

BİLGİ YOLUYLA GÜÇLENME



ERASMUS+ PROGRAMI

**HE4Her - Ceza Adalet Sistemindeki Kadınların
Sağlık Yoluyla Güçlenmesi**

2023-1-RO01-KA220-ADU-000156137

**KA220-ADU - Yetişkin Eğitiminde İşbirliği
Ortaklıkları**



**Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir**



Bu yayın, ERASMUS+ PROGRAMI için hazırlanmıştır.

HE4Her – Ceza Adaleti Sistemindeki Kadınların

Sağlık Yoluyla Güçlendirilmesi Projesi

2023-1-RO01-KA220-ADU-000156137

KA220-ADU – Yetişkin Eğitiminde İşbirliği

Ortaklıkları



Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir
Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada ifade
edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve
Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme
Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.
Avrupa Birliği veya EACEA bu görüşlerden sorumlu tutulamaz.



FREEDOM
GATE
GREECE



İÇİNDEKİLER

METODOLOJİ	4
BEDEN	11
CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR	32
KORUYUCU ÖNLEMLER	54
SAĞLIK OKUR-YAZARLIĞI	68



**Health Empowerment For Women involved
with The Criminal Justice System
2023-1-RO01-KA220-ADU-000156137**

PROGRAM METODOLOJİSİ VE EĞİTİM MÜFREDATI



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

Yeni Bir Programın Gerekçesi

Her ortak ülkenin mevcut programlarında ya da bu programlar içinde yer alan modüllerde bu programın ele aldığı dört konuya yönelik içerikler bulunmasına rağmen, proje kapsamında gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları — “Romanya, Yunanistan ve Ceza Adalet Sistemiyle İlişkili Kadınlarla ve Türkiye’de göçmen kadınlarla Yapılan Sağlık Okuryazarlığı, CYBH Bilgisi ve Koruyucu Davranışlar Anketinden Bulgular” başlıklı raporda yer almaktadır—bu mevcut programların etkili olmadığını göstermektedir.

Örneğin, Romanya’daki katılımcıların %80,8’i (179 kadın), Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar (CYBH) konusundaki soruların yarısından daha azını doğru yanıtlamıştır. Türkiye’de çalışmaya katılan göçmen kadınların CYBH konusundaki bilgisi ise neredeyse hiç yok denecek düzeydedir; katılımcıların %98,8’i (82 kadın), bu konudaki soruların yarısından daha azına doğru yanıt vermiştir. Yunanistan örnekleminde ise katılımcıların %48,7’si soruların yarısından daha azını doğru yanıtlamıştır.

Ayrıca, **korunma yöntemi olarak prezervatif kullanmayan kadınların oranı** Türkiye’de %67,07 gibi oldukça yüksek bir düzeydeyken, bu oran Romanya’da %30,17 ve Yunanistan’da yalnızca %10,26’dır. Yunanistan örnekleminde yer alan kadınlar, prezervatif kullanımına yönelik en olumlu tutuma sahipken, onları Romanya’daki kadınlar takip etmiş ve Türkiye’deki kadınlar ise çoğunlukla nötr ya da hafif olumlu bir tutum sergilemiştir.

Sağlık okuryazarlığı düzeyine bakıldığında ise, Türkiye’de HLA-EU-16 aracıyla ölçüm yapan kadınların %80’i **eksik ve yetersiz sağlık okuryazarlığı düzeyine** sahiptir. Yunanistan’da bu oran %50 iken, Romanya’da yalnızca %20’dir. Ancak bu sonuçlar, Romanya’daki kadınların CYBH konusundaki düşük bilgi düzeyini tam olarak yansıtmamaktadır; zira yukarıda belirtildiği gibi, doğru yanıt oranı yine düşüktür.

Tüm bu bulgular ve hedef gruptaki kadınların sağlık eğitimi için hâlihazırda kullanılan yöntem ve programlardan yola çıkarak,



diyalogların animasyonlara dönüştürüldüğü, teorik anlatımı destekleyen yeni bir program geliştirilmiştir. Bu program; kadınların bu konularla ilgili bilgi edinme, konuşma ve tartışma gereksinimlerini normalleştirmek, içerikleri daha cazip ve erişilebilir hale getirmek, böylece kendi sağlıkları ve ailelerinin sağlığı hakkında **daha bilinçli kararlar verebilmelerini sağlamak** amacıyla tasarlanmıştır.

METODOLOJİ

“Sağlık, herkesin sahip olduğu ama az kişinin değerini bildiği bir hazinedir.” (Hipokrat)

1. Tasarım

Bu program, **12 bilgilendirici eğitim videosu** üzerine kurgulanmış grup temelli bir eğitim programıdır ve eğitmen/kolaylaştırıcı için destek materyali niteliğinde teorik bölümler içerir. Oturumlar dört ana modüle ayrılmıştır.

Program öncelikle grup eğitimi formatında tasarlanmış olmakla birlikte, bireysel oturumlarda da uygulanabilir. Uygulama yüz yüze, çevrimiçi veya karma (hibrit) şekilde gerçekleştirilebilir.

İçeriğiyle kadın sağlığına ilişkin temel bilgilerin kazanılmasını hedefler; bunlar arasında:

- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar
- Üreme sistemi hijyeni
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı korunma yöntemleri
- Kamu ve özel sağlık sistemlerine erişim yolları
- Güvenilir sağlık bilgi kaynaklarının tanınması
- Sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılması ve pekiştirilmesi
- Hukuka ve toplumsal normlara uygun tutum geliştirme suretiyle topluma yeniden uyum süreçlerinin desteklenmesi

2. Amaç ve Hedefler

Genel Amaç:

Hedef grubun sağlık okuryazarlığı düzeyini artırmak.

Genel Hedefler:

- Bireysel ve toplumsal yaşam bağlamlarında hijyen ve sağlık normlarını doğru uygulama
- Sağlık sistemine erişim ve doğru bilgi kaynaklarını belirleme becerisi geliştirme
- Sağlıklı yaşam tarzına ilişkin sorumlu kararlar alma

- Riskli davranışları tanıma ve sağlık üzerindeki etkilerini anlama

Genel Yetkinlikler:

- Kişisel ve sosyal yaşam bağlamlarında hijyen ve sağlık normlarını doğru uygulama
- Kendi sağlığını koruma ve başkalarının sağlığına önem gösterme
- Sağlık sistemine erişerek kadın üreme sağlığı hakkında güvenilir bilgi edinme
- Sağlıklı yaşam için bilinçli tercihler yapma
- Riskli davranışları tanıma ve etkilerini anlama
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı doğru korunma önlemlerini uygulama

3. Hedef Grup

Programın hedef grubu, dezavantajlı genç ve yetişkin kadınlardır. Katılım gönüllülük esasına dayalıdır.

4. Oturum Sayısı, Süre ve Sıklık

- **Toplam Oturum:** 8–12 arası
- Her video tek bir oturuma ayrılabilmesi gibi, grup ihtiyaçları ve eğitmenin/kolaylaştırıcının tercihlerine göre videolar birden fazla oturumda gruplanabilir.
- **Süre:** Oturum başına 60–120 dakika
- **Sıklık:** En az haftada 1 oturum

5. Kullanılan Yöntemler

- Video izleme
- Sunum ve anlatım
- Tartışma ve münazara
- Beyin fırtınası
- Vaka çalışmaları
- Grup tartışmaları
- Rol oynama
- Uygulamalı egzersizler

- Analiz ve sentez
- Problem çözme
- Dokümantasyon
- Sözel canlandırma
- Gözlem
- Karşılaştırma

6. Kaynaklar

Materyal Kaynakları:

12 video, tablet, projeksiyon veya büyük ekran TV, kalem, flipchart, çalışma kağıtları, renkli kâğıt vb.

İnsan Kaynakları:

Eğitmen/kolaylaştırıcının tıbbi personel olması veya tıbbi eğitim almış olması zorunlu değildir; önemli olan hedef grup konusunda deneyimli olmasıdır. Eğitmenin pedagojik becerilere sahip olması, katılımcıların videolardaki bilgileri daha iyi kavramasına ve program hedeflerine ulaşmasına katkı sağlayacaktır.

7. Değerlendirme

1. Başlangıç Değerlendirmesi:

- Her modülün başında uygulanacak anket; modül sonunda aynı anket tekrarlanarak öğrenme kazanımları doğrulanır.

2. Süreç İçi Değerlendirme:

- Her etkinlik esnasında katılımcı geri bildirimleri ve grup soru-cevap oturumları yoluyla yürütülür.

3. Nihai Değerlendirme:

- Memnuniyet anketi; modül başı ve sonu anket sonuçları, sözlü geri bildirimler ve memnuniyet anketi verileri entegre edilerek programın genel değerlendirmesi yapılır.

8. İçerik / Modüller

Modül 1: Kadın Bedenini Tanıma

Amaçlar:

- Kadın bedeninin anatomisi ve fizyolojisi hakkında temel bilgi sunmak.
- Üreme organları ile menstrüel döngünün işleyişini kavratmak.
- Kadının beden sağlığının önemi konusunda farkındalık yaratmak.

Yapı ve İçerik:

1. Kadın Anatomisine Giriş
 - Kadın bedeninin genel görünümü
 - Ana sistemler (üreme, sindirim, dolaşım vb.)

Modül 2: Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar (CYBH)

Amaçlar:

- CYBH'ler hakkında açık ve anlaşılır bilgi vermek.
- CYBH'lerin sağlık üzerindeki risk ve sonuçlarını kavratmak.

Yapı ve İçerik:

1. CYBH Tanımı ve Bulaşma Yolları
 - Virüs ve bakteri kaynaklı enfeksiyon farkları

Modül 3: Korunma Yöntemleri

Amaçlar:

- CYBH ve diğer cinsel sağlık sorunlarından korunma yöntemlerini öğretmek.
- Bilinçli sağlık ve hijyen davranışlarını teşvik etmek.

Yapı ve İçerik:

1. Gebelikten Korunma ve Korunma Yöntemleri
 - Kondom, doğum kontrol hapi, rahim içi araç (RİA) vb. yöntemler; çalışma prensipleri ve avantaj/dezavantajları

Modül 4: Sağlık Okuryazarlığı

Amaçlar:

- Sağlıkla ilgili bilgiyi anlama ve buna dayanarak bilinçli karar alma becerisi kazandırmak.
- Sağlık sistemine erişim ve kaynak kullanımına yönelik pratik yetkinlikler sunmak.

Yapı ve İçerik:

1. Sağlık Okuryazarlığı Nedir?
 - Tanım ve önemi
 - Tıbbi bilgiyi doğru yorumlama

9. İlk Oturum Metodolojisi - Modül 1: “Kadın Bedenini Tanıma”

9.1. Dikkat Çekme / Oturuma Başlama

Isınma Oyunu: “Birbirimizi Tanıyalım”

- Katılımcılar halka şeklinde dizilir ve yanlarındaki kişiyle eş olurlar. Her eş, adı, yaşı, aile durumu, sosyal ve mesleki geçmişi, hobileri gibi kişisel bilgileri paylaşır, ardından roller değiştirilir. Bilgi alışverişi sonrası her biri partnerini gruba tanıtır.
- Daha sonra katılımcılar tercih ettiği şekilde yeniden halkaya dizilebilir.

Açık Tartışma:

- “Neden yer değiştirdiniz?”
- “Ayrımcılık kavramı sizin için ne ifade ediyor?”
- “Hiç ayrımcılığa maruz kaldınız mı? Nasıl hissettiniz?”

Eğitmen/kolaylaştırıcı, aşağıdaki kavramları tanımlayıp ayrımcılığın önlenmesinin önemini vurgular:

- **Stereotipler:** “Bir kişi veya grup hakkında, genellikle yanlış olan, kalıplaşmış fikirler.”
- **Önyargılar:** “Yeterince düşünülmeden veya bilgi edinilmeden oluşan haksız, mantıksız duygular veya görüşler.”

- **Ayrımcılık:** “Dayanağı olmayan gerekçelerle insanları farklı muameleye tabi tutma veya haklarını engelleme.”

Ardından program amacını, hedeflerini, buluşma sıklığını, takvimi ve oturum konularını özetler.

9.2. Etkinlik Planı

- **Grup Kuralları Belirleme:** Katılımcılardan, oturum akışını bozabilecek tutum veya davranışları düşünmeleri istenir. Eğitimci/kolaylaştırıcı, önerileri tahtaya yazar ve program boyunca görünür bir yerde tutar.

Örnek Grup Kuralları:

- Paylaşılan bilgiye açık olacağız.
- Sırasıyla konuşacağız.
- Etkinliğe odaklanacağız.
- Öğrendiklerimizi paylaşacağız.
- Birbirimize saygı göstereceğiz.
- Ayrımcılık yapmayacağız.
- Etkinliği engellemeyeceğiz.
- Hakaret içermeyen bir dil kullanacağız.

Kuralları ihlal ettiği tespit edilen katılımcı için grup oylamasıyla şu yaptırımlar uygulanabilir:

- Sözlü uyarı
- Verilen bir sorumluluğun alınması
- Hafif bir ceza
- Etkinlikten çıkarma
- Programdan çıkarma

Video İzleme & Tartışma: İlk oturumda 1. ve 2. videolar izlenir; ardından grup tartışması ve münazara yapılır.

Diğer Oturumlar: Kalan videolar, 7–11 oturuma bölünerek hedeflere uygun şekilde izlenir ve her oturum video sonrası bilgi pekiştirme çalışmalarıyla devam eder. Gerekirse videolar bir oturumda iki-üç kez tekrar edilebilir.

BEDEN

Amaç:

Beden Modülü için Amaçlar

1. **Kadın Anatomisini öğrenmek:** Kadın üreme sisteminin öğelerini ve işlevlerini anlamak.
2. **Adet Döngüsünü Anlamak:** Adet döngüsü nasıl işler ve değişir.
3. **Gebeliğin Nasıl Başladığını Anlamak:** Doğum kontrolü ve gebeliğin nasıl ortaya çıktığını anlamak.
4. **Kendi Bedenini Tanımak:** Bedeninizin nasıl çalıştığını anlamak ve öz güven geliştirmek. Sağlıklı kalmayı ve vücudunuzu ve sınırlarınızı korumayı öğrenmek.

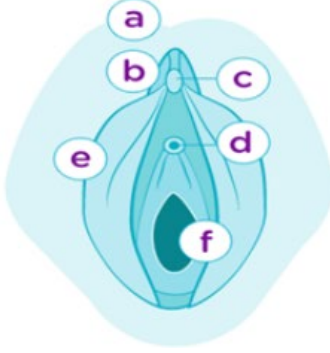
Ana İçerik:

1. Kadın Bedenine Giriş
2. Adet Döngüsünü Anlamak
3. Gebelik Nasıl Başlar
4. Vulvanıza ve Kendinize Bakmak
5. Yaşam Boyu Hormonal Değişiklikler
6. Bedeninizi ve Sınırlarınızı Anlamak

1. Kadın Bedenine Giriş: Üreme Organları ve Amaçları

NEDİR: Kadın üreme sistemi, hem iç hem de dış organlardan oluşur ve her biri üreme, adet sağlığı ve genel iyilik hâli açısından önemli roller oynar. Yumurtalıklar, yumurtaları üretir ve bu yumurtalar fallop tüpleri (oviduktlar) aracılığıyla taşınır. Erkek spermi, bu yumurtayı döllerse embriyo oluşur; embriyo rahim duvarına tutunarak zamanla bir bebeğe dönüşebilir. Kadın üreme sistemi bu süreci, yumurtalıklarda ve hipofiz bezinde üretilen çeşitli hormonlar aracılığıyla düzenler. Bu yapıların nasıl çalıştığını anlamak, bedenimizin işleyişini takdir etmemize yardımcı olur ve ona daha iyi bakabilmemiz için bizi güçlendirir.

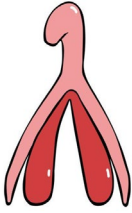
Dış Üreme Organları



- a Venüs Tepesi
- b Klitoris Başlığı
- c Klitoris
- d Üretra (İdrar Kanalı)
- e Dudaklar
- f Vajina

Dış üreme organları **vulva** olarak bilinir. Vulvada aşağıdakiler bulunur:

• **Labia majora ve labia minora (büyük ve küçük dudaklar):** Vajina ve idrar yolu açıklıklarını koruyan deri kıvrımlarıdır.



• **Klitoris:** Cinsel hazda rol oynayan, oldukça hassas bir organdır. Görünen ucundan çok daha büyüktür ve vücut içine doğru derinlere uzanır.

