analjezik ilaç kullandığı ve ağrı şiddeti arttıkça ilaç kullanma oranının anlamlı düzeyde yükseldiği belirlenmiştir. Yılmaz ve Başer’in ⁽²⁰⁾, Kuşaslan ve Sarı’nın ⁽³⁰⁾ ve Omidvar ve ark.’nın ⁽³¹⁾ benzer popülasyonlarla yaptıkları çalışmalarda ilaç kullanma oranı daha düşük Aktaş ⁽²⁶⁾, Tanmahasamut ve ark. ⁽³²⁾ ve Daşkan ve Saruhan ⁽³³⁾ bulunurken, bazılarında çok daha yüksek

saptanmıştır. Dismenore ağrısının azaltılması için kullanılacak farmakolojik olmayan yöntemleri kullanmasının desteklenmesinin kadınların analjezik kullanım gereksinimini azaltabileceği göz ardı edilmemelidir.

Son yıllarda hastalıklarla baş etmede ilaç dışı uygulamalar yaygın olarak kullanılmaktadır ^(34,35). Araştırmada, dismenore yaşayan genç kadınların ilaç dışı uygulamalarının kullanım durumu incelendiğinde, %80’inin ilaç dışı uygulamaları kullandıkları belirlenmiştir. Demirci’nin ⁽⁹⁾ çalışmasında, %78,8’inin ilaç dışı uygulamaları kullandığı görülürken Omidvar ve ark.’nın ⁽³¹⁾ çalışmasında, % 83,2 olarak saptanmıştır. Gun ve ark.’nın ⁽¹³⁾ çalışmasında da, dismenore yönetiminde ilaç dışı uygulamaların kullanım oranı yüksek (%80,9) saptanmıştır. Chia ve ark. ⁽³⁶⁾ dismenore yaşayan genç kadınların ilaç dışı uygulamalarının kullanım oranını %75-91 arasında bulmuşlardır. Araştırma bulgularında ilaç dışı yöntemlerin kullanım düzeylerinin yüksek olması literatür ile paralellik göstermektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda dismenore yönetiminde ilaç dışı uygulamaların çok tercih edildiği belirlenmiştir. Ancak, kullanılacak tamamlayıcı ve alternatif tedavilere yönelik daha fazla bilimsel çalışma ve kanıtlara gereksinim bulunmaktadır.

Klasik tıbbı alternatif veya tamamlayıcı olarak bir takım tedaviler tüm zamanlarda var olmasına rağmen son yıllarda önemli ölçüde artış göstermiştir. Özellikle dismenore ağrısıyla baş etmede kadınlar genellikle kültürel yapılarıyla bağdaşan birtakım yöntemleri tercih etmektedirler. Bu yöntemler arasında zihinsel olarak yoğunlaşma, egzersiz gibi uygulamaların yanı sıra bitkisel çay içme, sıcak uygulamalar yapma öncelikli olarak tercih edilmektedir. Literatürde Yesuf ve ark.’nın ⁽²²⁾ çalışmasında, dismenore yönetiminde kullanılan yöntemlerin sırasıyla yatak istirahati (%33,6), sıcak çay veya su içme (%31,6), masaj (%15,5) kullanıldığı bulunmuştur. Kuşaslan ve Sarı’nın ⁽³⁰⁾ çalışmasında, dismenore yaşayan genç kadınların sırasıyla sıcak uygulama (%29,9), bitkisel çay tüketimi (%20,08), yürüyüş (%5,3), banyo yapma (%4,5) uygulamaları kullandıkları belirtilmiştir. Demirci ⁽⁹⁾ çalışmasında kadınların dismenore yönetiminde masaj (%63,6), sıcak uygulama (%52,8), papatya çayı içme (%42,8), ayaklara sıcak uygulama (%38,4), dua etme (%36,8), müzik dinleme (%33,2), yeşil çay içme (%32,4), sıcak duş almak (%32,4), çorap ve atlet

