

Premenstruel Sendrom Görülme Sıklığı*

Fatma AKYILMAZ (**), Nurten ÖZÇELİK (***), M. Gülden POLAT (***)

ÖZET

Adet öncesi sıkıntılar, özellikle yetişkin üreme çağındaki kadınların karşılaştıkları bir sorundur ve bazen normal hayatını engelleyebilen bir durumdur. Hemen hemen her kadın adet öncesi bir gerginlik ve huzursuzluk yaşar, ancak bu durum onun günlük hayatını çok etkilemez. Bu belirtiler kadınların yarısından daha azında rahatsız edici, ancak dayanabilecek şiddette olurken, % 5 kadın oldukça şiddetli belirtiler hisseder.

Bu araştırma, en sık görülen premenstruel semptomları belirlemek, premenstruel sendrom görülme sıklığını ve ilgili değişkenleri saptamak amacıyla İstanbul Anadolu Yakası'ndaki 15-45 yaş arası 257 bayan örneklem alınarak yapıldı. Araştırmada anket yöntemi kullanıldı. Araştırma ile bayanların yaşları, medeni halleri, öğrenim durumları, meslekleri, aile öyküleri ve sağlık kurumuna yaptıkları başvurular incelendi.

Araştırma grubundaki bayanlarda premenstruel sendrom görülme sıklığı % 32.7 olarak saptanmıştır. Premenstruel sendrom ile araştırılan bağımsız değişkenlerden aile öyküsü ve bu dönemdeki şikayetler nedeniyle sağlık kurumuna başvuranlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Menstruel siklus, ovulasyon, aile öyküsü, prevalans

SUMMARY

Frequency of Premenstrual Syndrome n

Premenstrual syndromes which sometimes obstacle daily lives, are mostly observed especially in women at age of reproduction. Almost every woman experiences premenstrual stress and discomfort. These kinds of syndromes are felt disturbing by less than 50 % of women, 5 % of them quite feel terrible.

This research has been done in Anatolian side of Istanbul in 257 women in an age range of 15 to 45 in order to determine the most frequent premenstrual symptoms and to determine the frequency and the related variables of premenstrual syndromes as well. A survey system has been used in this research. By this research the women's ages, marital status, levels of education, professions, family stories, and their application to health authorities have been searched.

In this research premenstrual syndrome has been found in 32.7 % of women. A statistically significant difference has been found between family stories which is on independent variables premenstrual syndrome and the women who applied to health authorities due to increased complaints in this period.

Key words: PMS, Menstrual cycles, ovulation, family story, prevalence

Adet gören bayanlarda, menstruel siklus boyunca dolaşımdaki hormonların miktarındaki değişimlere bağlı olarak bazı fiziksel psikolojik yakınmalar görülmektedir. Bu yakınmalar içinde kadının günlük hayatını etkileyen en önemlileri premenstruel dönemdeki şikayetler ve dismenoredir. Bugüne kadar yapılan pek çok araştırma premenstruel dönemle, menstrasyon süresi boyunca saptanan şikayetlerin birbirinden farklı olduğunu göstermiştir (1). Pek çok kadının hormonal değişimlere bağlı yakınmaların görüldüğü bu dönem ile ilgili yeterli aydınlatıcı bilgidен yoksun olması konunun önemini artırmaktadır (2).

Geç luteal faz disforik bozukluğu olarak da tanımlanan bu tablo; adetten yaklaşık bir hafta önce başlayan ve adet görülmesinden çok kısa bir süre sonra biten dönüsel, fiziksel, psikolojik, davranışsal ve duygusal yakınmalarla seyreden bir durumdur (3,4). Bu belirtiler ve bulgular kadının ruh sağlığını, sosyal ilişkilerini bozar, işteki verimini aksatır, rollerini yerine getirmesini güçleştirir. Kadının ev içi ve toplumdaki huzursuzluk ve çatışmaları da, bu dönemin daha şiddetli ve sıkıntılı geçmesine neden olur (3). Seksüel olgunluk çağındaki kadınların büyük bir bölümünde görülmesi nedeni ile bir toplum sağlığı sorunu olarak da karşımıza çıkmaktadır (5).