• **Vajinal açıklık:** Dış üreme organlarıyla iç üreme organlarını birbirine bağlayan vajinanın girişidir.

• **Perine (Perineum):** Vajinal açıklık ile anüs arasındaki bölgedir.

Bu dış genital organlar, enfeksiyonlara karşı koruma sağlar, cinsel ifadeye olanak tanır ve adet görme ile doğum gibi süreçlerde rol oynar.

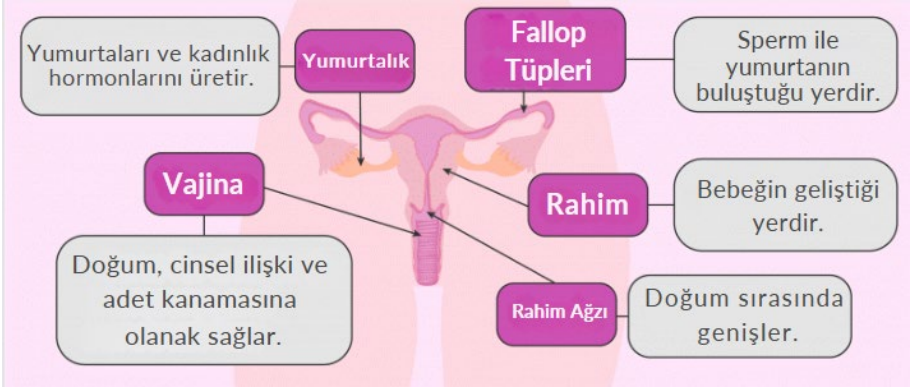
VULVAM NORMAL Mİ? Her vulva (dış genital bölge) benzersizdir ve görünüş açısından “normal” diye tek bir ölçü yoktur. Vulvalar; şekil, boyut ve renk açısından büyük farklılıklar gösterebilir. Örneğin, vulvanın dudakları (labia) büyük ya da küçük, kalın ya da ince olabilir, simetrik olmayabilir ve bazı kişilerde daha belirgin ya da uzun olabilir. Vulvanın rengi açık pembeden koyu tonlara kadar değişebilir; cilt dokusu da kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bu farklılıkların tümü tamamen doğaldır ve genetik, yaş, hormonal değişiklikler gibi etkenlerle ilgilidir.

Tüm vulvalar güzeldir ve “doğru” ya da “ideal” bir görünüm yoktur. Beden çeşitliliği, insan biyolojisinin doğal ve sağlıklı bir parçasıdır; her bireyin bedeni kendine özgüdür. Önemli olan, kendinizi nasıl hissettiğinizdir. Kendi bedeninize değer vermek ve insan bedenlerinin doğal çeşitliliğini takdir etmek, sağlıklı bir bakış açısının temelidir.

Farklı görünümlere sahip vulvaların görsellerini buradan inceleyebilirsiniz.:

- [Labia Gallery | Labia Library by Women's Health Victoria](#) (resimler)
- [Personal Stories - 1 — The Vulva Gallery](#) (Vulva resimleri)

İç Üreme Organları



İç üreme organları

- **Vajina:** Dış genital bölge (vulva) ile rahim ağzı (serviks) ve rahim (uterus) arasında yer alan kaslı bir kanaldır. Adet kanamasının dışarı atılmasında, cinsel ilişkide ve doğumda rol oynar.
- **Serviks (Rahim Ağzı):** Rahmin alt kısmıdır ve vajinaya açılır. Adet kanının dışarı çıkmasına ve spermin rahme ulaşmasına olanak tanır.
- **Rahim (Uterus):** Gebelik sırasında döllenmiş yumurtanın tutunup geliştiği boşluklu bir organdır. Gebelik gerçekleşmezse, rahim her ay bu iç tabakasını dökerek adet kanamasını oluşturur.

- **Fallop Tüpleri:** Yumurtalıkları rahme bağlayan tüplerdir. Döllenmenin (yumurtayla spermin birleşmesi) genellikle gerçekleştiği yerdir.
- **Yumurtalıklar (Overler):** Yumurtaları (ovum) üreten ve östrojen ile progesteron gibi hormonları salgılayan bezlerdir. Bu hormonlar adet döngüsünü düzenler ve gebeliği destekler.

Üreme Sisteminin Amacı

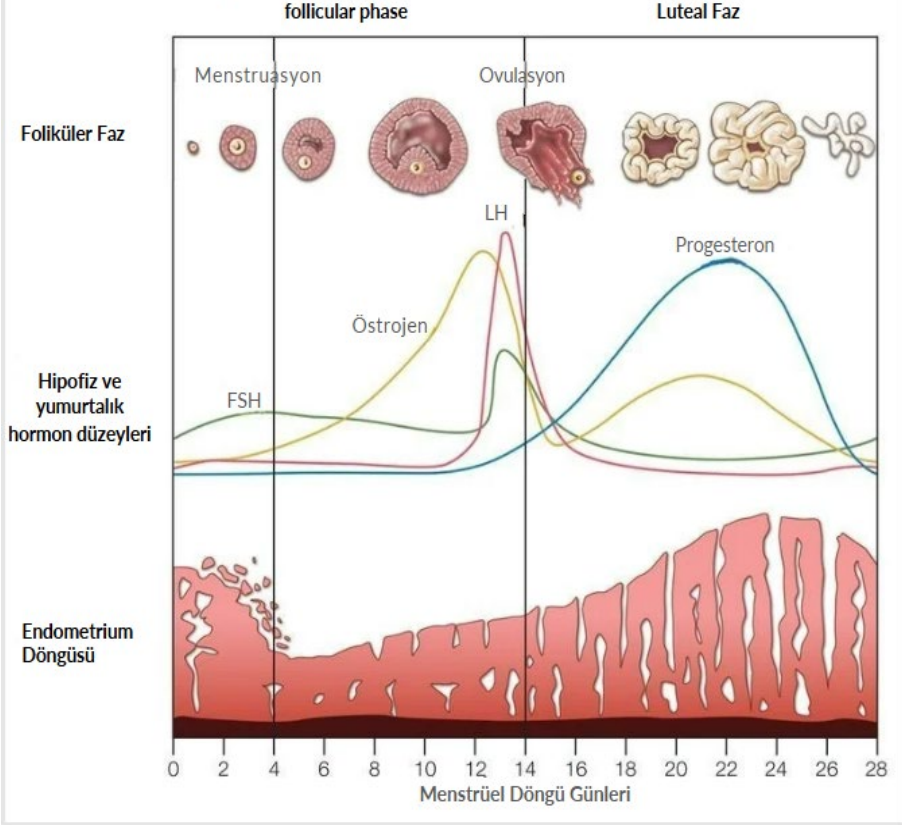
Kadın üreme sisteminin dört temel amacı vardır:

1. **Üreme:** Yumurtaların üretilmesi, döllenmenin gerçekleşmesine yardımcı olunması ve gebelik ile doğumun desteklenmesi.
2. **Adet Sağlığı:** Vücudu olası bir gebeliğe hazırlayan ve hormon dengesini koruyan aylık döngünün düzenlenmesi.
3. **Hormon Üretimi:** Fiziksel gelişimi, ruh halini ve genel sağlığı etkileyen hormonların üretilmesi.
4. **Cinsel Haz:** Klitoris gibi bazı üreme sistemi parçaları cinsel haz için tasarlanmıştır; bu da yakınlığı, duygusal iyilik hâlini ve yaşam kalitesini artırabilir.

1. Adet Döngüsünü Anlamak

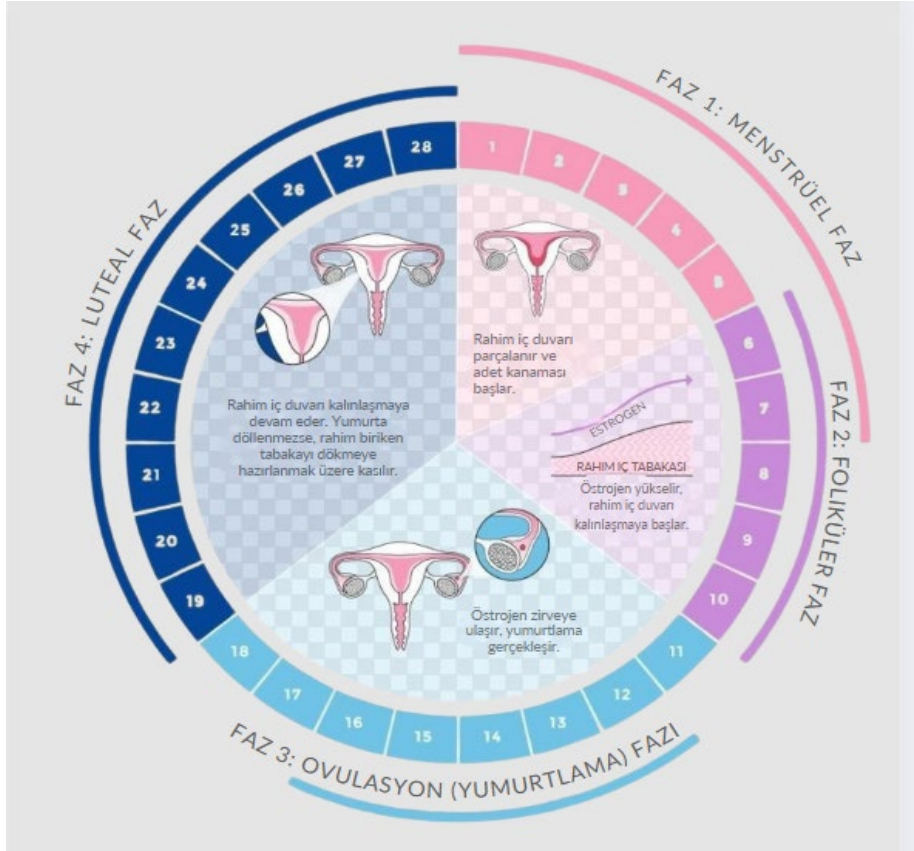
Nedir: Adet (menstrüel) döngüsü, kadın üreme sağlığının önemli bir parçasıdır ve genellikle 24 ila 38 gün arasında sürer. Bu döngü, vücudu her ay olası bir gebeliğe hazırlayan hormonlar tarafından düzenlenen birkaç evreden oluşur.

Menstrüel Döngü



1. **Folikül Evresi:** Döngü, adet kanamasının başladığı ilk günle birlikte folikül evresiyle başlar. Bu evrede, vücut Folikül Uyarıcı Hormon (FSH) üretir; bu hormon, yumurtalıkların içinde yumurta içeren foliküller üretmesini sağlar. Olgunlaşan foliküller aynı zamanda östrojen salgılar; bu hormon, olası bir gebeliğe hazırlık olarak rahim duvarının kalınlaşmasına yardımcı olur.
2. **Ovulasyon (Yumurtlama):** Döngünün ortalarına doğru, Luteinleştirici Hormon (LH) seviyesindeki ani artış ovulasyonu tetikler. Bu, olgun bir yumurtanın yumurtalıktan salınarak fallop tüpüne doğru hareket ettiği evredir. Yumurtlama genellikle bir sonraki adet başlamasından yaklaşık 14 gün önce gerçekleşir.

3. **Luteal Evre:** Yumurtlamadan sonra, çatlayan folikül korpus luteum (sarı cisim) adlı yapıya dönüşür ve progesteron hormonu salgılar. Bu hormon, döllenmiş bir yumurtanın tutunmasını kolaylaştırmak için rahim duvarını daha da hazırlar.
4. **Menstrüasyon (Adet):** Eğer yumurta döllenmezse, korpus luteum parçalanır ve progesteron seviyesi düşer. Bunun sonucunda kalınlaşmış rahim duvarı dökülür ve bu da adet kanaması olarak deneyimlenir. Bu süreç bir döngünün sonunu ve yenisinin başlangıcını işaret eder.



Her bireyin adet döngüsü kendine özgüdür; bu nedenle döngü süresi veya adet kanamasının miktarında bazı farklılıklar görülebilir.

Adet (Menstrüel) Bozuklukları: Bilinmesi Gerekenler

Adet bozuklukları, adet döngüsünün süresi, düzeni, miktarı veya şiddetinde meydana gelen anormalliklerdir. Bu durumlar, fiziksel sağlığı ve yaşam kalitesini etkileyebilir.

En yaygın adet bozukluk türleri ve bilinmesi gereken temel bilgiler:

Adet bozuklukları, adet döngüsündeki herhangi bir düzensizliği ifade eder. Bunlardan bazıları:

- Aşırı kanama (Menoraji)
- Çok hafif veya hiç adet görmeme (Amenore)
- Adetler arası lekelenme
- Düzensiz döngüler
- Ağrılı adetler (Dismenore)
- Şiddetli PMS semptomları (PMDD)

Bu sorunlar, hormon dengesizlikleri, polikistik over sendromu (PCOS) veya endometriozis gibi tıbbi durumlar, yaşam tarzı faktörleri veya stres gibi nedenlerden kaynaklanabilir. Aşırı kanama, yedi günden uzun süren adetler veya şiddetli ağrılar gibi belirtiler tıbbi müdahale gerektirir. Tedavi seçenekleri, altta yatan nedene bağlı olarak hormon tedavisi, yaşam tarzı değişiklikleri veya ilaçları içerebilir. Menstrüel düzensizlikler yaşıyorsanız, doğru teşhis ve destek için bir sağlık uzmanına başvurmak önemlidir.

Adet Öncesi Gerginlik Sendromu (PMS) – Normal olanı nedir?

Adet Öncesi Gerginlik Sendromu, adet başlamadan önceki günlerde veya haftalarda ortaya çıkan fiziksel, duygusal ve davranışsal belirtiler grubunu ifade eder. Yaygın belirtiler arasında ruh hali değişimleri, sinirlilik, yorgunluk, şişkinlik, göğüslerde hassasiyet, baş ağrıları ve iştah ya da uyku düzeninde değişiklikler yer alır. Bu belirtiler, adet döngüsü sırasında meydana gelen hormonal dalgalanmalardan kaynaklanır ve genellikle adet kanaması başladığında sona erer.

Adet Öncesi Gerginlik Sendromu yaygın bir durumdur ve genellikle düzenli egzersiz, dengeli beslenme ve stres yönetimi gibi yaşam tarzı değişiklikleriyle kontrol altına alınabilir. Ancak bazı kişilerde belirtiler,

günlük yaşamı önemli ölçüde etkileyecek kadar şiddetli olabilir. Bu gibi durumlar, Premenstrüel Disforik Bozukluk (PMDD) olarak bilinen daha ciddi bir durumu işaret edebilir ve tıbbi değerlendirme gerektirir.

Ne zaman tıbbi yardım almalıyız:

- Belirtiler o kadar şiddetlidir ki günlük aktiviteleri veya ilişkileri bozar.
- Sürekli depresyon, anksiyete ya da yoğun ruh hali dalgalanmaları görülür.
- Ağrı veya diğer fiziksel belirtiler aşırı derecede yoğundur ve reçetesiz satılan ilaçlara yanıt vermez.
- Adet Öncesi Gerginlik Sendromu belirtilerine düzensiz adet döngüsü veya diğer döngü anormallikleri eşlik eder.

Adet Sancıları – Normal olanı nedir?

Adet sancıları genellikle evde uygulanabilecek basit yöntemlerle hafifletilebilir. Alt karın bölgesine ısı uygulamak (örneğin sıcak su torbası veya ısıtma yastığı kullanmak), kasların gevşemesine yardımcı olarak ağrıyı azaltabilir. Yürüyüş veya yoga gibi hafif egzersizler, kan akışını artırarak rahatsızlığı hafifletebilir. İbuprofen veya parasetamol gibi reçetesiz satılan ağrı kesiciler, iltihabı azaltmak ve krampları hafifletmek için etkili olabilir. Ağrı kesici kullanırken her zaman sağlık uzmanlarının önerilerine uyulmalıdır. Ayrıca bol su içmek, kafein ve tuzlu yiyeceklerden kaçınmak da belirtileri hafifletmeye yardımcı olabilir.

Aşağıdaki durumlarda ise bir sağlık kuruluşuna başvurmanız gerekir:

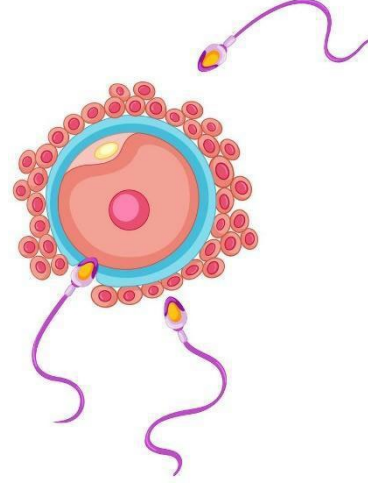
- Ağrı çok şiddetlidir ve günlük aktiviteleri aksatır.
- Evde uygulanan yöntemler veya ilaçlara rağmen kramplar devam eder ya da kötüleşir.
- Ağrıya yoğun kanama, pıhtılaşma veya başka alışılmadık belirtiler eşlik eder.
- Adet dönemi dışında ani ve şiddetli kasık ağrısı yaşanır.