giyme (%27,6), siyah çay içme (%24,8) gibi ilaç dışı yöntemlerin kullanıldığını bildirmiştir. Mevcut çalışmada bulgularında daha çok masaj, müzik dinleme, dua etme, çay tüketimi ve sıcak uygulama ön plana çıkmıştır. Dismenore ile baş etmede coğrafi ve kültürel farklılıklar söz konusu olduğu için hem yöntemlerin çeşitliliği bakımından hem de kullanım oranları bakımından literatür bilgileri araştırma bulguları ile farklılık gösterebilmektedir. Dismenorede ilaç dışı baş etme yöntemlerinin etkinliği konusunda bilimsel çalışmaların arttırılmasına gereksinim duyulduğu düşünülmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, çalışmaya katılan genç kadınların ağrı düzeyinin orta seviyede olduğu, ilaç kullanımının fazla olduğu ve farmakolojik ajan kullanımına ek olarak ilaç dışı uygulamaları büyük oranda tercih ettikleri görülmektedir. Genç kadınların sıcak uygulama, masaj, bitkisel çay tüketme gibi ilaç dışı uygulamaların ucuz ve ev ortamında kolay uygulanabilir olması nedeniyle daha fazla tercih ettikleri düşünülmektedir. Bu yöntemlerin kanıta dayalı olarak kullanılmasını sağlamak, gereksiz ve zararlı olabilecek uygulamalardan kaçınmak için dismenore ağrısını azaltmadaki etkileri konusunda vaka kontrol araştırmaları yapılmalıdır.

Etik Kurul Onayı: Araştırmanın yürütülmesine ilişkin Etik Kurul izni (2018/120) ve araştırma verilerinin toplandığı üniversiteden kurum izni alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Yoktur.

Finansal Destek: Yoktur.

Hasta Onamı: Katılımcılardan onay alınmıştır.

Ethics Committee Approval: Ethics Committee permission (2018/120) for conducting the research and institutional permission from the university where the research data were collected were obtained.

Conflict of Interest: None.

Funding: None.

Informed Consent: Approval was received from the participants.

KAYNAKLAR

1. TDK (2011). Ağrı kelimesinin anlamı. Büyük Türkçe Sözlük. Ankara: Türk Dil Kurumu. Erişim Tarihi

- 18.02.2018. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5a8997005a9cf4.33886816
- Merskey H, Teasell RW. The disparagement of pain: Social influences on medical thinking. *Pain Research and Management*. 2000;5(4):259-70. [CrossRef]
 - Taşkın L. Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği, Akademisyen Tıp Kitapevi, Genişletilmiş XII. Baskı, Ankara. (2015).
 - Ayan M, Taş U, Söğüt E, Arıcı S, Karaman S, Esen M, Demirtürk F. Primer dismenore ağrılı hastalarda diklofenak sodyum ve parasetamol tedavi etkinliklerinin Vizüel Analog Skala kullanılarak karşılaştırılması. *Ağrı Dergisi*. 2013;25(2):78-82. [CrossRef]
 - Potur DC, Kömürcü N. Dismenore yönetiminde tamamlayıcı tedaviler. *Koç Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*. 2013;10(1):8-13. [CrossRef]
 - Çepni İ. Dismenore. *Adolesan Sağlığı Sempozyum Dizisi*. 2005;43:151-7.
 - Mazza D. Primary dysmenorrhoea. *Women's Health Medicine*. 2006;3(5):207-10. [CrossRef]
 - Ozerdogan N, Sayiner D, Ayrancı U, Unsal A, Giray S. Prevalence and predictors of dysmenorrhea among students at a university in Turkey. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*. 2009;107(1):39-43. [CrossRef]
 - Demirci D. Dismenore ile baş etmede kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri, Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın, 2017.
 - Ambresin AE, Belanger RE, Chamay C, Berchtold A, Narring F. Body dissatisfaction on top of depressive mood among adolescents with severe dysmenorrhea. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. 2012;25(1):19-22. [CrossRef]
 - Sönmezer E, Yosmaoğlu HB. Dismenoresi olan kadınlarda menstruasyona yönelik tutum ve stres algısı değişiklikleri. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*. 2014;2(25):1-7. [CrossRef]
 - Burnett MA, Antao V, Black A, Feldman K, Grenville A, Lea R, Robert M. Prevalence of primary dysmenorrhea in Canada. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*. 2005;27(8):765-70. [CrossRef]
 - Gun C, Demirci N, Otrar M. Use of complementary alternative therapies for dysmenorrhea management. *Spatula DD*. 2014;4(4):191-7. [CrossRef]
 - Erkek ZY, Pasinlioğlu T. Doğum ağrısında kullanılan tamamlayıcı tedavi yöntemleri. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*. 2016;19(1):71-7. [CrossRef]
 - Wong CL, Lai KY, Tse HM. Effects of SP6 acupressure on pain and menstrual distress in young women with dysmenorrhea. *Complement Ther Clin Pract*. 2010;16(2):64-9. [CrossRef]
 - Ajorpaz NM, Hajbagheri MA, Mosaebi F. The effects of acupressure on primary dysmenorrhea: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2011;17(1):33-6. [CrossRef]
 - Valiani M, Babaei E, Heshmat R, Zare Z. Comparing the effects of reflexology methods and Ibuprofen administration on dysmenorrhea in female students of Isfahan University of Medical Sciences. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2010;15(Suppl 1):371-8.

