

ERGEN (ADÖLESAN) CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI EĞİTİMİ



Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları
Ankara 2016

Bu sunum Dr. Gökçe KESKİNKILIÇ, Dr. Tuğba Meliha Fatma ERCAN ve Dr. Güven GÖKGÖZ tarafından Prof. Dr. Şevkat BAHAR ÖZVARIŞ danışmanlığında hazırlanmıştır.

SUNUM PLANI

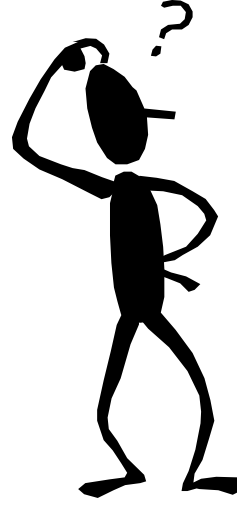
- Ergen (adölesan) kimdir?
- Ergenlik döneminde vücutta görülen değişiklikler
- Üreme organları nelerdir?
- Ergenlerde cinsellik ve üreme sağlığı
- Erken yaşta evlilikler
- Gebeliği önleyici modern yöntemler
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar

Ergen Kimdir ?

- 10-19 yaş arasını kapsayan, belirgin fiziksel değişimleri içeren, fizyolojik ve psikolojik yönden değişme ve sosyal olgunluğa hazırlanma dönemine ergenlik dönemi; bu yaş aralığındaki bireyler ise ergen (adölesan) olarak adlandırılır.
- Hayatın bu dönemi, çocukluğun bitmesi ve erişkin hayata geçiş evresidir.
- Bu evrenin biyolojik başlangıcı; kızlarda menarş (adet görme), erkeklerde spermarş (erkek tohum hücrelerinin üretilmeye başlaması) kabul edilir.

NASIL
GÖRÜNÜYÖRUM?

KILO



ERGEN

BOY

SIVILCE !

ÄDET
KANAMASI

Ergenin Fiziksel Değişimi

- Dönemin en önemli fizyolojik değişimi cinsiyete özgü ikincil karakterlerin gelişiminin yanı sıra boy ve kilo artışıdır.
- Cinsiyete özgü ikincil karakterlerin ortaya çıkması hormonal değişimin bir göstergesidir ve her iki cinsiyette kendine has bir sırayı takip eder.
- Değişimler ortalama kızlarda 10, erkeklerde 11 yaşında başlamakta ve her iki cinsiyette de 20 yaşına kadar tamamlanmaktadır.

Kızlarda görülen değişimler;

- Büyümede hızlanma
- Leğen kemiği yatay çapında genişleme
- Yüzde sivilcelerin artması
- Meme gelişimi
- Cinsel bölge ve koltuk altında kıllanmanın başlaması
- Adet görme
- Kadınsı görünüş kazanma

Erkeklerde görülen değişimler;

- Büyümede hızlanma
- Kas gücünde artış
- Yüzde sivilcelerin artması
- Seste kalınlaşma
- Testislerde büyüme
- Penis boyunun uzaması ve kalınlaşması
- Cinsel bölge ve kol altlarında kıllanma

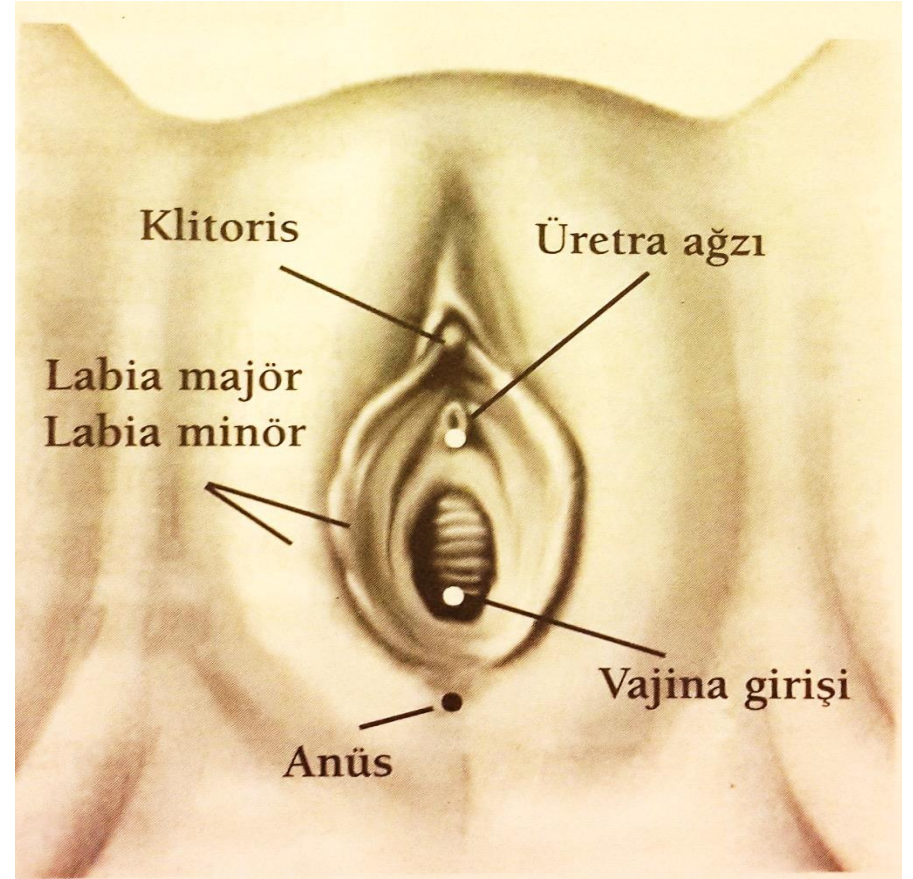


- Bu değişikliğe hormonlar sebep olmaktadır.
- Bu hormonlar başlıca östrojen ve testosterondur.
- **Erkek** gelişiminde **testosteron**, **kız** gelişiminde **östrojen** hormonu öne çıkmaktadır.