* 21-23 Nisan 2003 Üreme Sağ. ve Aile Planlaması Kongresi, Ankara'da poster olarak sunuldu; SSK Göztepe Eğitim Hastanesi Kadın Doğum Kliniği, Sağlık Eğitimsi**; Marmara Üniv. Sağlık Eğitim Fakültesi, Öğ. Gör.***

PMS'nin altta yatan nedeni bilinmemektedir (6,7). Bununla ilgili olarak çok sayıda teori mevcuttur. Bunların pek çoğu over kaynaklı steroidlerin anomalileri ya da dengesizlikleri ile ilgiliyken, diğerleri santral sinir sistemindeki nörotransmitterlerdeki anormallikleri kapsamaktadır. Gerçekte ise PMS büyük bir olasılıkla her ikisinden de kaynaklanmaktadır (8).

Bu araştırma; İstanbul Anadolu Yakası'nda 15-45 yaş ovuluar dönemdeki bayanlarda görülen, premenstruel şikayetlerin belirlenmesi, premenstruel sendrom görülme sıklığının ve ilgili değişkenlerin saptanması amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL ve METOD

Araştırma evreni; İstanbul Anadolu Yakası'ndaki 15-45 yaş arasında olan ovuluar dönemdeki bayanları kapsamaktadır. Örneklem seçiminde de tabakalı örnekleme yöntemi kullanıldı. Premenstruel dönemde sıkça meydana gelen şikayetler ve bu şikayetlerle ilgili değişkenlerin belirlenmesine yönelik sorulardan oluşan anket 257 kişiye uygulandı. Bu kişiler içinde, en az bir fiziksel ve en az bir psikolojik bulgu varlığı, bu şikayetlerin adetini görülmemesinden en az 5 gün önce başladığı ve adetini görülmemesinden sonraki 4 gün içinde azaldığı veya kaybolduğu saptanan ve bu yakınmaların en az üç adet döneminde tekrarladığı, beraberinde de okula, işe ya da sosyal faaliyetlere katılmayı engellediği 84 olgu premenstruel sendromlu olarak kabul edildi.

Çalışma, araştırmaya katılanlara gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra, bu amaçla hazırlanmış anketin doldurulması şeklinde yüz yüze uygulandı. Araştırmada, elde edilen verilerin analizleri SPSS (Statistical Package For Social Sciences) paket programı ile değerlendirilerek, Ki kare analizi yapıldı.

BULGULAR

Araştırmaya katılan olguların % 57'si 20-29 yaş aralığında, % 63'ü lise ve üstü eğitim seviyesinde, % 58'i evli, % 63'ü çalışmıyor, yaptıkları işe göre dağılımda % 44'ü ev hanımı, % 19'u öğrencidir. Premenstruel sendrom görülen 84 (% 32.7) kişi, premenstruel sendrom görülmeyen 173 (% 67.3) kişidir.

En sık görülen premenstruel şikayetler ve görülme sıklığı Tablo 1'de, premenstruel şikayeti olan bayanların şikayetleri gidermek için en sık başvurdukları yöntemler Tablo 2'de, premenstruel sendrom görülme durumunun yaşa göre dağılımı Tablo 3'te, öğrenim durumu ve görülme yüzdeleri karşılaştırması Tablo 4'te, evli-bekar arasında görülme sıklığı Tablo 5'te ve çalışma durumuna göre dağılımı Tablo 6'da özetlenmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan bayanlarda görülen premenstruel şikayetlerin görülme yüzdelerine göre dağılımı.