Şiddetli veya sürekli devam eden ağrılar, endometriozis ya da miyomlar gibi altta yatan sağlık sorunlarının belirtisi olabilir ve tıbbi değerlendirme ile tedavi gerektirir.

Gebelik Nasıl Başlar

Döllenme, spermin vajinaya girişi ile başlayabilir. Döllenme anal veya oral cinsel ilişki ile meydana gelmez.

1. **Yumurtlama:** Adet döngüsünün ortalarına doğru, yumurtalıklardan olgun bir yumurta salınır. Bu sürece ovulasyon (yumurtlama) denir. Yumurta daha sonra fallop tüplerinden birine geçer ve burada sperm tarafından döllenebilir.
2. **Döllenme:** Eğer sperm, yumurtanın fallop tüpündeki yolculuğu sırasında ona ulaşırsa, döllenme gerçekleşir. Sperm, yumurta ile birleşerek zigot adı verilen tek bir hücre oluşturur.
3. **Hücre Bölünmesi:** Döllenmeden sonra, zigot bölünerek daha fazla hücre oluşturmaya başlar. Ardından rahme doğru ilerler; bu süreç genellikle 3-4 gün sürer.
4. **İmplantasyon (Yerleşme):** Döllenmiş yumurta rahme ulaştığında, rahmin kalınlaşmış iç tabakasına tutunur. Bu olaya implantasyon denir ve gebeliğin devamı için kritik bir adımdır.
5. **Hormon Üretimi:** İmplantasyondan sonra, vücut hCG (insan koryonik gonadotropini) hormonunu üretmeye başlar. Bu hormon, rahmin iç tabakasının dökülmesini engeller ve adet döngüsünü durdurur; bu yüzden kadın adet görmez.
6. **Gebelik Doğrulaması:** Vücutta bulunan hCG hormonunun varlığı, gebelik testi ile tespit edilebilir ve böylece gebelik doğrulanır. Gebelik, embriyonun gelişmeye başlamasıyla ilerler.



Gebe olabilir miyim?

Gebelik başladığında bazı erken belirtiler görülebilir. Bunlar;

- Adet gecikmesi
- Mide bulantısı ve sabah kusmaları
- Yorgunluk
- Göğüslerde hassasiyet
- Kokulara karşı aşırı hassasiyet
- Ruh hali değişimleri ya da
- Hafif bir lekelenme olması (yerleşme kanaması).

Ancak belirtiler kişiden kişiye büyük ölçüde değişir ve bazı kişiler fark edilir hiçbir belirti yaşamayabilir.

Gebeliği doğrulamak için ev tipi gebelik testi kullanılabilir. Bu testler, adet gecikmesinden sonra yapıldığında en doğru sonucu verir, çünkü idrardaki hCG hormonunu tespit ederler. Test pozitif çıkarsa veya test negatif olsa bile gebelikten şüpheleniliyorsa, bir sağlık kuruluşuna başvurmak önemlidir. Sağlık profesyonelleri, kan testi veya ultrason ile gebeliği kesin olarak teyit edebilir, gebelik takibi konusunda önerilerde bulunabilir ve hem anne adayının hem de gelişen bebeğin sağlığını güvence altına alabilir.

Sağlık hizmetlerine erken başvurmak, sağlıklı bir gebelik planının oluşturulmasına yardımcı olur. Eğer gebelik istenmiyorsa, sağlık hizmetleri size danışmanlık desteği ve atılacak sonraki adımlar hakkında bilgi sağlayabilir.

Vulvanıza ve Kendinize Bakmak

Hijyen

Vulva hijyeni, rahatlığın korunması ve enfeksiyonların önlenmesi açısından önemlidir. Vulva bölgesine sabun kullanmaktan kaçınmak gerekir çünkü sabun, doğal bakteri dengesini bozabilir ve hassas cildi tahriş edebilir. Bunun yerine, bölgenin sadece ılık su ile durulanması önerilir.

Vajinanın iç kısmı ise duşla (vajinal duş) temizlenmemelidir; çünkü bu işlem, vajinanın doğal pH dengesini bozarak bakteriyel vajinozis veya

mantar enfeksiyonları gibi sorunlara yol açabilir. Dış genital bölgenin (vulva) temiz ve kuru tutulması yeterlidir.

Vajinal Akıntı

Vajinal akıntı söz konusu olduğunda, kadınların belirli bir düzeyde akıntı yaşaması normaldir. Bu akıntı, vajinanın temiz ve nemli kalmasına yardımcı olarak vajinal sağlığın korunmasına katkı sağlar. **Normal vajinal akıntı** genellikle berrak veya beyaz renkte olur, kokusuzdur ya da hafif tatlımsı bir kokuya sahiptir ve kıvamı adet döngüsünün evrelerine göre değişebilir.

Anormal akıntı ise şu durumları içerebilir:

- **Olağandışı renk:** Sarı, yeşil veya gri renkteki akıntılar; bakteriyel vajinozis ya da cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar gibi durumların belirtisi olabilir.
- **Kötü koku:** Kötü ve güçlü bir koku, genellikle bakteriyel vajinozis veya trikomoniasis gibi enfeksiyonlarla ilişkilidir.
- **Kaşıntı veya tahriş:** Mantar enfeksiyonu veya alerjik bir reaksiyonun belirtisi olabilir.
- **Yoğun veya topaklı doku:** Beyaz, kalın ve lor peyniri kıvamındaki akıntı genellikle mantar enfeksiyonunun işaretidir.

Bu belirtilerden herhangi biri görüldüğünde, tanı ve tedavi için bir sağlık uzmanına başvurmak önemlidir.

İyi hijyen alışkanlıkları edinmek, nefes alabilen pamuklu iç çamaşırı giymek ve vajinal duş yapmaktan kaçınmak, vajinal sağlığı korumaya ve enfeksiyon riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

Adet Ürünleri

Adet dönemi söz konusu olduğunda, kanamayı yönetmek için kullanılabilecek çeşitli menstrüel/adet ürünleri bulunmaktadır. Yaygın seçenekler şunlardır:

- **Pedler:** Adet kanamasını emmek için iç çamaşırının içine yerleştirilir. Akış miktarına göre farklı boyut ve kalınlıklarda bulunur.

- **Tamponlar:** Vajinanın içine yerleştirilerek adet kanını vücut içinde emerler. Farklı emicilik seviyelerinde çeşitleri mevcuttur.
- **Menstrüel Kaplar:** Vajina içine yerleştirilen, adet kanını toplayan silikon veya kauçuktan yapılmış, tekrar kullanılabilen ürünlerdir. Çevre dostudur ve genellikle tampon veya pedlerden daha fazla sıvı tutabilir.
- **Adet Külotları:** Özel olarak tasarlanmış, adet kanamasını emen iç çamaşırlarıdır. Geleneksel ped veya tampona alternatif olarak kullanılabilir.
- **Menstrüel Diskler:** Menstrüel kaplara benzer şekilde vajina içine yerleştirilir; ancak disk şeklindedir ve adet kanını toplar.

Her ürünün kendine özgü avantajları vardır. Kişisel tercih, konfor ve kanama miktarına göre uygun olan ürün seçilmelidir. Bu ürünleri kullanırken uygun hijyen uygulamalarına dikkat etmek, rahatlık sağlamak ve tahrişi önlemek açısından oldukça önemlidir.

Kuruluk

Vajinal kuruluk, özellikle cinsel ilişki gibi aktiviteler sırasında rahatsızlık ve tahrişe neden olabilir. Bu kuruluk; menopoz döneminde görülen hormonal değişiklikler, bazı ilaçlar (örneğin antihistaminikler veya doğum kontrol hapları), stres ya da susuz kalma gibi durumlarla tetiklenebilir. Vajinal kuruluğu hafifletmek için cinsel ilişki sırasında su bazlı kayganlaştırıcılar kullanmak anında rahatlama sağlayabilir. Vajinal nemlendiriciler, uzun vadede nem dengesini korumaya yardımcı olur. Hava banyoları da vajinanın rahatlaması ve hava alması açısından faydalıdır. Eğer kuruluk uzun süre devam ediyorsa, altta yatan bir sorunun olup olmadığını değerlendirmek ya da hormon replasman tedavisi (HRT) veya lokal östrojen kremleri gibi tedavi seçeneklerini konuşmak için bir sağlık uzmanına başvurmak önemlidir.

Kendi Kendini Muayene

Vulva bölgesinde meydana gelen cilt ya da doku değişikliklerini düzenli olarak gözlemlemek, olası sağlık sorunlarını erken fark etmek açısından önemlidir. Tıpkı vücudun diğer bölgelerinde olduğu gibi, vulva da enfeksiyonlar, cilt tahrişleri, hormonal dalgalanmalar ve diğer sağlık durumlarından etkilenebilir.

Kaşıntı, kızarıklık, şişlik, cilt renginde değişiklik, ağrı ya da anormal akıntı gibi alışılmadık belirtilere dikkat ederek, olası problemler erken fark edilebilir. Mantar enfeksiyonları, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar ya da daha ciddi durumlar olan vulva kanseri gibi hastalıkların erken teşhisi, tedavi sürecinde başarı şansını önemli ölçüde artırır.

Düzenli kişisel kontroller, vulva sağlığı korumada etkili bir yöntemdir. Bu, sık ve invaziv (müdahaleli) muayeneler anlamına gelmez; sadece olağan dışı bir değişiklik fark edildiğinde dikkatli olmak ve gerektiğinde tıbbi destek almaktır.

Adet Döngünüzü Takip Etmek

Adet döngünüzü takip etmek, size birçok değerli bilgi sağlar. Bu işlem oldukça kolaydır; çeşitli mobil uygulamaları kullanarak ya da sadece adetinizin başlangıç tarihini bir takvime işaretleyerek yapılabilir. Ayrıca, göğüslerde hassasiyet, belirgin ruh hali değişimleri ya da adet dışı lekelenmeler gibi diğer belirtileri de not etmek faydalı olabilir. Adet döngüsünü takip etmenin başlıca faydaları şunlardır:

1. **Sağlığın Daha İyi Takibi:** Düzenli olarak döngünüzü takip etmek, geciken adet, aşırı kanama ya da şiddetli ağrı gibi düzensizlikleri fark etmenizi sağlar. Bu tür belirtiler, hormonal dengesizlik, polikistik over sendromu (PCOS) ya da endometriozis gibi sağlık sorunlarına işaret edebilir.
2. **Doğurganlığın Anlaşılması:** Hamile kalmak isteyenler için, yumurtlama günlerini takip etmek, en verimli günleri belirlemeye yardımcı olur. İlişkiyi bu dönemlere denk getirerek gebelik şansınızı artırabilirsiniz.
3. **Adet Dönemini Yönetme:** Adetinizin ne zaman başlayacağını bilmek, önceden hazırlıklı olmanızı sağlar; böylece gerekli hijyen ürünlerini temin edebilir, stresinizi azaltabilirsiniz. Aynı zamanda, kramp, baş ağrısı ve ruh hali değişimlerini de daha iyi yönetmenizi sağlar.
4. **Enerji Düzeyleri ve Ruh Halini Anlama:** Adet döngünüzü takip ederek, enerji seviyeniz, modunuz ve hatta cinsel isteğinizdeki değişimleri fark edebilirsiniz. Bu farkındalık, zaman yönetimi, dinlenme planlaması ve kişisel ihtiyaçlarınıza göre yaşamınızı düzenleme konusunda size yardımcı olur.

Yaşam Boyu Hormonal Değişiklikler

Hormonlardaki değişimler, bir kadının yaşamı boyunca farklı dönemlerde meydana gelir ve gelişim, doğurganlık ve genel sağlık üzerinde önemli bir rol oynar. Bu hormonal dalgalanmalar, fiziksel, duygusal ve zihinsel iyilik hâlini önemli ölçüde etkileyebilir.

- 1. Ergenlik:** İlk önemli hormonal değişimler genellikle 8 ila 13 yaşları arasında, ergenlik döneminde meydana gelir. Adet kanamasının başlaması (menarş), üreme yıllarının başlangıcını işaret eder. Bu dönemde vücut birçok fiziksel değişim geçirir; göğüslerin gelişmesi, kalçaların genişlemesi ve adet döngüsünün başlaması bu değişimlerin başlıcalarıdır. Bu süreçte, **östrojen ve progesteron** hormonlarının seviyeleri yükselir ve tüm bu gelişmeleri yönlendirir. Aynı zamanda, vücut olası bir gebelik için hazırlanmaya başlar.
- 2. Üreme Yılları:** Ergenlik sonrası yıllarda, adet döngüsü hormonal aktivitenin temel ritmi haline gelir. **Östrojen ve progesteron hormonları döngü boyunca dalgalanır** ve yumurtlama, adet kanaması ile doğurganlığı düzenler. Bu dönemde hormonal değişimler, özellikle adet döngüsüyle ilişkili olarak, ruh hali, enerji seviyeleri ve fiziksel belirtilerde değişikliklere yol açabilir. Ayrıca bu zaman aralığı, doğurganlığın zirveye ulaştığı, yani yumurtlamanın en yoğun olduğu ve kadının en kolay hamile kalabildiği dönemdir.
- 3. Menapoz Öncesi:** Kadınlar 40'lı yaşlara veya erken 50'lere yaklaşırken, menopoz öncesi dönemine girerler. Bu dönemde hormon seviyeleri daha düzensiz bir şekilde dalgalanmaya başlar. Östrojen ve progesteron seviyeleri yavaş yavaş azalır ve bu da ateş basması, gece terlemeleri ve düzensiz adetler gibi belirtilere yol açabilir. Bu geçiş dönemi birkaç yıl sürebilir ve genellikle ruhsal değişiklikler, örneğin ruh hali dalgalanmaları veya huzursuzluk gibi duygusal etkiler de beraberinde gelir.
- 4. Menopoz:** Menopoz, bir kadının üreme yıllarının sona erdiğini gösterir ve resmi olarak ardışık 12 ay boyunca adet görmemek ile tanımlanır. Bu aşamada, yumurtalıklar yumurta üretimini durdurur ve östrojen ile progesteron seviyeleri ciddi şekilde

azalır. Bunun sonucu olarak adet kanaması tamamen durur ve kalıcı değişiklikler ortaya çıkabilir; örneğin, vajinal kuruluk, osteoporoz (kemik erimesi) riski ve metabolizma değişiklikleri bunlar arasında sayılabilir. Ayrıca, birçok kadın bu hormonal değişimlere bağlı olarak ruh hali, uyku düzeni ve cinsel sağlık gibi alanlarda da değişiklikler yaşayabilir.

- 5. Menopoz Sonrası:** Menopoz sonrası dönemde, vücut azalmış östrojen ve progesteron seviyelerine uyum sağlar. Bu dönem, adet kanamasının tamamen kesilmesiyle devam eder ve kalp hastalıkları ile osteoporoz gibi bazı sağlık risklerinin artmasıyla karakterizedir. Kadınlar, hormonal değişimlerin uzun vadeli etkilerini yaşam tarzı değişiklikleri, hormon replasman tedavisi (HRT) veya diğer tıbbi müdahalelerle yönetmek zorunda kalabilirler.

Hayat boyunca meydana gelen bu hormonal değişimleri anlamak, kadınların sağlıklarını daha iyi yönetmelerine ve kendi iyilik halleri hakkında bilinçli kararlar almalarına yardımcı olur. Düzenli sağlık kontrolleri, aktif bir yaşam sürmek ve stresi yönetmek, hormonal değişimlerin olumsuz etkilerini azaltmaya da katkı sağlar.

Bedeninizi ve Sınırlarınızı Anlamak

Fiziksel ve duygusal sınırlarınızı anlamak, genel sağlık ve iyilik halinizi korumanın ayrılmaz bir parçasıdır. Kendinizi tanımak için zaman ayırmak—öz farkındalık ve kendini keşfetme yoluyla—size neyin size iyi geldiğini, neyin gelmediğini anlamana yardımcı olur. Bu farkındalık, rıza pratiğinin temelini oluşturur ve her türlü samimi veya cinsel ilişkide çok önemlidir. Rıza, karşılıklı saygı, iletişim ve birbirinizin sınırlarını anlamak demektir. Her zaman net, istekli ve sürekli olmalıdır; böylece tüm tarafların kendini güvende ve saygı duyulmuş hissetmesi sağlanır.