Kadın Üreme Organları

Dış Genital Organlar

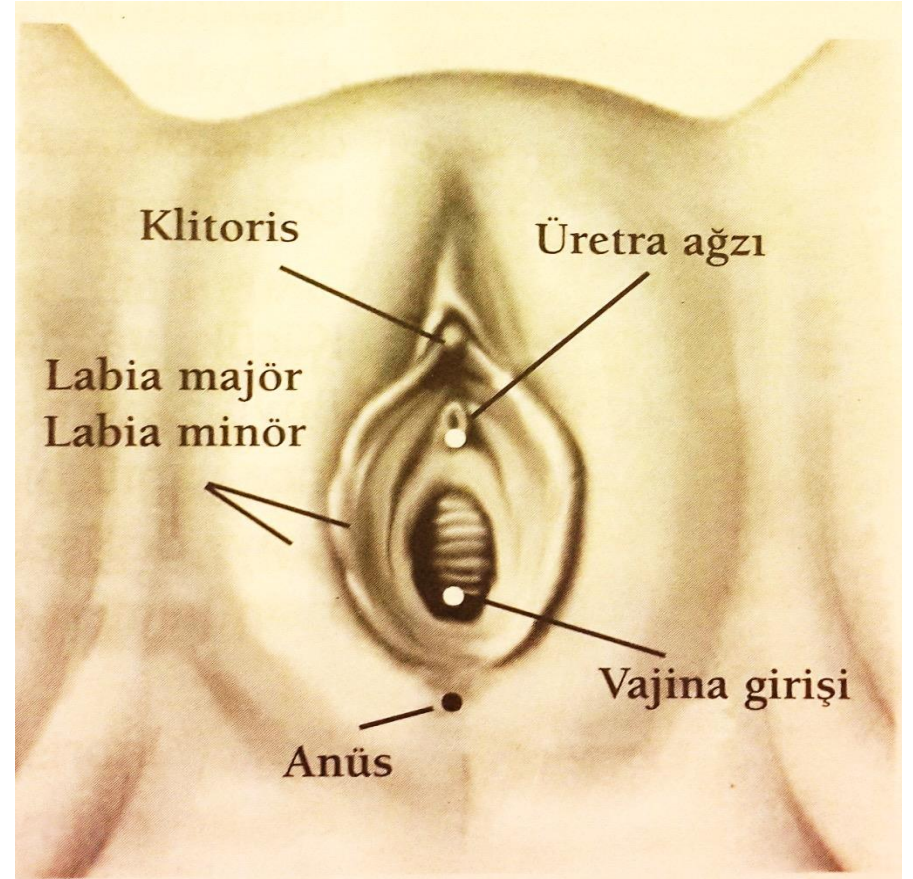
- **Vulva:** Dış üreme organlarının genel ismi.
- **Klitoris:** Dokunmaya duyarlı, kan damarlarından zengin organ.
- **İç ve dış dudaklar:** Döl yolu girişi ve idrar deliğini dış etkilerden korur.



Kadın Üreme Organları

Dış Genital Organlar

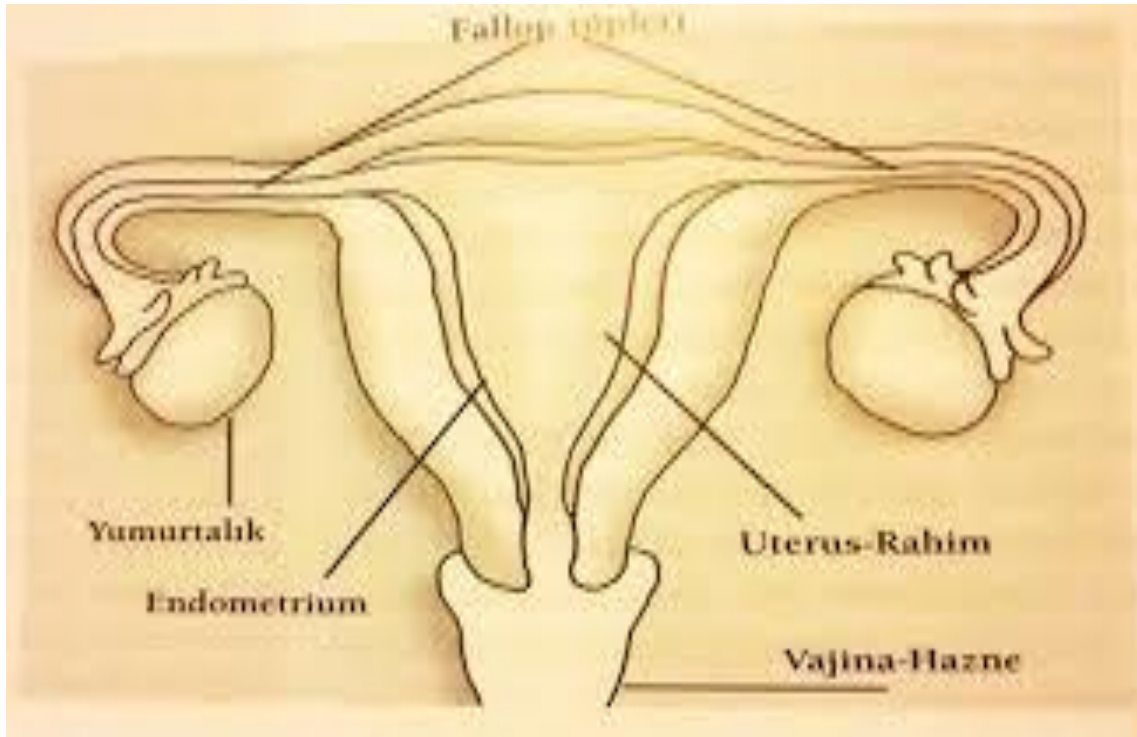
- **İdrar deliği (Üretra):**
Klitorisin 2-3 cm altında yer alan, idrarın dışarı atıldığı yer.
- **Döl yolu girişi (Vajina girişi):** Adet kanı buradan dışarı atılır.
- **Kızlık zarı (Hymen):**
Haznenin girişini kısmen kapatan, ince ve esnek bir zar.