Şikayetler	Şikayeti Olanlar		Şikayeti Olmayanlar	
	n	%	n	%
Baş ağrısı	101	39.5	155	60.5
Karında gerginlik şişkinlik	200	77.8	57	22.2
El, ayak ve yüzde şişlik	79	30.9	177	69.1
Göğüslerde ağrı ve şişlik	196	76.9	59	23.1
Yorgunluk ve halsizlik	195	76.2	61	23.8
İç sıkıntısı	172	66.9	85	33.1
Çabuk sinirlenme	215	84.0	41	16.0
Ağlama isteği	115	44.9	141	55.1
Dikkatini toplayamama	93	36.2	164	63.8
Sosyal faal. karşı isteksizlik	117	45.7	139	54.3
Mide bulantısı	65	33.6	128	66.4
Bel ağrısı	2	1.0	191	99.0
Uykusuzluk	33	17.2	160	82.9
İştah artışı	55	28.4	138	71.6
Aşırı tatlım yeme isteği	27	13.9	167	86.1
İştahsızlık	3	1.7	190	98.3
Karın ağrısı	4	2.2	189	97.8
Sık idrara çıkma	1	0.5	192	95.5
Sırt/ayak ağrısı	2	1.0	191	99.0
Sivilce	1	0.5	192	99.5

* Bir kişi bir soruya birden fazla cevap vermiştir.

Tablo 2. Premenstruel şikayetlerini gidermek için başvurdukları yöntemlerin dağılımı.

Uygulamalar (toplam n=235)	Uygulayanlar	
	n	%
Bir şey yapmıyorum	62	26.4
Dinleniyorum	50	21.3
İlaç kullanıyorum	68	29.0
Diğer (ılık banyo yapmak, sıcak uygulama gibi.)	34	14.5
Dinleniyorum+İlaç kullanıyorum	2	0.9
Dinleniyorum+Diğer	6	2.6
İlaç kullanıyorum+Diğer	8	3.4
Diğer+Egzersiz	3	1.3
Dinleniyorum+İlaç kullanıyorum+Diğer	1	0.4
İlaç kullanıyorum+Diğer+yürüyüş	1	0.4

* 22 kişi premenstruel şikayetleri olmaması nedeniyle tabloya dahil edilmemiştir.

Premenstruel şikayetleri nedeniyle sağlık kuruluşuna başvuranların % 57.6'ünde, sağlık kuruluşuna başvurmayanların % 28.7'unda PMS görülmüştür. Sağlık kuruluşuna başvurma durumuna göre dağılımında PMS görülenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 7). Aile öyküsünde PMS olanların % 37.4'ünde, olmayanların ise % 25.5'inde PMS görülmüştür. PMS ile aile öyküsü arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Tablo 8).

TARTIŞMA

Premenstruel şikayetlerin hafiften şiddetliye doğru de-

Tablo 3. Araştırmaya katılan bayanlarda, premenstruel sendrom (PMS) görülme durumunun yaşa göre dağılımı. $X^2=8.673$ $p=0.123$

PMS	Yaş													
	15-19		20-24		25-29		30-34		35-39		40 yaş ve üstü		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Var	4	33.3	36	43.9	20	30.8	12	29.3	7	23.3	5	18.5	84	32.7
Yok	8	66.7	46	56.1	45	69.2	29	70.7	23	76.7	22	81.5	173	67.3
Toplam	12	100.0	82	100.0	65	100.0	41	100.0	30	100.0	27	100.0	257	100.0

Tablo 4. Araştırmaya katılan bayanlarda, premenstruel sendrom (PMS) görülme sıklığının öğrenim durumuna göre dağılımı. $X^2=4.539$

PMS Durumu	Öğrenim Durumu									
	Okur yazar değil		İlkokul		Lise		Üniversite ve üstü		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Var	3	60.0	23	25.6	40	36.4	18	34.6	84	32.7
Yok	2	40.0	67	74.4	70	63.6	34	65.4	173	67.3
Toplam	5	100.0	90	100.0	110	100.0	52	100.0	257	100.0

Tablo 5. PMS) görülme durumunun medeni hale göre dağılımı. $X^2=1.604$ $p=0.205$

PMS Durumu	Medeni Hali					
	Evlili		Bekar		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Var	44	29.5	40	37.0	84	32.7
Yok	105	70.5	68	63.0	173	67.3
Toplam	149	100.0	108	100.0	257	100.0