Pozitif bir beden imajı geliştirmek de en az diğerleri kadar önemlidir. Kendi bedeninizi olduğu gibi kabul etmek; doğal şekli, boyutu ve işleviyle benimsemek, duygusal sağlık için hayati öneme sahiptir. Beden imajı, kendimizi değerli hissetme biçimimizde ve başkalarıyla kurduğumuz ilişkilerde önemli bir rol oynar. Bedenimizle barışık olduğumuzda, özgüvenimiz artar, zihinsel iyilik halimiz güçlenir ve

sağlıklı ilişkiler kurmamız kolaylaştırır. Öte yandan, olumsuz beden imajı stres, kaygı ve hatta fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir. Kendi bedeninizi anlamak ve değer vermek, sadece özgüveninizi artırmakla kalmaz; aynı zamanda rahatınız ve güvenliğiniz için sınırlar koymak gibi sağlıkla ilgili daha iyi kararlar almanıza da yardımcı olur.

Sınırların, beden imajının ve bedenimizle olan ilişkimizi zaman içinde değişebileceğini kabul etmek önemlidir. Hayatın farklı evrelerinden geçerken—ergenlik, hamilelik, yaşlanma ya da bir yalanmanın iyileşmesi gibi—bedenimize hem fiziksel hem de duygusal bağımız evrimleşebilir. Sınırlarınızın, içinde bulunduğunuz koşullara, kişisel gelişiminize veya o anki hislerinize bağlı olarak değişmesi son derece normaldir. Bir zamanlar size rahat veya doğru gelen şeyler artık aynı hissettirmeyebilir ve bu gayet doğaldır. Bu esneklik, kendinizi keşfetme ve kendinize saygı duyma sürecinin doğal bir parçasıdır.

Benzer şekilde, beden imajı da sabit değildir. Bedeninizi nasıl gördüğünüz ve hissettiğiniz; yaş, sağlık durumları veya yaşam deneyimleriyle değişebilir. Hayatın bazı dönemlerinde bedeninizle ilgili daha özgüvenli ve olumlu hissedebilirken, başka zamanlarda özgüven sorunu yaşayabilir veya memnuniyetsizlik duyabilirsiniz. Bu dalgalanmaların insan olmanın bir parçası olduğunu anlamak, belirli bir imajı ya da standardı koruma baskısını azaltmaya yardımcı olabilir. Önemli olan, bu değişimleri şefkat ve kendini kabul ile karşılamaktır. Bedeninizin farklı dönemlerde farklı görünebileceğini ya da bedeninizle ilgili hislerinizin değişebileceğini kabul etmek tamamen normaldir. Bu değişimleri kabul ederek, kendi sınırlarınızı keşfetmeye, özbakım uygulamalarınızı ayarlamaya ve değişen ihtiyaçlarınıza uygun tercihler yapmaya kendinize izin vermiş olursunuz.

Kaynaklar:

- National Institute for Health and Care Excellence. *NICE guidelines: Women's health*. <https://www.nice.org.uk/>
- Office on Women's Health. *Your guide to a healthy body*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.womenshealth.gov>
- Planned Parenthood. *Sexual and reproductive health education*. <https://www.plannedparenthood.org>

- Terveyskirjasto. *Duodecim* *terveyskirjasto*.
<https://www.terveyskirjasto.fi>
- Terveyskylä. *Naistalo:* *Naisen* *terveys*.
<https://www.terveyskyla.fi/naistalo>
- Väestöliitto. *Väestöliitto.fi*. <https://www.vaestoliitto.fi>
- World Health Organization. *Sexual and reproductive health and research guidelines*. [https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research-\(srh\)/guidelines](https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research-(srh)/guidelines)

Terimler Sözlüğü – Kadın Bedeni

Vulva: Kadın genital bölgesinin dış kısmı olup, büyük dudaklar (labia majora), küçük dudaklar (labia minora), klitoris, vajina girişi ve perineumu kapsar. Koruma sağlar, cinsel hazda rol oynar ve doğumu kolaylaştırır.

Büyük Dudaklar ve Küçük Dudaklar: Vajina girişini çevreleyen dış ve iç deri katlarıdır. İç üreme organlarını korur ve cinsel aktivite sırasında his sağlar.

Klitoris: Vulvanın üst kısmında bulunan, cinsel hazdan sorumlu çok hassas bir organdır. İçeri doğru uzanır ve birçok sinir ucu içerir.

Vajina: Vulvayı rahim ağzına bağlayan kaslı bir kanaldır. Adet kanaması, cinsel ilişki ve doğum için geçiş yolu olarak görev yapar.

Rahim Ağzı (Serviks): Rahmin alt kısmı olup vajinaya açılır. Adet kanı ve spermin geçişine izin verir, doğum sırasında genişleyerek doğumu kolaylaştırır.

Rahim (Uterus): Döllenmiş yumurtanın tutunduğu ve fetüsün geliştiği boş, kaslı bir organdır. Gebelik gerçekleşmezse, rahim iç tabakası adet sırasında dökülür.

Fallop Tüpleri: Yumurtalıklarla rahim arasında bulunan tüpler olup yumurtaların rahme taşınmasını sağlar. Döllenme genellikle spermin yumurtayla buluştuğu bu bölgede gerçekleşir.

Yumurtalıklar (Ovaryumlar): Rahmin her iki yanında bulunan küçük bezlerdir. Yumurtaları (ova) ve östrojen, progesteron gibi hormonları üretirler.

Östrojen: Menstrüel döngüyü düzenleyen, ikincil cinsel özellikleri destekleyen ve üreme dokusunun sağlığını koruyan bir hormondur.

Progesteron: Ovulasyondan sonra rahmi gebeliğe hazırlayan ve menstrüel döngüyü düzenleyen bir hormondur.

Adet/Menstrüel Döngü: Vücudu gebeliğe hazırlayan hormonal ve fizyolojik süreçtir. Fazları foliküler faz, ovulasyon, luteal faz ve menstruasyondur.

Adet/Menstruasyon: Gebelik gerçekleşmediğinde rahim iç tabakasının aylık olarak dökülmesidir. Yeni bir menstrüel/adet döngünün başlangıcını işaret eder.

Ovulasyon: Olgun bir yumurtanın yumurtalıktan salınmasıdır; genellikle döngünün ortasında gerçekleşir ve en verimli dönemi temsil eder.

Döllenme: Sperm ile yumurtanın birleşmesi, genellikle fallop tüpünde gerçekleşir. Bu, gebeliğin başlangıcını işaret eder.

Adet Öncesi Gerginlik Sendromu (PMS): Adetten önce görülen ruh hali değişiklikleri, şışkinlik ve yorgunluk gibi belirtiler. Şiddetli durumlar premenstrüel disforiya bozukluğunu (PMDD) gösterebilir.

Rıza (Onay): Herhangi bir etkinliğe, özellikle cinsel etkileşimlere, açık ve istekli şekilde katılmayı kabul etme durumudur. Sınırlara her zaman saygı gösterilmelidir.

Döngü Takibi: Menstruel/adet döngüsünün uygulamalar, takvimler veya günlüklerle izlenmesidir. Bu, belirtileri takip etmeye, verimli günleri tahmin etmeye ve hormonal döngüleri anlamaya yardımcı olur.

Vajinal Akıntı: Vajinayı temiz tutan ve enfeksiyonları önleyen doğal bir sıvıdır. Normal akıntı genellikle berrak veya beyaz renkte olup hafif tatlı bir kokuya sahiptir.

Adet/Menstrüel Bozukluklar: Ağır kanama, adet görmeme veya şiddetli ağrı gibi döngüdeki düzensizlikler; genellikle endometriozis gibi altta yatan durumlar nedeniyle ortaya çıkar.

Cinsel Sağlık: Cinsellikle ilgili fiziksel ve duygusal iyilik halini korumak; rıza göstermek, hijyeni yönetmek ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonları önlemek gibi uygulamaları içerir.

Test

Beden

İsim: _____

Tarih: _____

1. Aşağıdakilerden hangisi kadın üreme sistemin bir parçası DEĞİLDİR?

- A. Rahim (Uterus)
- B. Yumurtalıklar
- C. Fallop Tüpleri
- D. Prostat Bezi
- E. Rahim Ağzı

2. Bir kadının gebe alma ihtimalinin en yüksek olduğu dönem hangisidir?

- A. Adet kanaması olurken
- B. Adet kanamasının başlamasından hemen önce
- C. Yumurtlama döneminde (döngünün tam ortasında)
- D. Adet kanamasının bitişinden hemen sonra
- E. Adet kanaması başladıktan bir hafta sonra

3. Fetal (fetüs) gelişimi desteklemek için gebelik sırasında öncelikle hangi hormon artar?

- A. Östrojen
- B. Testosteron
- C. Oksitosin
- D. Progesteron
- E. Kortizol

4. Adet döngüsü sürecinde yaşanan hormon değişikliklerinin en sık görülen etkisi nedir?

- A. Kemik yoğunluğunun kaybı
- B. Kas kütlesinde ani düşüş
- C. Ruh hali dalgalanmaları ve yorgunluk
- D. Kalp atışında azalma
- E. Ağrıya duyarsızlık

5. Aşağıdakilerden hangisi ilişkideki sağlıklı sınırların olduğunu gösterir?

- A. Her zaman huzuru korumak konusunda anlaşmak
- B. Diğerleri için kendi ihtiyaçlarınızı görmezden gelmek
- C. Güvendiğinizi göstermek için şifrelerinizi paylaşmak
- D. Rahatsız olduğunuzda suçluluk duymadan hayır diyebilmek
- E. Kişisel limitlerinize başkalarının karar vermesini sağlamak

Cevap Anahtarı (Sadece uygulayıcılar için): 1. D, 2. C, 3. D, 4. C, 5. D

CINSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar Nedir?

Amaç:

1. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar (CYBH) hakkında açık ve ulaşılabilir bilgi vermek.
2. Kadınların cinsel yolla bulaşan hastalıkların risklerini ve sonuçlarını anlamalarına yardımcı olmak.
3. Cinsel yolla bulaşan hastalıkların teşhisi ve uygulanan testlerle ilgili kadınlara bilgi vermek.

Süre:

Tahmini ayrılan süreyi belirtin.

Ana İçerik:

1. Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklara (CYBH) Giriş
2. En Sık Görülen CYBH Türleri
3. Tedavi Edilmeyen CYBH'ların Sonuçları
4. Testler ve Teşhis
5. CYBH için Mitler ve Gerçekler

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklara (CYBH) Giriş

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar Nedir?

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar (CYBH), diğer adıyla Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar (CYBE), başta cinsel temas yoluyla bulaşan bir enfeksiyon grubudur. Bu hastalıklara bakteriler, virüsler ve diğer mikroorganizmalar neden olur ve her yaşta ve cinsiyetten bireyleri etkileyebilir (Holmes et al., 2008 & Mayo Clinic, 2023).

CYBH nasıl bulaşır?

CYBH genellikle aşağıdaki şekillerde bulaşır:

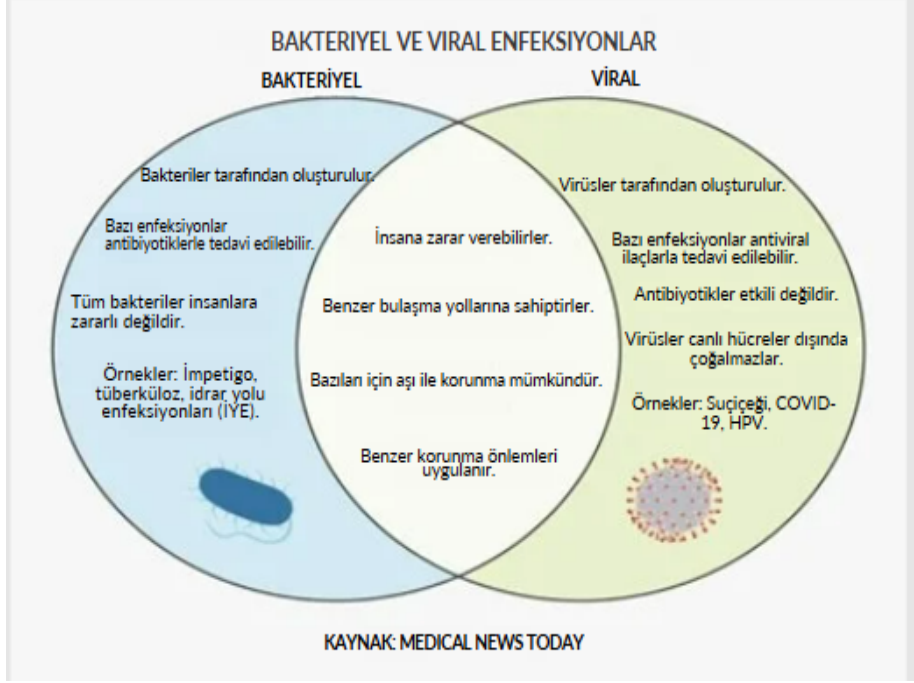
- **Cinsel İlişki:** Bir kişinin vücut sıvıları (örneğin meni veya vajinal sıvılar), başka bir kişinin mukoz membranlarıyla (genital bölge, ağız veya anüs gibi) temas ettiğinde (Holmes et al., 2008).
- **Cilt-cilde Temas:** Uçuk (herpes) ve HPV gibi bazı cinsel yolla bulaşan hastalıklar, cinsel ilişki olmadan bile cilt teması yoluyla bulaşabilir (Holmes et al., 2008).
- **Şırınga Paylaşmak:** Uyuşturucu kullanımı için şırınga/iğne paylaşmak, HIV ve hepatit gibi enfeksiyonların yayılmasına neden olabilir (Holmes et al., 2008).
- **Anneden Bebeğe Bulaşma:** Bazı CYBH'lar anneden bebeğe gebelikte veya doğum esnasında bulaşabilir (Holmes et al., 2008).

Viral ve Bakteriyal Enfeksiyonlar Arasındaki Farklar

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar (CYBH), enfeksiyona neden olan patojen türüne göre sınıflandırılır. Viral ve bakteriyel CYBH'lar arasındaki ayrım, tedavi şekillerini anlamak açısından kritik öneme sahiptir.

1. Bakteriyal CYBH'lar:
 - **Nedeni:** Küçük tek hücreli bakterilerdir.
 - **Özellikleri:** Erken teşhis edilirse bakteriyal enfeksiyonlar uygun antibiyotiklerle tedavi edilebilir.
 - **Örnekler:** Chlamydia trachomatis, Neisseria gonorrhoeae (bel soğukluğu) ve Treponema pallidum (frengi) gibi bakteriyel cinsel yolla bulaşan hastalıklar, konakçı hücrelerin dışında çoğalabilen bakteriler tarafından meydana gelir (Huppert & Mortensen, 2017).
 - **Belirtiler:** Genital akıntı, yara, pelvik ağrı ve üretrit gibi semptomlar görülebilir; ancak birçok bakteriyel CYBH belirti göstermeden seyredebilir. Bu da tanı ve tedavide gecikmelere yol açabilir. Tedavi edilmediğinde pelvik inflamatuvar hastalık (PID), kısırlık ve frenginin ileri evresi gibi ciddi komplikasyonlara neden olabilir (Shors, 2017).

- **Tedavi:** Erken teşhis ve azitromisin ya da doksisisiklin gibi antibiyotiklerle yapılan tedavi bu enfeksiyonları genellikle tamamen iyileştirebilir. Ancak özellikle bel soğukluğu vakalarında antibiyotik direnci artan bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Workowski & Bachmann, 2021).
- 2. Viral CYBH'lar:
 - **Nedeni:** Bakterilerden de küçük olan ve üremek için bir konağa ihtiyaç duyan virüslerdir.
 - **Özellikleri:** Viral cinsel yolla bulaşan hastalıklar (CYBH) genellikle kroniktir ve tamamen tedavi edilemez; ancak antiviral ilaçlarla kontrol altına alınabilir. Bu enfeksiyonlar vücutta uzun süre belirti vermeden (latent) kalabilir ve bazı koşullarda yeniden alevlenebilir. Bu durum, tedavi ve yönetim sürecini daha karmaşık hale getirir.
 - **Örnekleri:** Yaygın örnekler arasında insan bağışıklık yetmezliği virüsü (HIV), herpes simpleks virüsü (HSV), insan papilloma virüsü (HPV) ve hepatit B virüsü (HBV) yer alır. Viral CYBH'ler genellikle kroniktir, çünkü virüsler vücut hücrelerine yerleşir veya gizli (latent) halde kalır, bu da tedavilerini zorlaştırır. Belirtiler değişiklik gösterir—HSV'de ağrılı kabarcıklardan, HPV'de hiç belirti vermeyen enfeksiyonlara kadar—bazı virüsler kanser riskini de artırabilir (HPV kaynaklı rahim ağzı kanseri gibi) (Shors, 2017, Huppert & Mortensen, 2017).
 - **Tedavisi:** Viral CYBH'lerin tedavisinde genellikle semptomları hafifleten veya virüsün etkinliğini baskılayan antiviral ilaçlar kullanılır; örneğin, HIV için antiretroviraller kullanılmaktadır. Ancak, bu enfeksiyonlar için genellikle kesin bir tedavi yoktur. Öte yandan, HPV ve HBV gibi bazı viral CYBH'lere karşı geliştirilen aşılar, enfeksiyonları önlemede etkilidir (Shors, 2017, Huppert & Mortensen, 2017, Workowski & Bachmann, 2021).