Kadın Üreme Organları

İç Genital Organlar

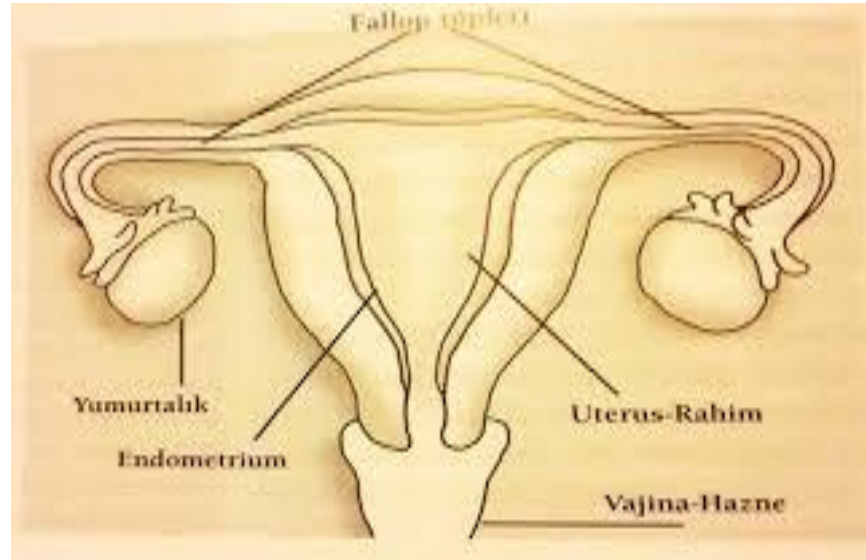
- **Hazne (Vajen):** Kadın iç ve dış genital organları arasında geçit görevi gören, genişleyebilen bir kanaldır ve bu kanal vasıtasıyla cinsel ilişki gerçekleşir.



Kadın Üreme Organları

İç Genital Organlar

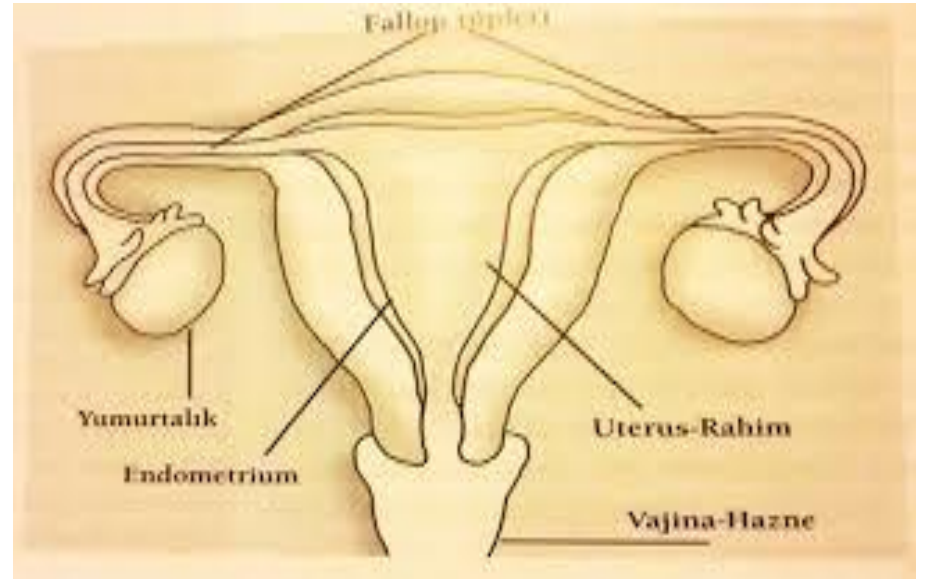
- **Rahim (Uterus):** Rahim ağzı, vajen ile rahim arası geçişi sağlayan kısımdır. İlişki sırasında vajene boşalan erkek tohum hücreleri (spermiler) bu yolla rahme giriş yaparlar.
- Rahim iç yüzü, gebeliğin yerleşmesi ve bebeğin gelişimini sağlayan kısımdır. Bunu sağlayan tabaka her ay yenilenir ve eski tabaka dışarı atılır. Rahmin esas görevi gebelikte bebeğin büyüüp gelişmesini sağlamaktır.