Tablo 6. Araştırmaya katılan bayanlarda, premenstruel sendrom (PMS) görülme sıklığının çalışma durumuna göre dağılımı. $X^2=0.068$ $p=0.794$

PMS Durumu	Çalışma Durumu					
	Çalışıyor		Çalışmıyor		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Var	32	33.7	52	32.1	84	32.7
Yok	63	66.3	110	67.9	173	67.3
Toplam	95	100.0	162	100.0	257	100.0

ğışen bir klinik tablo göstermesi, pek çok bayanın bundan farklı derecede etkilenmesine ve şikayetlerini gidermek için değişik yöntemler kullanmasına neden olmaktadır⁽⁹⁾.

Daha önceki çalışmalarda premenstruel sendrom görülme sıklığı konusunda farklı sonuçlar bulunmuştur. Raja SN ve ark.'nın⁽¹⁰⁾ yapmış oldukları bir çalışmada premenstruel sendrom görülme sıklığı % 14 olarak belirlenmekle birlikte, diğer bir çalışmada % 5-10 olarak bildirilmiştir. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin⁽⁹⁾ yaptığı çalışmaya göre PMS görülme yüzdesi % 17.2 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada premenstruel sendrom görülme yüzdesi % 32.7 olarak saptanmıştır. Yine Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin⁽⁹⁾ yapmış oldukları çalışmada en sık görülen fiziksel şikayet karında gerginlik ve şişkinlik,

en sık görülen psikolojik şikayet ise sinirlilik olarak saptanmıştır. Cronje ve ark.'nın⁽¹¹⁾ yaptıkları çalışmada, premenstruel dönemde en sık görülen şikayetlerin huzursuzluk, göğüslerde ağrı ve şişlik, iştah artışı, dermatolojik değişiklikler olduğu gösterilmiştir. Hsiao ve ark.'nın⁽¹²⁾ yaptıkları çalışmada, PMS şikayeti olan hastalar, özellikle ruhsal hastalıklar olmak üzere diğer psikiyatrik bozukluklar açısından yüksek risk altında bulunmuştur.

Yaşam biçimleri ve meslek seçimlerinin PMS'ye etkileri üzerine olan bir çalışmada, semptomların evlilikte doyumsuzluk derecesiyle paralellik göstererek arttığı ve işi olan, ancak bunu kendi seçimiyle yapmayan kadınların yakınmalarının en fazla olduğu, ev kadınlığını kendi seçmiş ve çocuklu kadınlarda ise şikayetlerin en alt düzeyde bulunduğu gözlenmiştir. Ayrı yaşama,

Tablo 7. Araştırmaya katılan bayanlarda, premenstruel sendrom (PMS) görülme durumunun bu şikayetleri nedeniyle sağlık kurumuna yaptıkları başvuruya göre dağılımı. $X^2=28.252$ $p=0.000$ $p<0.05$

PMS Durumu		Bu şikayetler nedeniyle sağlık kurumuna başvurduunuz mu?							
		Evet, başvurudum		Hayır, başvurmadım		Gereksiz (bu tür şikayetlerim olmuyor)		Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%
PMS	Var	34	57.6	49	28.7	1	3.7	84	32.7
	Yok	25	42.4	122	71.3	26	96.3	173	67.3
Toplam		59	100.0	171	100.0	27	100.0	257	100.0

Tablo 8. Araştırmaya katılan bayanlarda, premenstruel sendrom (PMS) görülme durumunun aile öyküsü varlığına göre dağılımı. $X^2=3.979$ $p=0.046$

PMS Durumu		Bu şikayetler nedeniyle sağlık kurumuna başvurduunuz mu?									
		Aile öyküsü olanlar				Aile öyküsü olmayanlar				Toplam	
		n	%	n	%	n	%	n	%		
PMS	Var	58	37.4	26	25.5	84	32.7				
	Yok	97	62.6	76	74.5	173	67.3				
Toplam		155	100.0	102	100.0	257	100.0				

boşanma, işinden memnuniyetsizlik gibi emosyonel problemleri olanlarda PMS'nin daha sık görüldüğünü ileri süren çalışmalar vardır (5).