2. En Sık Görülen Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar (CYBH)

1. CYBH'ların En Sık Görülen Belirtileri

Bazı cinsel yolla bulaşan hastalıklar (CYBH) uzun süre belirti göstermeyebilirken, bazıları belirgin belirtilerle ortaya çıkar. Genel belirtiler şunlardır (National Health Service, 2023):

- Genital bölgede anormal akıntı
- İdrar yaparken veya cinsel ilişki sırasında ağrı
- Genital, anal veya ağız çevresinde yaralar, kabarcıklar ya da döküntüler
- Genital bölgede kaşıntı, tahriş veya şişlik
- Grip benzeri belirtiler (ateş, yorgunluk, şişmiş lenf bezleri)

2. En Sık Görülen CYBH'lar

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar temel olarak cinsel temas ile bulaşan hastalıklardır. Aşağıda en sık görülen hastalıkların bir özeti verilmiştir (WHO, 2021; Mayo Clinic, 2023):

1. Klamidya

- **Nedeni:** Klamidya, Chlamydia trachomatis adlı bakterinin neden olduğu bir enfeksiyondur. Hem kadınları hem de erkekleri etkileyebilir ve en yaygın cinsel yolla bulaşan hastalıklardan biridir (WHO, 2021).
- **Belirtileri:** Klamidya çoğunlukla özellikle kadınlarda belirti göstermeden seyreder, bu da tanı ve tedavinin gecikmesine yol açabilir. Belirti ortaya çıktığında; anormal genital akıntı, idrar yaparken yanma ve pelvik ağrı olabilir. Tedavi edilmezse, kadınlarda pelvik inflamatuvar hastalık (PID), kısırlık ve dış gebelik gibi ciddi komplikasyonlara neden olabilir (Holmes ve ark., 2008).
- **Belirti Gösterme:** Klamidya genellikle hafif belirtiler gösterir veya hiç belirti vermez; bu yüzden “sessiz” enfeksiyon olarak adlandırılır. İleri evrelerde, kadınlarda pelvik inflamatuvar hastalığa (PID) yol açabilir.
- **Bulaşma Yolu:** Vajinal, anal veya oral cinsel ilişki yoluyla bulaşır.
- **Tedavisi:** Azitromisin ya da doksisisiklin gibi antibiyotiklerle tedavi edilebilir (Workowski ve Bachmann, 2021).

2. Bel Soğukluğu (Gonore)

- **Nedeni:** Gonore, Neisseria gonorrhoeae bakterisinin neden olduğu bir enfeksiyondur. Bu bakteriyel cinsel yolla bulaşan hastalık, genital bölge, ağız ve rektumu enfekte edebilir (WHO, 2021).
- **Belirtileri:** Belirtiler arasında ağrılı idrar yapma, anormal genital akıntı (sarı veya yeşil renkli) ve kadınlarda pelvik ağrı ya da adetler arasında kanama olabilir. Bazı kişilerde ise hiç belirti görülmeyebilir (Holmes ve ark., 2008).

- **Belirti Gösterme:** Gonore genellikle üreme yolunu enfekte eder, ancak rektum, boğaz ve gözleri de etkileyebilir. Rektal enfeksiyonlar kaşıntı, ağrı ve akıntıya neden olabilir.
- **Bulaşma Yolu:** Vajinal, anal veya oral cinsel ilişki yoluyla bulaşır.
- **Tedavi:** Antibiyotiklerle tedavi edilebilir ama antibiyotik direnci artan bir sorundur (Workowski ve Bachmann, 2021).

3. Frengi (Sifiliz)

- **Nedeni:** Treponema pallidum bakterisinin neden olduğu bir enfeksiyondur. Frengi (Sifiliz), belirgin klinik evreleri ve çeşitli belirtileri ile tanımlanır (WHO, 2021).
- **Evreleri ve Belirtileri** (Holmes ve ark., 2008):
 - **Birincil evre:** Frengi, enfeksiyonun birincil evresinde ortaya çıkan ve genellikle genital bölgede, anüs veya ağızda bulunan şankr adı verilen yara ile doğrudan temas yoluyla bulaşır.
 - **İkincil evre:** Tedavi edilmezse enfeksiyon ikincil evreye ilerler ve döküntü, ateş, lenf bezlerinde şişme ve mukokutanöz lezyonlar gibi sistemik belirtiler ortaya çıkar.
 - **Latent ve üçüncül evreler:** Frengi latent (belirti göstermeyen) bir evreye girebilir veya yıllar sonra üçüncül frengiye ilerleyerek ciddi komplikasyonlara, özellikle kardiyovasküler hasar ve nörosifilize yol açabilir.
- **Belirti Gösterme:** Frengi belirli evrelerle ilerler ve tedavi edilmediğinde belirtiler zamanla şiddetlenir.
- **Bulaşma yolu:** Frengi, cinsel ilişki sırasında frengi yarasıyla doğrudan temas yoluyla veya doğum sırasında anneden bebeğe (konjenital frengi) bulaşabilir.
- **Tedavi:** Tanı genellikle non-treponemal ve treponemal testleri içeren serolojik testlerle konur; bakterinin doğrudan tespiti ise koyu alan mikroskopisi ile yapılabilir. Frengi, özellikle erken tespit edildiğinde, genellikle kas içi penisilin G ile uygun antibiyotik tedavisiyle tamamen iyileştirilebilir. Ancak tedavi edilebilir olmasına rağmen, ciddi komplikasyonlara yol

açabilmesi ve bazı bölgelerde görülme sıklığının artması nedeniyle frengi küresel sağlık açısından önemli bir sorun olmaya devam etmektedir (Workowski ve Bachmann, 2021).

4. İnsan Bağışıklık yetmezliği Virüsü (HIV)

- **Nedeni:** HIV (Human Immunodeficiency Virus) bağışıklık sistemine saldıran bir virüstür. Tedavi edilmezse, zamanla Edinilmiş Bağışıklık Yetmezliği Sendromu (AIDS)'e yol açabilir (WHO, 2021).
- **Belirtileri:** Başlangıçta grip benzeri belirtiler görülebilir: ateş, halsizlik, boğaz ağrısı, titreme ve lenf bezlerinde şişlik gibi zaman içinde virüs bağışıklık sistemini zayıflatır ve AIDS'e yol açar (Holmes ve ark., 2008).
 - **Erken Evre (Akut HIV):** Grip benzeri belirtiler; ateş, halsizlik, boğaz ağrısı, titreme ve lenf bezlerinde şişlik.
 - **Kronik HIV:** Belirtiler, yıllar boyunca hafif seyredebilir veya hiç görülmeyebilir ama yavaş yavaş bağışıklık sistemini zayıflatır.
 - **AIDS (İleri Evre):** Ciddi kilo kaybı, sürekli tekrarlayan ateş, kronik ishal, gece terlemeleri ve fırsatçı enfeksiyonlar (zatürre, belirli kanser türleri gibi)
- **Belirti Gösterme:** HIV bağışıklık sistemini zayıflatarak vücudun diğer enfeksiyonlara ve hastalıklara karşı savunmasız hale gelmesine neden olur.
- **Bulaşma Yolu:** The virus is transmitted through contact with infected bodily fluids, including blood, semen, vaginal secretions, and breast milk.
- **Tedavi:** Virüs, enfekte vücut sıvılarıyla temas yoluyla bulaşır; bunlar arasında kan, meni, vajinal salgılar ve anne sütü yer alır. Antiretroviral tedavi (ART) alanındaki gelişmeler sayesinde HIV, ölümcül bir hastalık olmaktan çıkıp yönetilebilir bir kronik durum haline gelmiştir. Bu tedavi, virüs yükünü ve bulaşma riskini önemli ölçüde azaltmaktadır. Kondom kullanımı, maruz kalma öncesi profilaksi (PrEP) ve zarar azaltma programları gibi etkili önleme stratejileri, yeni enfeksiyonları önlemede kritik öneme sahiptir. Aşılar ve potansiyel tedaviler üzerine devam

eden araştırmalar, HIV'siz bir gelecek için umut vadetmektedir (Workowski ve Bachmann, 2021).

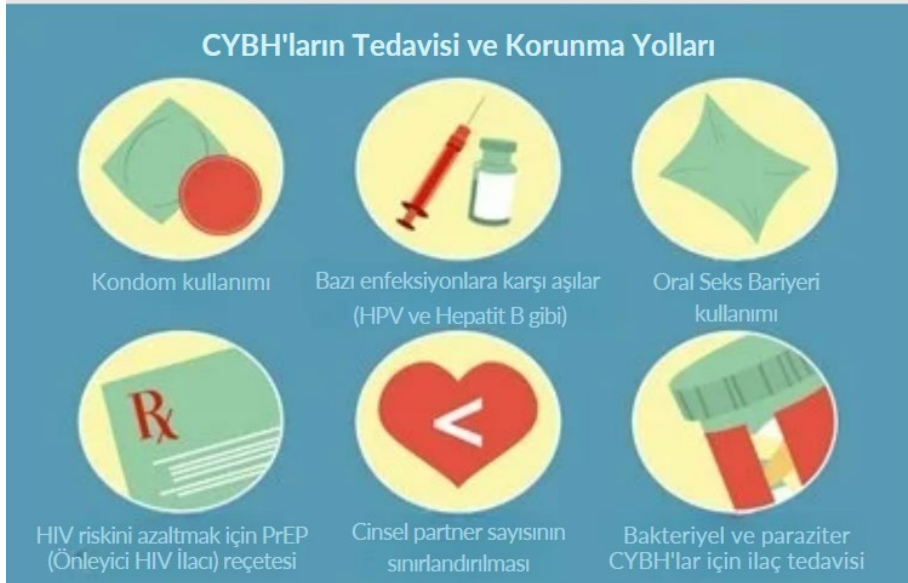
5. Genital Herpes

- **Nedeni:** Herpes Simplex Virüsü (HSV) kaynaklı bir viral enfeksiyondur (WHO, 2021).
 - **HSV-1:** Genellikle uuklara neden olur ancak genital bölgeyi de enfekte edebilir.
 - **HSV-2:** Temelde genital herpesse neden olan türüdür.
- **Belirtileri:** Genital, anüs veya ağız çevresinde ağırlı kabarcıklar ya da yaralar görülebilir. Bazı kişilerde belirtiler hafif olabilir ya da hiç belirti göstermeyebilir (Holmes et al., 2008).
- **Atak Sırasındaki Belirtiler:**
 - Genital veya anal bölgede ağırlı kabarcıklar ya da yaralar.
 - Yaralar çıkmadan önce kaşıntı, yanma veya karıncalanma hissi.
 - İlk enfeksiyon sırasında grip benzeri belirtiler (ateş, vücut ağırları).
- **Belirti Gösterme:** Herpes belirtileri zaman zaman tekrar edebilir; stres, hastalık veya hormonal değişiklikler bu atakları tetikleyebilir.
- **Bulaşma Yolu:** Cilt temasıyla, özellikle cinsel ilişki sırasında, bulaşabilir.
- **Tedavi:** Kesin bir tedavisi yoktur ancak asiklovir gibi antiviral ilaçlar semptomları hafifletmeye ve bulaş riskini azaltmaya yardımcı olabilir (Workowski & Bachmann, 2021).

6. İnsan Papilloma Virüsü (HPV)

- **Nedeni:** HPV (Human Papilloma Virüsü), genital siğillere ve rahim ağızı kanseri başta olmak üzere bazı kanser türlerine neden olabilen viral bir enfeksiyondur. Enfeksiyonların çoğu belirti göstermez. Bazı HPV türleri genital siğillere yol açarken, yüksek riskli türler rahim ağızı, genital bölge ve boğaz kanseri gibi ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir (WHO, 2021).

- **Belirtileri:** Çoğu türü belirtisiz seyreder. Bazı türleri genital siğillere neden olurken yüksek riskli türleri rahim ağzı kanseri veya diğer genital veya boğaz kanserlerine neden olabilir (Holmes ve ark., 2008).
- **Düşük Riskli HPV Çeşitleri:** Genital siğiller: Cilt renginde, küçük, bazen karnabahar gibi kümelenen kabartılar şeklinde görülür.
- **Yüksek Riskli HPV Çeşitleri:** Görünür bir belirti olmayabilir ancak Pap smear testlerinde anormallikler saptanabilir ve zamanla kansere dönüşebilir.
- **Belirti Gösterme:** HPV genellikle belirti vermez; bazı türleri görünür siğillere neden olurken, bazıları zamanla kanser riskini artırabilir.
- **Bulaşma Yolu:** Cinsel temas ve cilt teması yoluyla bulaşır.
- **Tedavi:** Virüsün kendisi için kesin bir tedavi yoktur, ancak siğiller tedavi edilebilir. Gardasil gibi aşılar, yüksek riskli HPV türlerine karşı koruma sağlayarak enfeksiyonun önlenmesinde etkilidir (Workowski ve Bachmann, 2021).



Verywell / Laura Porter

3. Tedavi Edilmeyen CYBH'ların Sonuçları

Üreme Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Tedavi edilmeyen cinsel yolla bulaşan hastalıklar (CYBH), hem kadınlarda hem de erkeklerde üreme sistemini ciddi şekilde etkileyebilir. Bu durumlar uzun vadede kısırlık ve gebelikte ilgili komplikasyonlar gibi zorluklara yol açabilir (Centers for Disease Control and Prevention, 2021; WHO, 2021).

Kısırlık

Kadınlarda, klamidy ve bel soğukluğu gibi bakteriyel enfeksiyonlar rahim ve fallop tüplerine yayılabilir ve pelvik inflamatuvar hastalığa (PID) neden olabilir. PID, fallop tüplerinde yara oluşumuna ve tıkanmalara yol açarak döllenmeyi engelleyebilir ve dış gebelik riskini artırabilir (Huppert ve Mortensen, 2017).

Gebelikte Komplikasyonlar

Tedavi edilmeyen cinsel yolla bulaşan hastalıklar (CYBH), gebelik sırasında erken doğum, düşük doğum ağırlığı ve ölü doğum gibi ciddi sonuçlara yol açabilir (WHO, 2021).

- **Anneden Bebeğe Bulaşma:** Frengi, HIV ve herpes gibi hastalıklar gebelik, doğum veya emzirme sırasında anneden bebeğe geçebilir. Örneğin konjenital frengi, yenidoğanlarda ciddi gelişim bozukluklarına ya da ölüme neden olabilir.
- **Düşük Riski:** Frengi ve bakteriyel vajinozis gibi enfeksiyonlar, düşük yapma veya doğum sırasında komplikasyon yaşama riskini artırabilir.

Tedavi Edilmeyen CYBH'larla İlişkili Diğer Sağlık Sorunları

Üreme sağlığının ötesinde, tedavi edilmeyen cinsel yolla bulaşan hastalıklar (CYBH), vücuttaki çeşitli sistemleri etkileyerek genel sağlık üzerinde ciddi komplikasyonlara yol açabilir (Huppert ve Mortensen, 2017).

Kardiyovasküler Riskler: Tedavi edilmeyen frengi, hastalığın üçüncü evresine ilerleyerek kalp ve damar sistemine zarar verebilir. Bu durum, aort anevrizması (ana arterin zayıflaması) veya diğer yaşamı tehdit eden kalp rahatsızlıklarına neden olabilir (WHO, 2021).

Nörolojik Problemler: Bazı CYBH'lerin ileri evreleri, beyin ve sinir sistemini etkileyebilir. Örneğin:

- **Nörofrengi (Neurosyphilis):** Baş ağrısı, kafa karışıklığı, hafıza kaybı ve koordinasyon sorunları gibi belirtiler gösterir. Şiddetli durumlarda felç ya da demansa yol açabilir.
- **HIV'e Bağlı Nörolojik Bozukluklar (HAND):** Bilişsel zorluklar, hafıza problemleri ve motor beceri bozukluklarını içerir.