Kadın Üreme Organları

İç Genital Organlar

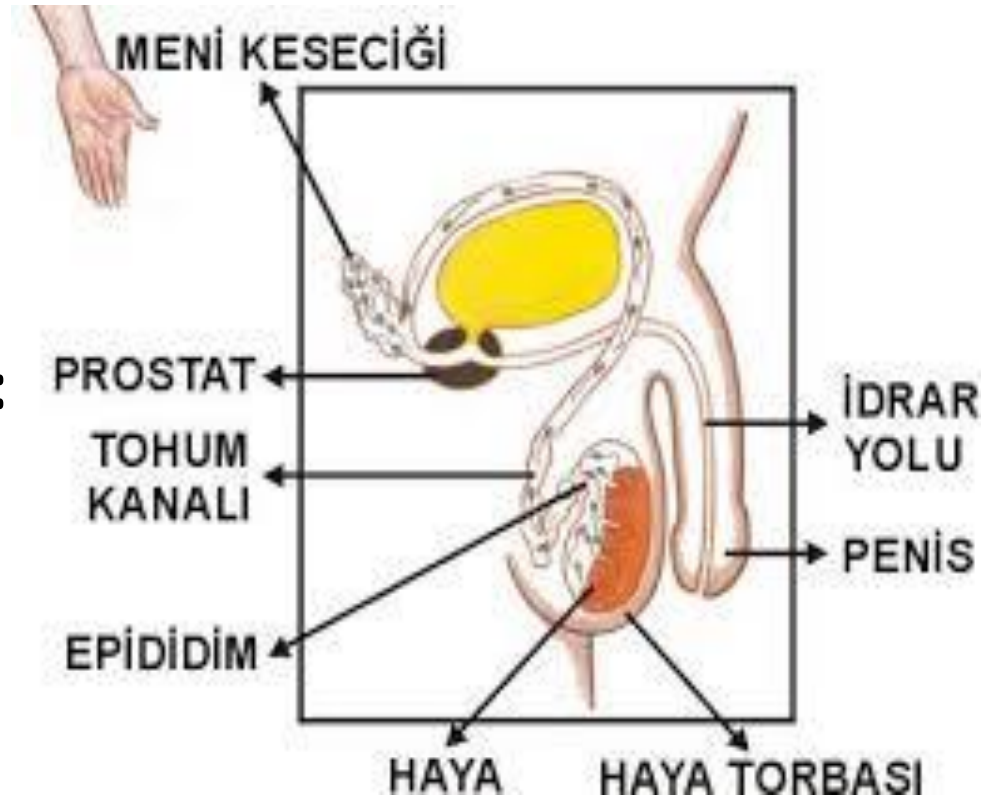
- **Tüpler:** Rahimden yumurtalıklara uzanan ince kanallardır. Yumurtalıklardan her ay atılan yumurtalar, tüpler tarafından yakalanır ve bu kanallar aracılığı ile rahme taşınır.
- **Yumurtalıklar:** Rahmin sağ ve solunda yerleşmiş iki adet badem şeklindeki organlardır. Kadın hormonları ve yumurtayı üretir.



Erkek Üreme Organları

Dış Genital Organlar

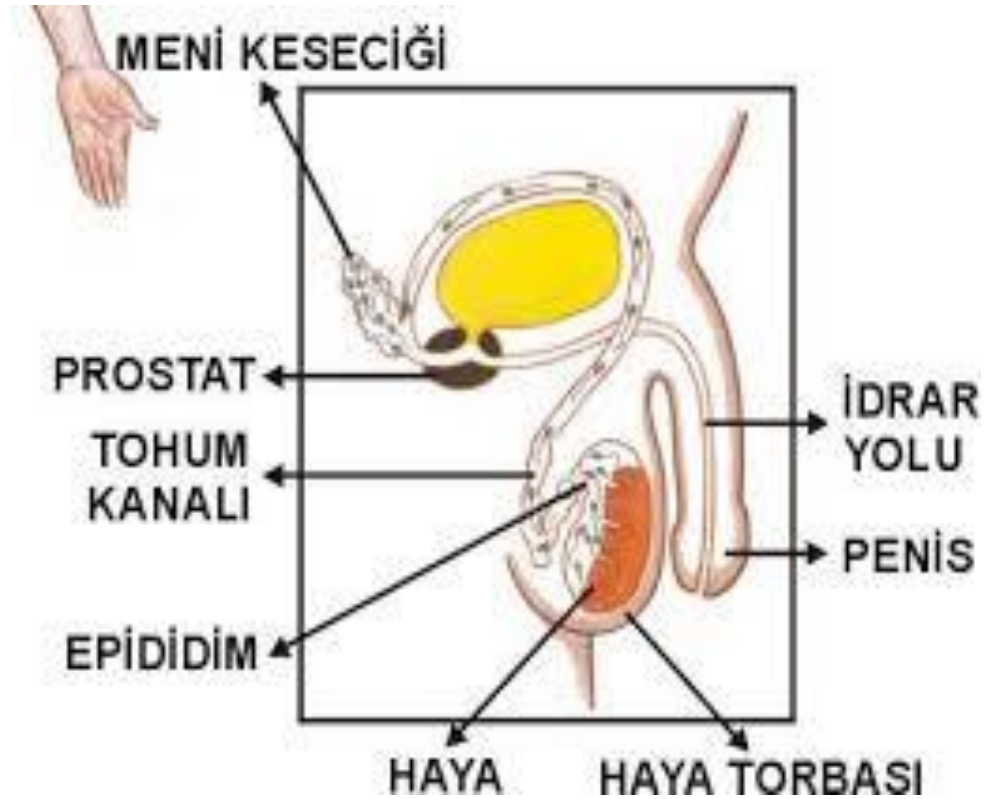
- **Penis:** İdrar yolunun dışarı açıldığı organ.
- **Haya torbası (Skrotum):** Hayaları vücut dışında belli sıcaklıkta tutmaya yarar.