Premenstruel dönemde görülen şikayetlerin bayanların mesleki ve sosyal yaşamlarında olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir.

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin (9) yapmış olduğu çalışmaya göre, PMS görülenerdeki aile öyküsü yüzdesi (% 64.3), PMS görülmeyenlerdeki aile öyküsü yüzdesine (% 47.6) kıyasla yüksek çıkmıştır. Wilson ve ark. (13) tarafından yapılan bir araştırmada, annelerinde PMS görülen kızlar ile görülmeyen kızlar karşılaştırılmış ve ilk gruptaki kızlarda premenstruel şikayetlerin daha sık görüldüğü saptanmıştır.

SONUÇ

Premenstruel sendromun sadece psikolojik nedenlerden değil; hormonal, fiziksel ve genetik birtakım faktörlerden etkilenen bir olgudur. Kadının işini, sosyal ilişkilerini ve aile yaşantısını ciddi boyutlarda etkileyebilmekte, sonuçta sadece kadınları değil tüm toplumu ilgilendiren bir sağlık problemi oluşturmaktadır. Toplumun bu konuda aydınlatılması, kadınların yaşadıkları hakkında bilgilendirilmesi, semptomatik sağaltımın yanı sıra psikolojik desteğin sağlanması önemlidir.

KAYNAKLAR

1. Boyle CA, Gertrude S: Epidemiology of Premenstruel Symptoms. Am J Public Health 77, 1987.
2. Budoff FW: The Use of Prostaglandin Inhibitors for the Premenstruel Syndrome. J Reprod Med 28, 1983.
3. Özkan S: Psikiyatrik Tıp, Konsültasyon-Liyezon Psikiyatrisi. Premenstruel Sendrom. 216, 219, Roche İstanbul, 1993.
4. Van Der Ploeg HM, Lodder EB: Longitudinal Measurement in The Diagnostics of the Premenstrual Syndrome. J Psychosom Res 37(1):33-8 9, 1993.
5. Kızılkaya N: Premenstruel Şikayetlerin Hafifletilmesinde Hemşirelik Girişimlerinin Etkinliği, Doktora Tezi, İstanbul, 1994.
6. Breckwoldt M, Keck CH: Premenstrual Syndrome, ther Umsch 59(4):183-7, 2002.
7. Gianetto-Berruti A, Feyles V: Premenstrual Syndrome, Minerva Ginecol 54(2):85-95, 2002.
8. Kişnişçi, Gökşin, Durukan, Üstay, Ayhan, Gürgen, Önderoğlu: Temel Kadın Hastalıkları ve Doğum Bilgisi, Güneş Kitabevi, 17:810-821, 1996.
9. Çalışır B, Kılıç D ve ark: Üniversitede Okuyan Kız Öğrencilerde Görülen Premenstruel Şikayetlerin Belirlenmesi, PMS Görülme Sıklığının ve İlgili Değişkenlerin Saptanması Tezi, Marmara Üniversitesi 1994.
10. Raja SN, Feehan M, Stanton WR, Mcgee R: Prevalence and Correlates of the Premenstrual Syndrome in Adolescence. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 31(5):783-9, 1992.
11. Cronje HS, Kritzinger IE: Menstruation Symptoms, Management and Attitudes in University Students. Int J Gynaecol Obstet 35(2):147-50, 1991.
12. Hsiao MC, Liu CY, Chen KC, Hsieh TT: Characteristics of Women Seeking Treatment for Premenstrual Syndrome in Taiwan. Acta Psychiatr Scand 106(2):150-5, 2002.
13. Wilson CA, Keye WR Jr: A Survey of Adolescent Dysmenorrhea and Premenstrual Symptom Frequency, A Model Program For Prevention, Detection and Treatment, J Adolesc Health Care 10(4):317-22, 1989.