Kronik Ağrı: Tedavi edilmeyen klamidya veya bel soğukluğu gibi enfeksiyonların yol açtığı pelvik inflamatuvar hastalık (PID), yıllarca sürebilen kronik pelvik ağrı ve rahatsızlığa neden olabilir (WHO, 2021).

Bazı Kanserlerin Artan Riski: İnsan papilloma virüsü (HPV), rahim ağzı kanseri, anal kanser ve boğaz ile genital bölge kanserleriyle ilişkilidir. Erken müdahale edilmediğinde, tedavi edilmeyen yüksek riskli HPV enfeksiyonları ileri evre kanserlere ilerleyebilir (WHO, 2021).

Zayıflamış Bağışıklık Sistemi: HIV, bağışıklık sistemine giderek zarar vererek vücudu fırsatçı enfeksiyonlara ve bazı kanserlere karşı daha savunmasız hale getirir. Tedavi edilmeyen HIV genellikle AIDS'e yol açar ve bu durum tüberküloz veya pnömosistis pnömonisi gibi hayati tehlike arz eden enfeksiyonlarla ilişkilidir (WHO, 2021).

Eklem ve Göz İltihabı: Bazı Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar (CYBH), örneğin bel soğukluğu, vücudun diğer bölgelerine yayılabilir ve eklem ağrısı (septik artrit) ile göz iltihabına (konjunktivit) neden olabilir (WHO, 2021).

4. Testler ve Teşhis

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıkları için Ne Zaman ve Nasıl Test Yapılmalıdır?

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar (CYBH), hiç belirti olmasa bile cinsel olarak aktif olan herkesi etkileyebilir. CYBH için test yapmak, enfeksiyonları erken tespit etmek, komplikasyonları önlemek ve başkalarına yayılmasını azaltmak için önemlidir. Aşağıda CYBH testlerinin ne zaman ve nasıl yapılması gerektiği açıklanmıştır (Centers for Disease Control and Prevention, 2021):

1. Rutin Testler:

- **Cinsel olarak aktif bireyler için:** Özellikle birden fazla partneri olanlar ya da preservatif kullanımı düzenli olmayanlar, düzenli olarak test yaptırmalıdır. Test sıklığı; partner sayısı, cinsel aktivite türü ve preservatif kullanımına bağlıdır.
- **Yeni veya birden fazla partner:** Yeni bir partneriniz varsa ya da birden fazla partnerle cinsel ilişkiye giriyorsanız, belirtiler olmasa bile her cinsel aktiviteden önce ve sonra test yaptırmanız önerilir.
- **Gebelik:** Gebe kadınlar, bebeği korumak için sifiliz, HIV ve hepatit B gibi CYBH testlerini gebeliğin erken döneminde yaptırmalıdır.
- **Belirti bazlı test:** Genital bölgede anormal akıntı, cinsel ilişki ya da idrar yaparken ağrı, yaralar veya kaşıntı gibi belirtiler fark ederseniz hemen test yaptırmalısınız.

2. Testler Nasıl Yapılır: Testler genelde basit birkaç yöntemle yapılır:

- **İdrar Testi:** Klamidya ve bel soğukluğu gibi enfeksiyonlar bir idrar örneği ile tespit edilebilir.
- **Kan Testi:** HIV, frengi ve hepatitler için kan testi kullanılır.
- **Sürüntü testi:** Klamidya, bel soğukluğu (gonore) veya genital herpes gibi enfeksiyonlar için, pamuklu çubuk kullanılarak etkilenen bölgeden örnek alınabilir.

- **Fiziksel Muayene:** Şişlik veya kızarıklıklar gibi enfeksiyon belirtileri için bazen doktorlar genital bölgeyi muayene etmek zorunda kalabilir.

Teşhis Süreci ve Erken Tedavinin Önemi

Test yapıldıktan sonra, sağlık uzmanı sonuçları kullanarak enfeksiyonu teşhis eder. İşte bazı yaygın tanı yöntemleri:

Tarama ve Teşhis:

- **Laboratuvar testleri:** Test sırasında alınan örnekler laboratuvara gönderilir ve uzmanlar enfeksiyon belirtilerini inceler. Bazı enfeksiyonlar kan testi ile tespit edilirken, bazıları idrar örneği veya yaralardan/salgılardan alınan sürüntülerle teşhis edilir (Mayo Clinic, 2020).
- **Fiziksel muayene:** Bazı durumlarda, doktor genital yaralar veya döküntüler gibi fiziksel belirtilere dayanarak STD teşhisi koyabilir, ancak kesin enfeksiyonu doğrulamak için genellikle test yapılması gerekir (Mayo Clinic, 2020).
- **Takip Testleri:** Eğer ilk testler pozitif ise, hangi tür enfeksiyon olduğunu tespit etmek ve uygun tedaviyi ayarlamak için takip testleri gerekebilir.

Erken Tedavinin Önemi

- **Komplikasyonları önlemek:** Birçok cinsel yolla bulaşan hastalık (CYBH), özellikle erken teşhis edildiğinde başarıyla tedavi edilebilir. Ancak tedavi edilmezse, ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Örneğin, tedavi edilmeyen klamidy ve gonore, kısırlık, pelvik inflamatuvar hastalık (PID) veya kronik ağrıya neden olabilir. Sifiliz gibi enfeksiyonlar organlara zarar verebilir, HIV ise tedavi edilmezse AIDS'e ilerleyebilir (American Sexual Health Association, 2020).
- **Bulaşmayı azaltmak:** Erken tedavi, enfeksiyonun cinsel partnerlere bulaşma riskini azaltmaya yardımcı olur; bu da toplumda CYBH yayılımını kontrol altına almak için çok önemlidir (Kasper ve ark., 2020).

- **Sağlığı korumak:** Herpes veya HIV gibi bazı CYBH'lar tamamen tedavi edilemez, ancak erken teşhisle ilaçlarla yönetilebilir. Erken tedavi, insanların daha sağlıklı yaşamalarına ve hastalığı başkalarına bulaştırma riskini azaltmalarına yardımcı olur (Kasper ve ark., 2020).

5. CYBH için Mitler ve Gerçekler

CYBH hakkında Mitler ve Gerçekler

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar (CYBH) hakkında pek çok yanlış anlama vardır ve bunlar kafa karışıklığına, damgalanmaya ve güvensiz davranışlara yol açabilir. Enfeksiyonların yayılmasını azaltmak ve daha sağlıklı davranışları teşvik etmek için bu mitlerin arkasındaki gerçekleri anlamak çok önemlidir (American Sexual Health Association, 2020; Mayo Clinic, 2020).

MİTLER	GERÇEKLER
Sadece birden çok partneri olanlar CYBH kapar.	Cinsel olarak aktif olan herkes, kaç partneri olursa olsun, cinsel yolla bulaşan hastalıklara (CYBH) yakalanabilir. CYBH'ler cinsel temas yoluyla bulaşır ve tek eşli ilişkide olan ya da sadece bir partneri olan kişiler de enfekte olabilir. En önemli olan, koruyucu önlemlerin (örneğin preservatif kullanımı) uygulanması ve her iki partnerin de düzenli olarak test edilip gerekirse tedavi görmesidir.
Sadece dışarıdan bakarak insanların CYBH'lara sahip olup olmadığı anlaşılabilir.	Birçok cinsel yolla bulaşan hastalık (CYBH) görünür belirti göstermez. Aslında, bir kişi CYBH taşıyor olabilir ama bunun farkında olmayabilir çünkü belirtileri olmayabilir. Bu yüzden, siz ya da partneriniz iyi hissediyor olsanız veya gözle görülür bir işaret olmasa bile düzenli test yaptırmak çok önemlidir. Klamidya, bel soğukluğu (gonore) ve HIV gibi durumlar belirti vermeden de bulunabilir ve farkında olmadan başkalarına bulaştırılabilir.

Preservatif kullanırsanız CYBH'lara asla yakalanmazsınız.	➡	Prezervatifler, cinsel yolla bulaşan hastalıkların (CYBH) bulaşma riskini büyük ölçüde azaltırken, %100 koruma sağlamazlar. Çünkü bazı enfeksiyonlar, prezervatifle kaplanmayan deri teması yoluyla da bulaşabilir.
Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar sadece kadınlar için risk oluşturur.	➡	Hem erkekler hem de kadınlar cinsel yolla bulaşan hastalıklara (CYBH) yakalanabilir. Bazı CYBH'lar kadınlarda üreme sistemini daha belirgin şekilde etkiler (örneğin pelvik inflamatuvar hastalık veya kısırlık), ancak erkekler de tedavi edilmemiş CYBH'lar nedeniyle kısırlık veya üretra hasarı gibi ciddi komplikasyonlar yaşayabilir. Bulaşma riski cinsiyete bağlı değildir; bu nedenle hem erkekler hem de kadınlar korunma önlemleri almalıdır.
Eğer doğum control hapları kullanırsanız CYBH kapmazsınız.	➡	Doğum kontrol hapları gebeliği önlemede etkilidir ancak cinsel yolla bulaşan hastalıklara (CYBH) karşı koruma sağlamaz. HIV, klamidy ve bel soğukluğu gibi birçok CYBH'nin bulaşmasını önleyebilen tek yöntem bariyer yöntemlerdir, özellikle prezervatifler. Hem gebelikten hem de CYBH'lerden korunmak istiyorsanız, doğum kontrol haplarıyla birlikte prezervatif kullanmanız en iyisidir.

Sadece penetratif cinsel ilişkiyle CYBH bulaşır	CYBH, oral seks, vajinal seks ve anal seks dahil her türlü cinsel temasla bulaşabilir. Herpes ve HPV gibi bazı CYBH'ler, görünür yara ya da belirti olmasa bile bulaşabilir. Genital temas veya enfekte bölgeye dokunmak gibi cilt teması da bazı CYBH'lerin yayılmasına neden olabilir.
CYBH için bir kez tedavi olduğunuzda bağışıklık kazanırsınız ve bir daha enfekte olmasınız.	Bir CYBH için tedavi olmak, o hastalığa karşı bağışıklık kazandığınız anlamına gelmez. Tedaviden sonra da enfeksiyona maruz kalırsanız aynı hastalığı tekrar kapabilirsiniz. Bu yüzden özellikle yeni veya birden fazla partneriniz varsa, güvenli seks yapmak ve düzenli kontroller yaptırmak çok önemlidir.
Tuvalet veya ortak kullanılan tabak-çatal gibi eşyalarla CYBH kapabilirsiniz.	CYBH, tuvalet veya ortak kullanılan eşyalardan değil cinsel temas ile bulaşır.

Eğitim ve Korunmanın Önemi

1. Eğitim Çok Önemlidir:

- **Riskleri Anlamanızı Sağlar:** Cinsel yolla bulaşan hastalıkların yayılmasını azaltmanın en etkili yollarından biri eğitimidir. Cinsel yolla bulaşan hastalıkların nasıl bulaştığı, kendinizi nasıl koruyacağınız ve düzenli test yaptırmanın önemi hakkında bilgi sahibi olmak, bireylerin cinsel sağlıklarıyla ilgili bilinçli kararlar vermesine yardımcı olur. Eğitim ayrıca CYBH'lar hakkındaki damgalamayı azaltır ve insanların tedavi aramasını sağlar ve sağlıkları hakkında açıkça konuşmasını teşvik eder.

- **Etiketlenmeyi Azaltır:** Cinsel yolla bulaşan hastalıklar (CYBH) ile ilgili birçok efsane korku ve utanç tarafından beslenir; bu da insanların test yaptırmaktan veya tedavi olmaktan kaçınmasına neden olabilir. Doğru bilgi sağlayarak ve damgalamayı azaltarak, insanların cinsel sağlıklarını rahatlıkla konuşabildikleri ve ihtiyaç duyduklarında test yaptırmaktan çekinmedikleri bir ortam yaratabiliriz (World Health Organization, 2022).
- 2. **Korunmak Hayat Kurtarır:**
 - **Prezervatif Kullanmak:** Prezervatif veya diğer bariyer yöntemlerinin kullanımı, birçok cinsel yolla bulaşan hastalığın (CYBH) bulaşma riskini azaltmanın en etkili yollarından biridir. Cinsel ilişki sırasında prezervatifin düzenli ve doğru kullanımı, HIV, bel soğukluğu (gonore) ve klamidy gibi enfeksiyonlara yakalanma riskini düşürür (National Institute of Allergy and Infectious Diseases, 2021).
 - **Düzenli Test Yaptırmak:** Düzenli CYBH testi, cinsel olarak aktif kişiler için özellikle yeni veya birden fazla partneri olanlar için çok önemlidir. Birçok CYBH belirti veya semptom göstermeyebilir, yani enfekte olup olmadığınızı kesin olarak anlamanın tek yolu test yaptırmaktır. Erken teşhis, erken tedaviye olanak sağlar ve bu da komplikasyon riskini ve başkalarına bulaşma olasılığını azaltır (National Institute of Allergy and Infectious Diseases, 2021).
 - **Aşılar:** İnsan papillomavirüsü (HPV) ve hepatit B gibi bazı CYBH'lere karşı aşılar mevcuttur. Aşılama, özellikle enfeksiyon kapma riski daha yüksek olan bireyler için önemli bir koruyucu önlemdir (National Institute of Allergy and Infectious Diseases, 2021).
 - **Partnerle İletişim:** Cinsel sağlıkla ilgili açık iletişim, korunmanın çok önemli bir parçasıdır. Cinsel ilişkiye girmeden önce test yaptırmak, korunma yöntemlerini kullanmak ve sağlık geçmişini konuşmak, her iki taraf için de riskleri azaltmaya yardımcı olur (National Institute of Allergy and Infectious Diseases, 2021).

Ek Kaynaklar

- American Sexual Health Association (ASHA). (2020). *Myths & Facts About STDs*.
- American Sexual Health Association (ASHA). (2020). *STD Testing and Treatment*.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). *Sexually Transmitted Infections (STIs)*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/std>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). *Consequences of STDs*.
- Holmes, K. K., Sparling, P. F., Stamm, W. E., Piot, P., Wasserheit, J. N., Corey, L., & Cohen, M. S. (Eds.). (2008). *Sexually Transmitted Diseases* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Holmes, K. K., Sparling, P. F., Stamm, W. E., Piot, P., Wasserheit, J. N., Corey, L., & Cohen,
- Workowski, K. A., & Bachmann, L. H. (2021). Sexually Transmitted Infections Treatment Guidelines, 2021. *MMWR Recommendations and Reports*, 70(4), 1-187.
- Huppert, J. S., & Mortensen, J. E. (2017). Advances in the Laboratory Diagnosis of Sexually Transmitted Infections. *Infectious Disease Clinics of North America*, 31(1), 79-92.
- Kasper, D.L., Fauci, A.S., Hauser, S.L., Longo, D.L., Jameson, J.L., & Loscalzo, J. (2020). *Harrison's Principles of Internal Medicine, 20th Edition*. McGraw-Hill Education.
- Mayo Clinic. (2023). *Sexually transmitted diseases (STDs)*. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org>
- Mayo Clinic. (2020). *Sexually transmitted diseases (STDs)*. Mayo Clinic.
- M. S. (2008). *Sexually Transmitted Diseases* (4th ed.). New York: McGraw Hill Professional.
- National Health Service (NHS). (2023). *Sexually transmitted infections (STIs)*. <https://www.nhs.uk>
- World Health Organization (WHO). (2022). *Sexually Transmitted Infections (STIs)*.
- National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID). (2021). *Sexually Transmitted Diseases (STDs)*.

<https://www.niaid.nih.gov/diseases-conditions/sexually-transmitted-diseases>

- Shors, T. (2017). Understanding Viruses, Jones & Bartlett Learning.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Sexually Transmitted Infections (STIs): The Impact of Untreated STIs*.
<https://www.who.int>

Test

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar (CYBH)

İsim: _____

Tarih: _____

1. Cinsel yolla bulaşan hastalık nedir?

- A. Sadece öpüşme yoluyla bulaşan hastalıklar
- B. Başlıca cinsel temasla yayılan enfeksiyonlar
- C. Sadece özel bölgeleri etkileyen cilt hastalıkları
- D. Sadece kadınları etkileyen hastalıklar
- E. Sadece bakterilerden kaynaklanan durumlar

2. Tüm dünyada en yaygın olarak görülen cinsel yolla bulaşan hastalık hangisidir?

- A. Hepatit C
- B. Klamidya
- C. Tüberküloz
- D. Ebola
- E. Çocuk Felçi

3. Klamidya veya bel soğukluğu gibi bakteri kaynaklı cinsel yolla bulaşan hastalıklar tedavi edilmediğinde olası sonucu aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Bağışıklık fonksiyonunun iyileşmesi
- B. Kısırlık ve kronik pelvik ağrılar
- C. Sadece cinsel istekte azalma
- D. Hafıza kaybı
- E. Uzun dönemde herhangi bir soruna yol açmaz

4. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar nasıl teşhis edilir?