Erkek Üreme Organları

İç Genital Organlar

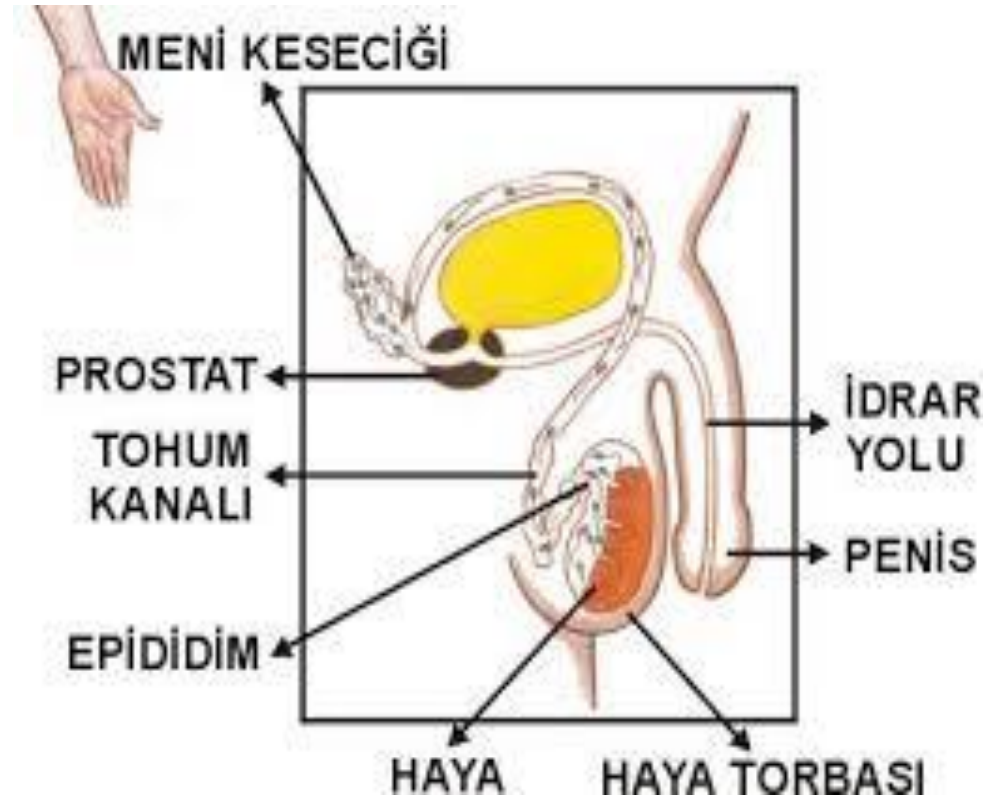
- **Hayalar (Testis):** Erkek üreme hücrelerini üreten penisin her iki yanında bulunan organ.
- **Epididim:** Tohum hücrelerinin beslenmesini sağlar.
- **Tohum kanalları** (Sperm kanalları)



Erkek Üreme Organları

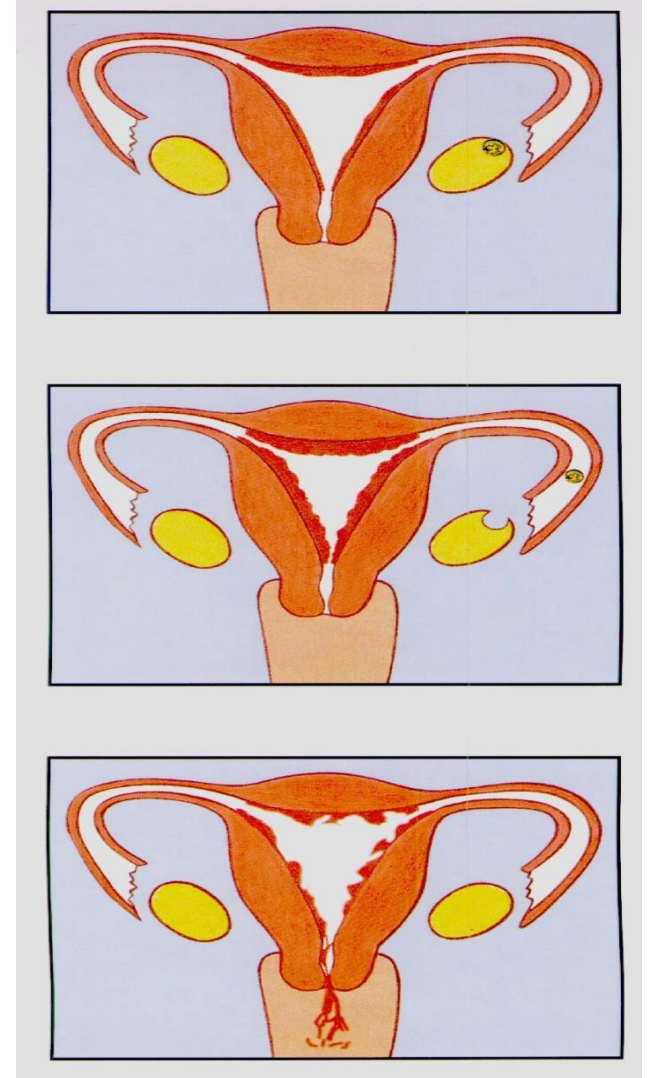
İç Genital Organlar

- **Meni kesecikleri**
(Semen torbaları)
- **Prostat bezi:** Tohum hücrelerinin hareket etmesini sağlayan bir sıvı salgılar.
- **Boşaltım yolu ve Meni kanalı:** Hem semenin hem de idrarın dışarı atılmasını sağlar.