18. Erdoğan M, Özsoy S. Genç kızların dismenore için kullandığı non-farmakolojik yöntemler. T.C. Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2012;4(4):13-4.
19. Polat CP, Mucuk S. Dismenore ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi. 2018;Special Issue 1(1):88.
20. Yılmaz FA, Başer M. Dismenorenin okul performansına etkisi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2016;5(3):29-33.
21. Şahin S, Kaplan S, Abay H, Akalın A, Demirhan İ, Pınar G. Üniversite öğrencilerinde dismenore yaşama sıklığı ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi, Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi. 2015;4(1):25-43. [\[CrossRef\]](#)
22. Yesuf TA, Eshete NA, Sisay EA. Dysmenorrhea among university health science students, Northern Ethiopia: Impact and associated factors. International Journal of Reproductive Medicine. 2018;1-5. [\[CrossRef\]](#)
23. Helwa HAA, Mitaeb AA, Al-Hamshri S, Sweileh WM. Prevalence of dysmenorrhea and predictors of its pain intensity among Palestinian female university students. BMC women's health. 2018;18(18):1-11. [\[CrossRef\]](#)
24. Kim SH, Yoon YB. Effect of gym ball exercise on primary dysmenorrhea and pulse wave velocity of lower limbs in young women. Research Journal of Pharmacy and Technology. 2017;10(7):2303-07. [\[CrossRef\]](#)
25. Nooh AM, Hady AA, El Attar N. Nature and prevalence of menstrual disorders among teenage female students at Zagazig University, Zagazig, Egypt. Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology. 2015;29(2):137-42. [\[CrossRef\]](#)
26. Aktaş D. Prevalence and factors affecting dysmenorrhea in female university students: effect on general comfort level. Pain Management Nursing. 2015;16(4):534-43. [\[CrossRef\]](#)
27. Midilli TS, Yasar E, Baysal E. Dysmenorrhea characteristics of female students of health school and affecting factors and their knowledge and use of complementary and alternative medicine methods. Holistic Nursing Practice. 2015;29(4):194-204. [\[CrossRef\]](#)
28. Potur DC, Bilgin NC, Komurcu N. Prevalence of dysmenorrhea in university students in Turkey: effect on daily activities and evaluation of different pain management methods. Pain Management Nursing. 2014;15(4):768-77. [\[CrossRef\]](#)
29. Erdoğan M. Genç kızlarda primer dismenore ve vücut kitle indeksi. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın. (2013).
30. Kuşaslan AD, Sarı E. Üniversite öğrencilerinde dismenoreye yaklaşım ve dismenorenin sosyal yaşam ve okul performansına etkisi. Van Tıp Dergisi. 2018;25(2):188-93.
31. Omidvar S, Bakouei F, Amiri FN, Begum K. Primary dysmenorrhea and menstrual symptoms in indian female students: prevalence, impact and management. Global Journal of Health Science. 2016;8(8):135-44. [\[CrossRef\]](#)
32. Tanmahasamut P, Chawengsettakul S. Dysmenorrhea in Siriraj medical students: prevalence, quality of life, and knowledge of management. Journal of the Medical Association of Thailand. 2012;95(9):1115-21.
33. Daşkan Z, Saruhan A. Çalışan hemşirelerde menstrüel yakınmaların incelenmesi. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi. 2014;23(1):1-7.
34. Lai JN, Chen PC, Wang JD, Wu TCJ, Chung V. Integrative gynecology and women's healthcare. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2015:1-2. [\[CrossRef\]](#)
35. Hall HG, Griffiths D, McKenna LG. Complementary and alternative medicine: Interaction and communication between midwives and women. Women and Birth. 2015;28(2):137-42. [\[CrossRef\]](#)
36. Chia CF, Lai JHY, Cheung PK, Kwong LT, Lau FPM, Leung KH, Leung MT, Wong FCH, Ngu SF. Dysmenorrhoea among Hong Kong University students: prevalence, impact, and management. The Hong Kong Medical Journal. 2013;19(3):222-8. [\[CrossRef\]](#)