- A. Aynaya bakarak
- B. Sadece ameliyat sırasında
- C. İdrar, kan veya sürüntü testleri gibi laboratuvar testleri ile
- D. Belirtilere bakıp tahmin yürüterek
- E. Reçetesiz ilaçlarla

5. Aşağıdakilerden hangisi cinsel yolla bulaşan hastalıklar hakkında bir mittir?

- A. Bir kere cinsel ilişki yaşamışsan Cinsel Yolla Bulaşan Hastalık kapmazsın
- B. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar hiç belirti vermeden yayılabilir
- C. Bazı cinsel yolla bulaşan hastalıklar tedavi edilebilir veya iyileştirilebilir
- D. Düzenli test yaptırmak sağlığını korumanıza yardımcı olur
- E. Prezervatifler cinsel yolla bulaşan hastalıkların yayılmasını azaltır

Cevap Anahtarı (sadece uygulayıcılar için):

1. B, 2. B, 3. B, 4. C, 5. A

Koruyucu Önlemler

Amaç

1. Katılımcılara Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklardan ve diğer cinsel sağlık sorunlardan korunmayı öğretmek.
2. Sorumlu sağlık ve hijyen davranışlarını artırmak.

Süre:

Tahmini toplam saatleri belirtin.

Ana İçerik:

1. Doğum Kontrolü ve Korunma
2. Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklardan Korunma
3. Cinsel Sağlık Aşıları
4. Cinsel Sağlık Desteği ve Danışmanlığı

1.Doğum Kontrolü ve Korunma

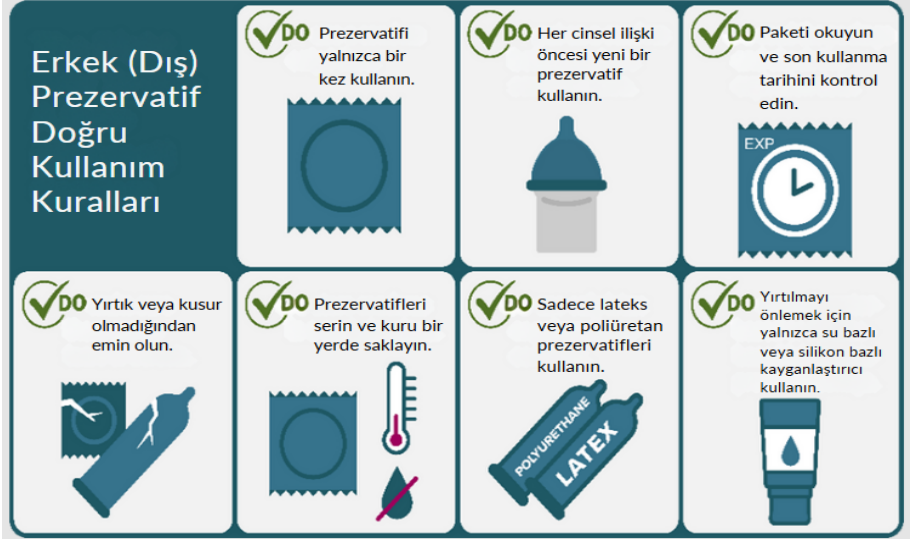
Doğum kontrolü nedir?

Doğum kontrolü kişilerin hamilelikleri önlemek için kullandığı yöntemlerdir. Kadınların bebek sahibi olmak istemediklerinde hamile kalmamalarına yardımcı olur. Bunun çeşitli yöntemleri vardır (Teal&Edelman, 2021).

Temel Doğum kontrol yöntemleri nelerdir?

1. Prezervatifler:

- Prezervatif, bir erkeğin cinsel ilişki sırasında cinsel organına (penisine) taktığı bir şeydir. Spermi yakalayarak kadının vücuduna girmesini önler. Ayrıca hastalıklardan da korur (Lytle et al., 1997).



<https://www.cdc.gov/condom-use/resources/external.html>

2. Doğum Kontrol Hapları:

- Kadınların her gün içtikleri küçük haplardır. Vücudun yumurta üretmesine engel olur, böylece kadın hamile kalamaz (Cooper et al., 2024).

3. İğne(enjeksiyon):

- Bazı kadınlar birkaç ayda bir hemşire veya doktordan iğne (enjeksiyon) yaptırır. Bu, her seferinde birkaç aylığına hamileliği önler (Fraser et al., 1998).

4. Rahim İçi Araç (RIA):

- Bu, doktorun kadının vücuduna (rahmine) yerleştirdiği küçük, T şeklinde bir araçtır. Orada kalarak yıllarca hamileliği önler (Hubacher et al., 2001).

5. Cilt altı implantlar:

- Kadının kolundaki derinin altına küçük bir çubuk yerleştirilir. Bu, hamileliği birkaç yıl boyunca önler (Mansour et al., 2010).

6. Doğal Yöntemler:

- Bazı kişiler, kadının hamile kalma olasılığının en yüksek olduğu dönemde cinsel ilişkiye girmemeyi tercih eder

(bu döneme 'doğurgan günler' denir). Bu yöntem dikkatli takip gerektirir ve her zaman güvenilir değildir (Frank-Herrmann et al., 2007).

Üreme Sağlığı



Amerikan Cinsel Sağlık Derneği (ASHA). (2020).

Neden doğum kontrolü önemli?

Doğum kontrolü, kadınların ve erkeklerin ne zaman çocuk sahibi olmak istediklerine karar vermelerine yardımcı olur. Ayrıca sağlık sorunlarını önlemeye yardımcı olur ve prezervatif kullanıldığında hastalıklardan da koruyabilir (Teal&Edelman, 2021).

2. Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklardan Korunma

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar nedir?

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, cinsel ilişki sırasında bir kişiden diğerine geçen enfeksiyonlardır. Tedavi edilmezlerse insanları hasta edebilirler. Hem kadınlar hem de erkekler bu hastalıklara yakalanabilir (Butler et al., 1997).

En sık görülen Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar nelerdir?

1. Klamidya:

- Nedir? Klamidya, çok yaygın bir cinsel yolla bulaşan hastalıktır. Birçok insan, her zaman belirti göstermediği için klamidya olduklarını bilmez.
- Belirtiler: Bazı kişiler idrar yaparken ağrı, alt karın bölgesinde ağrı ya da vajinadan veya penisten normal dışı akıntı (sıvı) yaşar.
- Vücuda etkisi: Tedavi edilmezse, klamidya bir kadının ilerleyen zamanlarda çocuk sahibi olmasını zorlaştırabilir. (Geisler et al., 2010).

2. Bel Soğukluğu (Gonore):

- Nedir? Bel soğukluğu, bir diğer yaygın cinsel yolla bulaşan hastalıktır. Klamidyada olduğu gibi, birçok insan bel soğukluğu olduklarını bilmez.
- Belirtiler: İdrar yaparken ağrı, cinsel organlardan sarı veya yeşil akıntı, ya da kadınlarda karın ağrısı.
- Vücuda etkisi: Tedavi edilmezse, özellikle kadınlarda rahme zarar verebilir ve hamile kalmayı zorlaştırabilir. (Bolan et al., 2012).

3. Genital Herpes:

- Nedir? Herpes, cinsel organlarda yaralara neden olan bir hastalıktır.
- Belirtiler: Vajina, penis veya anüs çevresinde kaşıntılı, ağrılı kabarcıklar veya yaralar. Bazı kişiler ayrıca yorgunluk, ateş veya vücut ağrıları hissedebilir.

- Vücuda etkisi: Yaralar defalarca geri gelebilir, ancak zamanla genellikle daha küçük ve daha az ağrılı hale gelir (Whitley, 2004).
4. HPV (İnsan Papilloma Virüsü):
- Nedir? HPV çok yaygın olup kolayca bulaşır. Bazı türleri siğillere yol açarken, diğerleri kanser riskine neden olabilir.
 - Belirtiler: Bazı kişiler vajina, penis veya anüs çevresinde küçük siğiller oluşturur, ancak çoğu insan hiçbir belirti göstermez.
 - Vücuda etkisi: HPV'nin bazı türleri, tedavi edilmezse kadınlarda rahim ağzı kanserine neden olabilir (zur Hausen 2002).
5. Frengi (Sifiliz):
- Nedir? Sifiliz, bir yarayla başlar ancak tedavi edilmezse çok ciddi bir hastalığa dönüşebilir.
 - Belirtiler: İlk olarak cinsel organlarda veya ağızda ağrısız bir yara oluşur. Daha sonra vücutta döküntülere yol açabilir. Tedavi edilmezse, beyin ve kalpte hasara neden olabilir.
 - Vücuda etkisi: Sifiliz tedavi edilmezse, çok ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir, hatta ölüme neden olabilir (Kenyon et al., 2016).
6. HIV (İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü):
- Nedir? HIV, vücudun hastalıklarla savaşmasına yardımcı olan bağışıklık sistemini hedef alır.
 - Belirtiler: Başlangıçta grip benzeri belirtiler görülebilir—ateş, vücut ağrıları, boğaz ağrısı—ancak daha sonra insanlar uzun süre hastalık hissetmeyebilir.
 - Vücuda etkisi: Zamanla HIV, bağışıklık sistemini zayıflatır ve vücudun enfeksiyonlarla savaşmasını zorlaştırır. Tedavi edilmezse, AIDS'e (Edinilmiş Bağışıklık Yetmezliği Sendromu) yol açabilir ve bu durum hayati tehlike oluşturur (Cohen et al., 2011).

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıkları Öğrenmek Neden Önemli?

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, tedavi edilmezse insanları çok hasta edebilir. Bazıları, kadınların çocuk sahibi olmalarını zorlaştırabilir. Cinsel ilişki sırasında prezervatif gibi koruyucu yöntemler kullanmak ve düzenli olarak test yaptırmak, bir cinsel yolla bulaşan hastalığınız olup olmadığını öğrenmek için önemlidir (Butler et al., 1997).

3. Cinsel Sağlık Aşıları

Cinsel sağlık aşıları nedir?

Aşılar, insanların bazı hastalıklara yakalanmalarını önlemeye yardımcı olur. Cinsel sağlık için bazı aşılar, cinsel yolla bulaşabilen veya ilerleyen yaşlarda sorunlara yol açabilen enfeksiyonlardan korunmaya yardımcı olabilir (Edemekong et al., 2022).

Hangi aşılar cinsel sağlık için önemlidir?

1. HPV Aşısı (Human Papilloma Virüsü Aşısı):
 - Nedir? HPV aşısı, İnsan Papilloma Virüsü 'ne (HPV) karşı korunmayı sağlar. HPV'nin bazı türleri siğillere yol açarken, diğerleri rahim ağzı kanserine neden olabilir.
 - Neden önemlidir? HPV çok yaygındır ve aşı bu enfeksiyonu önlemeye yardımcı olur. Aşı yaptırmak, rahim ağzı kanserine yol açan HPV türlerinden korunmanıza yardımcı olabilir. Ayrıca genital siğillere karşı da koruma sağlar.
 - Kimler yaptırmalı? HPV aşısı, genellikle 11 veya 12 yaş civarında kız ve erkek çocuklarına yapılır. Daha önce aşılanmamış yetişkinler de aşı olabilir (Garland et al., 2007).
2. Hepatit B Aşısı:
 - Nedir? Hepatit B, cinsel ilişki veya enfekte kanla temas yoluyla bulaşabilen bir virüstür. Ciddi karaciğer sorunlarına yol açabilir.

- Neden önemlidir? Bu aşı, karaciğer kanseri ve karaciğer hastalıklarına neden olabilen hepatit B'ye karşı koruma sağlar.
 - Kimler yaptırmalı? Herkes, özellikle yeni doğan bebekler, hepatit B aşısı olmalıdır. Riskli cinsel ilişki yaşamış olanlar veya enfekte kanla temas riski taşıyan kişiler için bu aşı daha da önemlidir (Shepard et al., 2006).
3. Hepatit A Aşısı:
- Nedir? Hepatit A, karaciğeri etkileyen bir virüstür. Yiyecek, su veya cinsel temas yoluyla bulaşabilir.
 - Neden önemlidir? Hepatit A aşısı, bu virüse karşı koruma sağlar ve karaciğer hastalıklarını önlemeye yardımcı olur.
 - Kimler yaptırmalı? Aşı, herkes için tavsiye edilir, özellikle cinsel temas yoluyla bulaşma riski taşıyanlar veya kötü hijyen koşullarının olduğu bölgelerde yaşayan kişiler için önemlidir (Fiore et al., 2006).

Aşılar nasıl yardımcı olur?

1. HPV Aşısı ve Rahim Ağzı Kanseri Önleme:
 - HPV aşısı, rahim ağzı kanserine yol açan HPV türlerine karşı koruma sağlar. Aşı yaptırmak, virüsün vücuda bulaşmasını engeller ve böylece ilerleyen zamanlarda kanser oluşumunu önler.
 - Kadınlar, aşı olsa bile düzenli Pap simir testi (kanseri kontrolü için yapılan test) yaptırmalıdır çünkü aşı, tüm HPV türlerine karşı koruma sağlamaz. Ancak aşı yaptırmak, rahim ağzı kanseri riskini büyük ölçüde azaltır (Kjaer et al., 2020).
2. Hepatit Aşıları ve Karaciğer Sağlığı:
 - Hepatit A ve B aşıları, karaciğerinizi kanser veya uzun vadeli karaciğer sorunlarına yol açabilecek enfeksiyonlardan korur. Bu aşılar, vücudunuzun bu virüslerle savaşmasına yardımcı olur, böylece ilerleyen

zamanlarda ciddi zararlara yol açmazlar (Shepard et al., 2006).

Cinsel sağlık için aşılar neden önemlidir?

Aşılar, HPV aşısı gibi, insanların kanser de dahil olmak üzere ciddi sağlık sorunlarına yol açabilecek enfeksiyonlardan korunmalarına yardımcı olur. Bu, sağlıklı kalmanın ve gelecekte kendinizi korumanın kolay bir yoludur (Kjaer et al.,2020).

4. Cinsel Sağlık Desteği ve Danışmanlığı

Cinsel sağlık danışmanlığı nedir?

Cinsel sağlık danışmanlığı, cinsel ilişki, vücudunuz veya sağlığınıza ilgili sorunlar ya da sorular hakkında bir doktor, hemşire veya danışmanla konuşmaktır. Bu, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, doğum kontrolü veya vücudunuzdaki değişiklikler gibi konuları içerebilir. Danışmanlar, neler olduğunu anlamanıza yardımcı olur ve doğru tedavi seçeneklerini bulmanıza rehberlik eder (Myers et al.,2003).

Cinsel sağlık konusunda nereden ve nasıl yardım alabilirsiniz?

1. Sağlık kuruluşları veya doktorlar:
 - Yerel bir klinik, hastane veya sağlık merkezine gidebilirsiniz. Bunların birçoğu cinsel sağlıkla ilgili sorunlara yardımcı olmak için ücretsiz veya düşük maliyetli hizmetler sunar. Cinsel yolla bulaşan hastalıkların testlerini yapabilirler, doğum kontrolü verebilir veya cinsel sağlıkla ilgili diğer sorunlarınızda size yardımcı olabilirler.
2. Danışmanlar ya da sosyal hizmet uzmanları:
 - Bazı kurumlarda, duygularınız hakkında konuşabileceğiniz ve zor zamanlarınızda size rehberlik edebilecek danışmanlar bulunmaktadır. Cinsel sağlığınıza ilgili korkmuş, kafası karışmış veya üzgün hissediyorsanız, size yardımcı olabilirler.

3. Destek hatları veya grupları:

- Eğer yüz yüze gitmekte rahat hissetmiyorsanız, bir sağlık danışma hattını arayarak tavsiye alabilirsiniz. Size yardımcı olabileceğiniz yerler hakkında bilgi verebilir veya sorularınızı yanıtlayabilirler. Bazı yerlerde, benzer sorunlar yaşayan diğer insanlarla konuşabileceğiniz grup toplantıları da düzenlenebilir (Myers et al.,2003).

Eğer cinsel yolla bulaşan bir hastalığınız varsa psikolojik destek neden önemlidir?