Adet Kanaması Nedir?

- Kız çocuklarında doğduklarında var olan yumurta hücreleri ergenlik döneminde hormonlar nedeniyle olgunlaşır.
- Bunlar olurken rahim iç tabakası kalınlaşmaya başlar.
- Eğer yumurta bir sperm ile karşılaşmazsa bu tabaka kan ile birlikte haznedan dışarı atılır.
- Bu olaya adet kanaması denir.
- Bu döngü her ay devam eder (Adet döngüsü = Menstrual siklus).



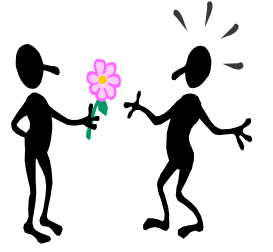
Adet Kanaması

- Bu döneme halk arasında farklı isimler verilmektedir.
 - Normal bir süreçtir.
- Bir hastalık hali **değildir**.

Adet Kanaması

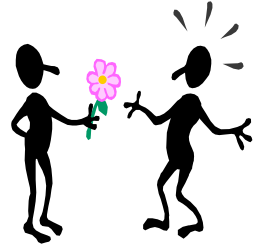
- Kızlar 11-16 yaşları arasında, genellikle 12-13 yaşlarında ilk adet kanamasını yaşarlar.
- İki adet arası süre 21 ile 35 gün arası değişir.
- Adet kanaması 3-7 gün sürer.
- Bu yaşlarda adet düzensizlikleri görülebilir. Yaş ilerledikçe düzene girer.

Duygusal Değişim



- Beden, duygular ve cinsellik bir araya gelerek kişiliği oluşturmaktadır.
- Kişilerin zihinsel yapıları, gelişim dönemlerine göre farklılıklar gösterebilir.
- Ergenlik dönemine girildiğinde, bedensel ve zihinsel gelişmeye bağlı olarak duygularda da değişmeler ortaya çıkmaktadır.

Duygusal Değişim



- Kişinin kendisine ve çevresindekilere yönelik duygularında değişmeler olabilir.
- Meydana gelen değişikliklerden belki de en çarpıcı olanı “**karşı cinsiyete**” yönelik duygularda ortaya çıkan farklılaşmalardır.
- Gerek fiziksel, gerekse cinsel değişimler nedeniyle cinsellik, ergenlik döneminde ilgilenilen konuların başında gelmektedir.

Ergenlerde Cinsellik ve Üreme Sağlığı

- Ergenlerin bu ilgisi genellikle çevresi ve ailesi tarafından endişe verici bir durum olarak değerlendirilir ve baskılanmaya çalışılır.
- Ailenin bu tutumu ergenlerde utanma, suçluluk duygusu ya da riskli cinsel davranışlarda bulunma şeklinde kendini gösterebilir.
- Ailesi ile bu konuları rahatça konuşamayan ve yeterli bilgi alamayan ergenler, sorunlarını arkadaşlarıyla paylaşarak yanlış bilgiler edinebilir.

Ergenlerde Cinsellik ve Üreme Sağlığı

Bunun sonucunda;

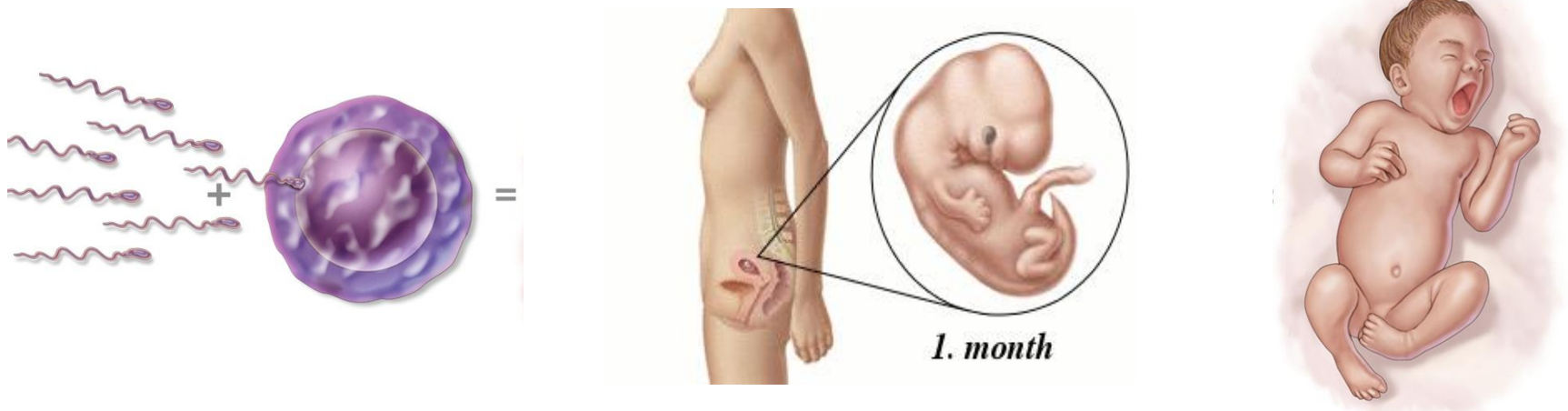
- Ergenlik dönemi için çok önemli iki sorunla karşılaşılabilir:
 - İstenmeyen gebelikler
 - Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar

Bebek nasıl olur?

Yeni bir insan oluşması için, üreme hücreleri gereklidir.

Yumurta + Tohum (Sperm) hücresi → Bebek

- Eğer yumurta ile sperm karşılaşırsa; 7. günde, döllenen yumurta hücresi rahme yerleşir.



Erken Yaşta Yapılan Evlilikler

- Çocuk yaşta evlilik,
 - “Fiziksel, fizyolojik ve psikolojik açılarından evlilik ve çocuk doğurma sorumluluğu taşımaya hazır olmadan ve genellikle 18 yaşından önce gerçekleşen evlilikler”dir.

Erken Yaşta Yapılan Evlilikler

- Ergen gebelikleri genç annelerin ölüm ve sakat kalma riskini artırmaktadır.
- Sağlık riskleri yanında eğitime ara verme ya da yarıda bırakma, iş ve kariyer hayatında sınırlılık gibi sosyal etkileri de bulunmaktadır.
- Bu nedenle gebelikten korunma yöntemleri konusunda gençler bilgilendirilmeli ve bu yöntemlere erişimleri sağlanmalıdır.

Erken yaşıta evlenen kızlar;

- Eğitimlerini yarıda bırakıyor
- Toplumsal hayatın her alanına daha az katılıyor
- Daha fazla sosyal baskı ve şiddete maruz kalıyor
- Bedenlerinin kontrolü kendi denetimlerinde olamıyor
- Sağlık açısından önemli sorunlar yaşıyor ve çocuk yaşıta anne olmaktan kaynaklı sorunlarla uğraşıyor

Erken Yaşta Gebelikler ve Annelik

- Ergen kızların ölüm sebeplerinin en önemlilerinden biri gebelik ve buna bağlı komplikasyonlardır.
- Ölüm riski, 18 yaşından küçük anne için 2-5 kat artmakta iken; bu annelerden doğan bebekler için ise bu risk **5 kattan daha fazla** olmaktadır.

Ergen Gebeliklerde Görülen Riskler

- Erken doğum
- Anemi
- Preeklampsi (gebeliğin sebep olduğu yüksek tansiyon)
- Güvenli olmayan düşükler
- Zor doğum, baş-çıkım uyumsuzluğu
- Düşük doğum ağırlıklı bebekler

- Ergen anne bebekleri, 20-24 yaş arası anne bebeklerine göre daha fazla ölüm riski taşımaktadır.
- Bu nedenle;
 - **Adölesan gebeliklerin önlenmesi gerekir!**

Bu Dönem İçin Gebeliği Önleyici Modern Yöntemler

Hormonal Yöntemler

- Doğum kontrol hapi
- İğne
- Ertesi gün hapi

Bariyer Yöntemler

- Kondom (kılıf, prezervatif)
- Sperm öldürücüler



Gebeliği Önleyici Modern Yöntemler

Doğum Kontrol Hapı

- İdeal kullanımda yöntem kullanırken gebe kalma oranları %2-5 iken, ergenlerde bu oran %32'ye kadar çıkmaktadır.
- Bu nedenle ergen yaş grubunda gebelikten korunma yöntemi olarak bariyer yöntemler tercih edilmelidir.



Gebeliği Önleyici Modern Yöntemler

Kondom (Kılıf, Prezervatif)

- Penise (erkeklik organı) sertleştikten sonra takılan, kauçuktan yapılmış çok ince kılıf olup erkek tohum hücrelerinin hazneye boşalmasını engeller.
- Her cinsel ilişkide yeni bir kılıf kullanılmalı, takılırken delik ya da yırtık olmadığına ve son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.



Gebeliği Önleyici Modern Yöntemler

Kondom (Kılıf, Prezervatif)

- Kondomun yapılmış olduğu kauçuğa karşı alerjisi olan kişiler hariç, her erkek ve partneri güvenli şekilde kullanabilir.
- Kondomun gebeliği önlemesi yanında **cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan da koruması** en büyük avantajıdır.

Kadın İçin Bariyer Yöntemler

Sperm Öldürücü Fitol, Köpük, Tablet vb.

- Hazneye konulan, erkek tohum hücrelerini öldüren kimyasal maddelerdir.
- İlişkiden 10 dk önce hazneye yerleştirilmesi gerekir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı kısmen koruyucudur.
- Kadınlar kendi kendine uygulanabilme kolaylığı vardır. Ancak diğer modern yöntemlere göre korucuyu etkisi düşüktür.

Gebelikten Koruyucu Enjeksiyonlar (İğneler)

- Ayda bir ya da üç ayda bir yapılır.
- İğnelerin, içerdiği hormon yumurta hücresinin oluşumunu engelleyerek, rahim ağzında bulunan salgıları koyulaştırıp sperm geçişini güçleştirir.
- Cinsel ilişkiye etkisi bulunmamaktadır.
- Rahim ve yumurtalık kanserine karşı koruyucu etkisi vardır.

Gebelikten Koruyucu Enjeksiyonlar (İğneler)

- Adet kanaması öncesi ağrıyı ve adet kanamasının miktarını azaltır, kansızlığın önlemekte yardımcıdır.
- Üç aylık olanlar bırakıldığında gebeliğin geri dönüşü bir süre gecikebilir (ortalama 10 ay)
- Kullanmadan önce mutlaka bu yöntemin kişiye uygun olup olmadığını açısından sağlık kuruluşuna danışılmalıdır ve muayene (tansiyon, kilo ölçümü vb.) yapılmalıdır.
- Kontrol için belli aralıklarla doktora başvurulmalıdır.

Postkoital Haplar (Ertesi gün hapi)

- Acil koruma gereken (Kondom yırtılması, diyaframın yer değiştirmesi, RIA'nın düşmesi, hap alınmasının unutulması, cinsel tecavüz gibi) durumlarda kullanılır.
- Gebelik oluştuktan sonra etkisizdir. **Düşük yaptırmaz!**
- Tekrar kullanımlarda koruyuculuk diğer yöntemlere göre daha düşük olmaktadır.

Postkoital Haplar (Ertesi gün hapi)

- İlk doz cinsel ilişkiden sonraki 72 saat içinde alınır, 12 saat sonra doz tekrarlanır.
- İki tipi vardır:
 - Östrojen ve progesteron içerenler,
 - Sadece progesteron içerenler.
- **Rutin bir korunma yöntemi olarak kullanılmamalıdır!**

Rahim İçi Araç (RİA-Spiral)

- İlaç ya da bakır içeren bir araçtır, rahim içine sağlık personeli tarafından yerleştirilmelidir.
- Spermin (erkek tohum hücreleri) yumurtayı döllemesini engeller.
- RİA kullanımından önce, kullanacak kişiye uygun olup olmadığını açısından mutlaka sağlık kuruluşuna danışılmalıdır.
- RİA takıldıktan sonra kontrolü için belli aralıklarla doktora başvurulup düzenli muayene yapılmalıdır.

UYARI:

- Geleneksel yöntemlerden yaygın olarak kullanılan "**Geri çekme**" ve "**Vajinal Lavaj**" (haznenin ilişkiden sonra yıkanması) **gebelikten korumaz!**
- Bu yöntemi kullananlar **istenmeyen bir gebelikle karşılaşabilirler.**
- Ayrıca kadınların hazneyi sık sık yıkamaları, vajendeki doğal ortamı bozacağı için **vajen iltihaplarına (vajinit) neden olmaktadır!**

Geri çekme

- Modern bir korunma yöntemi **değildir**.
- Erkeklerin çoğu, zamanı kontrol edemiyor.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan **korumaz**.
- Sertleşmiş penisten gelen az miktardaki semen bile cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara ve gebeliğe neden olabilir.

Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar

- Korunmasız cinsel ilişki sonrası bulaşan ve ciddi sağlık sorunlarına sebep olabilen hastalıkların genel adıdır.
- Bu hastalıklar arasında en çok bilinenler Sifiliz (frengi), Gonore (bel soğukluğu), Klamidya, HPV, Herpes (uçuk), HBV (B tipi hepatit) ve HIV (AIDS) olmakla birlikte tespit edilen 30'dan fazla mikroorganizma bulunmaktadır.

Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar

Erkeklerde;

- İdrar yaparken yanma
- Kasıklarda ağrı
- Peniste akıntı veya döküntü
- Hayalarda şişlik ve bezeler

Kadınlarda;

- Haznede akıntı ve kaşıntı
- İdrar yaparken yanma
- Cinsel birliktelik sırasında ağrı

Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar

- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar tedavi edilmediği takdirde ciddi sağlık problemlerine yol açabilir.
- Örneğin;
 - Her iki cinsiyette de kısırılık
 - Karaciğer kanseri
 - Rahim ağzı kanseri
 - Gebelikte bebeğe bulaşma riski

Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar

- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korunmanın en kolay yolları cinsel ilişkide bulunmamak, cinsel eşe sadık kalmak ve her cinsel temas sırasında kondom kullanmaktır.
- Ayrıca HPV aşısı uygulamasının önemine dikkat çekmek gerekir.
- 10-24 yaş arası uygulanabilen aşı, 6 ay aralıklarla 3 doz şeklinde dir.

Kaynaklar

1. Bilgili Aykut N, Akın A, Bahar-Özvarış Ş. Kontrasepsiyon. Güler Ç, Akın L. (Ed.) Halk Sağlığı Temel Bilgiler 1.Cilt. 3.Baskı. Hacettepe Üniversitesi Basımevi. 2012. Ankara.
2. Aile Planlaması. http://www.gata.edu.tr/ureme_sagligi/aile_planlama.htm
3. T.C. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü Aile Planlaması Eğitimi Eğitim İçin Resimli Rehber UNFPA-TUR/88/PO1.Ankara 1994.
4. Evlilik Öncesi Danışmanlık Rehberi. TC Sağlık Bakanlığı. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
5. Uluslararası Nüfus ve Kalkınma Konferansı, Kahire 1994
6. Alan Guttmacher Institute 1994
7. <http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/a%C3%A7sap42.pdf>
8. www.jinekologkenanertopcu.com/images/7-adolesan_kontrasepsiyon_2009.ppt
9. Erken Yaşlardaki Evlilikler ve Gebelikler, Akadlı Ergöçmen B., Yüksel Kaptanoğlu İ., Nüfus Etütleri Enstitüsü 2015.
10. Hacettepe halk sağlığı , insanda üreme büyüme gelişme.pdf
11. <http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/Evlilikoncesi%20DanismanlikRehberi.pdf>
12. http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php
13. Seçkin, Kerem Doğa, et al. "Adölesan Doğumların Demografik Özellikleri ve Maternal-Fetal Sonuçları: İstanbul'da Referans Bir Hastanede Gerçekleştirilen Olgu-Kontrol Çalışması."
14. Güzel, Ali İrfan, Aytakin Tokmak, and Yaprak Engin Üstün. "Adolesan Gebelikler." Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi 13.1 (2016).
15. Çocuk Gelin Olmaya Giden Yol, Ergöçmen B., Yüksel Kaptanoğlu İ., Sosyoloji Araştırmaları Dergisi, Cilt: 15 Sayı: 2 Güz 2012.
16. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs364/en/>

Dinlediğiniz için teŖekkürler...

Soru ve katkılarınız...