1. Duygusal destek:

- Bir cinsel yolla bulaşan hastalığınız olduğunu öğrenmek, endişelenmenize, korkmanıza veya utanmanıza neden olabilir. Bu duygular normaldir ve bir danışman, bu duygular hakkında konuşmanıza yardımcı olarak yalnız hissetmemenizi sağlayabilir.

2. Bir danışmanla konuşmak ruh sağlığınıza iyi gelir:

- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar sadece bedeninizi etkilemez, aynı zamanda hislerinizi de etkiler. Bir danışman stres, üzüntü veya korkularınızla baş etmenize yardımcı olur ve olumlu düşünmeniz ve sağlığınıza korumanız için size tavsiye verir.

3. Sonraki adımlarınızı planlamanıza yardımcı olur:

- Cinsel yolla bulaşan hastalık tanısı aldıktan sonra danışman bir sonraki adımda ne yapacağınızı anlamanız için size yardımcı olur. Örneğin tedavi yöntemleri, partnerinizle durumu konuşma veya ileride oluşabilecek hastalıklardan korunmak gibi durumlar için size destek olur.

4. Etiketlenmeyi azaltır:

- Bazen, cinsel yolla bulaşan hastalıklara sahip kişiler yargılanmış ve utanmış hissedebilirler. Danışmanlık, cinsel yolla bulaşan hastalığın sizin kim olduğunuzu etkilemediği konusunda size destek olur. Bu sadece bir sağlık sorunudur ve tedavi edilebilir. Uygun tedavi, bakım ve saygıyı hak ediyorsunuz (McBride et al., 2010).

Yardım istemek neden önemlidir?

Bir sağlık hizmeti sağlayıcısından veya danışmandan destek almak hem fiziksel hem de duygusal sağlığınız üzerinde büyük bir fark yaratabilir. İster test yaptırmak, endişelerinizi konuşmak isterse doğru tedaviyi bulmak olsun, bunu yalnız başınıza yapmak zorunda değilsiniz (Richardson et al., 2017).

Destekleyici Kaynaklar:

- Bolan, G., Sparling, P.F., & Wasserheit, J.N. (2012). The emerging threat of untreatable gonococcal infection. The New England Journal of Medicine, 366(6), 485-487.
- Institute of Medicine (US) Committee on Prevention and Control of Sexually Transmitted Diseases. The Hidden Epidemic: Confronting Sexually Transmitted Diseases. Eng TR, Butler WT, editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 1997. PMID: 25121325.
- Cohen, M.S., Chen, Y.Q., McCauley, M., Gamble, T., Hosseinipour, M.C., Kumarasamy, N., et al. (2011). Prevention of HIV-1 infection with early antiretroviral therapy. The New England Journal of Medicine, 365(6), 493-505.
- Cooper DB, Patel P. Oral Contraceptive Pills. 2024 Feb 29. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan–. PMID: 28613632.
- Edemekong PF, Huang B. Epidemiology of Prevention of Communicable Diseases. 2022 Oct 24. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan–. PMID: 29262070.
- Fiore, A.E., Wasley, A., Bell, B.P. (2006). Prevention of hepatitis A through active or passive immunization: recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP). MMWR Recommendations and Reports, 55(RR-7), 1-23.
- Frank-Herrmann, P., Heil, J., Gnoth, C., Toledo, E., Baur, S., Pyper, C., & Freundl, G. (2007). The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in

relation to a couple's sexual behavior during the fertile time: a prospective longitudinal study. Human Reproduction, 22(5), 1310-1319.

- Fraser, I.S., Weisberg, E., Minehan, E., & McCarron, G. (1998). A detailed analysis of menstrual blood loss in women using depot-medroxyprogesterone acetate contraception. Contraception, 58(5), 245-252.
- Garland, S.M., Hernandez-Avila, M., Wheeler, C.M., Perez, G., Harper, D.M., Leodolter, S., et al. (2007). Quadrivalent vaccine against human papillomavirus to prevent anogenital diseases. The New England Journal of Medicine, 356(19), 1928-1943.
- Geisler, W.M. (2010). Diagnosis and management of uncomplicated Chlamydia trachomatis infections in adolescents and adults: summary of evidence reviewed for the 2010 Centers for Disease Control and Prevention Sexually Transmitted Diseases Treatment Guidelines. Clinical Infectious Diseases, 51(Suppl 3), S92-S98.
- Hubacher, D., Lara-Ricalde, R., Taylor, D.J., Guerra-Infante, F., & Guzman-Rodriguez, R. (2001). Use of copper intrauterine device and the risk of tubal infertility among nulligravid women. The New England Journal of Medicine, 345(8), 561-567.
- Kenyon, C., Osbak, K., & Apers, L. (2020). The global epidemiology of syphilis in the past century—a systematic review based on the global burden of disease study 2016. Sexually Transmitted Infections, 96(4), 292-298.
- Kjaer, S.K., Nygård, M., Dillner, J., Brooke Marshall, J., Radley, D., Li, M., et al. +
- (2020). A 12-year follow-up on the long-term effectiveness of the quadrivalent human papillomavirus vaccine in preventing cervical cancer. International Journal of Cancer, 147(10), 2786-2793.
- Lytle, C.D., Routson, L.B., Seaborn, G.B., Dixon, L.G., Bushar, H.F., Cyr, W.H. (1997). An in vitro evaluation of condoms as barriers to a small virus. Sexually Transmitted Diseases, 24(3), 161-164.

- Mansour, D. (2010). Nexplanon: what Implanon did next. *Journal of Family Planning and Reproductive Health Care*, 36(4), 187-189.
- McBride, K.R., Fortenberry, J.D. (2010). Heterosexual anal sexuality and anal sex behaviors: A review. *Journal of Sex Research*, 47(2-3), 123-136.
- Myers, T., Worthington, C., Haubrich, D.J., Ryder, K., Davis, C. (2003). HIV counseling and testing: Behavioral correlates and behavioral impact. *AIDS Education and Prevention*, 15(2), 125-138.
- Richardson, D., Goldmeier, D., Green, J., Lusti-Narasimhan, M. (2017). Psychosocial aspects of sexually transmitted infections. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 47, 137-147.
- Shepard, C.W., Simard, E.P., Finelli, L., Fiore, A.E., Bell, B.P. (2006). Hepatitis B virus infection: epidemiology and vaccination. *Epidemiologic Reviews*, 28(1), 112-125.
- Teal S, Edelman A. Contraception Selection, Effectiveness, and Adverse Effects: A Review. *JAMA*. 2021 Dec 28;326(24):2507-2518. doi: 10.1001/jama.2021.21392. PMID: 34962522.
- Whitley, R.J. (2004). Herpes simplex viruses. *Infections of the Genital Tract*, 25(3), 225-232.
- zur Hausen, H. (2002). Papillomaviruses and cancer: from basic studies to clinical application. *Nature Reviews Cancer*, 2(5), 342-350.

Test

Koruyucu Önlemler

İsim: _____

Tarih: _____

1. Aşağıdakilerden hangisi, aynı zamanda cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı da koruma sağlayan bir doğum kontrol yöntemidir?

- A. Doğum kontrol hapları
- B. Rahim içi araç
- C. Erkek veya kadın prezervatifleri
- D. Doğurgan dönem farkındalık yöntemi

2. Cinsel yolla bulaşan hastalıkların yayılmasını önlemek için en etkili yöntemlerden biridir?

- A. Düzenli olarak antibiyotik almak
- B. Sadece güvendiğiniz kişilerle cinsel ilişkiye girmek
- C. Her seferinde doğru bir şekilde prezervatif kullanmak
- D. Cinsel ilişki sonrası vajinal yıkama yapmak

3. Bazı cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruma sağlayan aşı hangisidir?

- A. Grip aşısı
- B. HPV aşısı
- C. Tetanoz aşısı
- D. COVID-19 aşısı

4. Cinsel sağlık için danışmanlık neden önemlidir?

- A. Güvenli uygulamalara olan ihtiyaı ortadan kaldırır
- B. Sadece cinsel yolla bulaşan hastalıkları olan kişiler için gereklidir
- C. Eğitim, duygusal destek ve bilinçli seçimler sağlar
- D. Sadece ergenler için faydalıdır

Cevap Anahtarı (sadece uygulayıcılar için):

1. C, 2. C, 3. B, 4. C

SAĞLIK OKUR-YAZARLIĞI

Amaçlar:

1. Katılımcıların sağlıkla ilgili bilgileri anlamasına ve bilgilendirilmiş karar verirken bu bilgileri nasıl kullanacakları konusunda yardımcı olmak.
2. Sağlık sisteminde yol bulma ve faydalı kaynaklara erişme konusunda pratik beceriler kazandırmak.
3. Katılımcıların doktorlar ve sağlık personeliyle etkili iletişim kurmalarına yardımcı olmak.
4. Katılımcıların doğru ve yanıltıcı sağlık bilgilerini ayırt etmelerine yardımcı olmak (örneğin, güvenilir web siteleri, çevrimiçi tıbbi kaynaklar).

Ana İçerik:

1. Tıbbi Belgeleri Anlama Yöntemleri
2. Sağlık Sisteminde Yol Bulma
3. Güvenilir Tıbbi Bilgiyi Anlama
4. Koruyucu Sağlık Hizmetlerinin ve Düzenli Kontrollerin Önemi

1. Tıbbi Belgeleri Anlama Yöntemleri

Tıbbi belge nedir?

Tıbbi belgeler, sağlığınızla ilgili önemli bilgileri içeren evraklardır. Bu belgeler arasında reçeteler, test sonuçları ve tıbbi kayıtlar yer alabilir. Sağlığınızı koruyabilmeniz için bu belgeleri anlamanız oldukça önemlidir.

Bir Reçete Nasıl Okunur?

1. Reçete Nedir?
 - Reçete, doktorun hangi ilaçları içmeniz gerektiğini yazdığı bir nottur.

2. Reçetenin Temel Bölümleri:

- Hasta Adı: İsminiz belgenin en üstünde yer almalıdır.
- İlaç Adı: Hangi ilacı almanız gerektiğini belirtir.
- Dozaj: İlacı ne kadar almanız gerektiğini gösterir. Örneğin, “1 tablet” ya da “5 mg” yazabilir.
- Sıklık: İlacı ne kadar sıklıkla almanız gerektiğini belirtir, örneğin “günde iki kez.”
- Doktor Adı: İlacı size kimin reçete ettiğini bilmeniz için doktorun adı yer alır.

Tıbbi Test Sonuçlarını Anlamak

1. Tıbbi Test Sonuçları Nedir?

- Test sonuçları, doktorun sağlığını kontrol ettiğinde bulunduğu şeyleri gösterir; örneğin kan testleri veya röntgenler gibi.

2. Test Sonuçlarının Temel Bölümleri:

- Adınız ve Tarih: Testin yapıldığı tarih ve sizin adınız belgenin üst kısmında yer almalıdır.
- Test Adı: Hangi testin yapıldığını belirtir, örneğin “kan şekeri testi.”
- Sonuçlar: Sonuçların normal olup olmadığını ya da bir sorun olup olmadığını gösterir.
- Referans Aralığı: Test için normal kabul edilen değer aralığını gösterir. Sonucunuz bu aralığın dışındaysa, bu durumun daha fazla incelenmesi gerekebilir.

Bilinmesi Gereken Basit Tıbbi Terimler

1. Semptomlar/Belirtiler: Bunlar bir şeylerin yanlış gittiğini gösteren işaretlerdir; örneğin ağrı, ateş veya öksürük gibi.
2. Teşhisler: Bu, doktorun belirtilerinizi ve test sonuçlarınızı inceledikten sonra sizde neyin yanlış olduğunu söylemesidir.
3. Tedavi: Bu, doktorun sizi daha iyi hissettirmek için önerdiği tedavi yöntemidir; örneğin ilaç ya da terapi.
4. İzlem/kontrol: Bu ise tedaviden sonra iyileşip iyileşmediğinizi görmek için tekrar doktora gitmeniz gerektiği anlamına gelir.

Tıbbi Belgeleri Anlamak için Nasıl Yardım Alırız

- Doktorunuza veya hemşirenize sorun: Bir şeyi anlamadığınızda, size basit bir şekilde açıklamalarını isteyin.
- Yanınızda birini götürün: Bir arkadaşınızın veya aile üyenizin yanınızda olması, söylenenleri daha iyi hatırlamanıza ve anlamanıza yardımcı olabilir.
- Sorularınızı not alın: Randevudan önce sormak istediğiniz soruları yazın, böylece unutmamış olursunuz.

Bu belgeleri anlamak çok önemlidir çünkü sağlığınız üzerinde kontrol sahibi olmanızı ve bilinçli kararlar almanızı sağlar.

2. Sağlık Sisteminde Yol Bulma

Sağlık Sisteminde Yol Bulmak Nedir?

Sağlık sisteminde yol bulmak, sağlığınızı korumak için doktorlar, klinikler ve hastaneler gibi sağlık hizmetlerini nasıl bulacağınızı ve nasıl kullanacağınızı bilmektir.

Doktorlarla Nasıl İletişim Kurarız

1. Dürüst Olun:
 - Doktorunuza sağlığınızla ilgili her zaman doğru bilgi verin. Bu; belirtileriniz, tıbbi geçmişiniz ve kullandığınız ilaçları içerir. Dürüst olmanız, doktorun size en iyi şekilde yardımcı olmasına olanak tanır.
2. Soru Sorun:
 - Bir şeyi anlamadığınızda, doktorunuzdan açıklamasını isteyin. “Bunu tekrar söyleyebilir misiniz?” ya da “Bu ne anlama geliyor?” demek tamamen normaldir. Ne yapmanız gerektiğini mutlaka anlayın.
3. Not Alın:
 - Randevunuza bir not defteri götürün. Önemli bilgileri, talimatları ve sorularınızı yazın. Bu, sonradan hatırlamanıza yardımcı olur.

4. Size Destek Olacak Birini Yanınızda Getirin:
 - Mümkünse bir arkadaşınızı veya aile üyenizi randevuya götürün. Doktorun söylediklerini hatırlamanıza yardımcı olabilir ve size destek olabilirler.
5. Takip Edin:
 - Ziyaretinizden sonra hâlâ sorularınız varsa, açıklama istemek veya kontrol randevusu almak için kliniği aramaktan çekinmeyin.

Cezaevinde Sağlık Hizmetlerine Erişim

1. Tıbbi Bakım Talep Etmek:
 - Cezaevinde doktora görünmeniz gerekiyorsa, bir infaz koruma memuruna söyleyin ya da sağlık birimine başvuru formu doldurun. Belirtelerinizi veya endişelerinizi açıkça belirtin.
2. Acil Bakım:
 - Ciddi bir sorunuz varsa, örneğin şiddetli ağrı veya yaralanma gibi, derhal bir infaz koruma memuruna haber verin ki acil tıbbi yardım alabilin.
3. Rutin Kontroller:
 - Mahkumlar için düzenli sağlık kontrolleri planlanabilir. Bu randevulara mutlaka katılın, sağlığınıza korumanıza yardımcı olur.
4. Ruh Sağlığı Hizmetleri:
 - Kendinizi üzgün ya da kaygılı hissediyorsanız, bir danışman veya terapistle görüşme talep edin. Ruh sağlığı, fiziksel sağlık kadar önemlidir.

Tahliye Olduktan Sonra Sağlık Hizmetlerine Erişim

1. Yerel Klinikleri/Hastaneleri Bulma:
 - Tahliye olduktan sonra, yerel klinikleri veya topluluk sağlık merkezlerini araştırın. Birçok merkez, sigortası olmayan veya düşük gelirli bireylere hizmet sunmaktadır.

2. Sağlık Sigortası için Başvurma:

- Devlet sağlık sigortası programlarına başvurma hakkınız olabilir. Başvurmak için yerel il /ilçe sağlık müdürlüğünü veya sosyal hizmet merkezlerini ziyaret edin.

3. Randevu Planlama:

- Tahliye olduktan sonra doktora görünmeyi ertelemeyin. Devam eden sağlık sorunlarınızı görüşmek için mümkün olan en kısa sürede bir randevu alın.

4. Kullandığınız İlaçların Takibi:

- Cezaevinde size ilaç reçete edildiyse, tahliye edildikten sonra bu ilaçları alabilmek için doktor ziyaretini unutmayın.

5. Destek Arama:

- Toplumsal yaşama geri dönüşü kolaylaştıran organizasyonları araştırın. Bu tür organizasyonlar, sağlık hizmetlerine erişim ve diğer kaynaklar hakkında bilgi sağlayabilir.

Sonuç

Sağlık sisteminde yol bulmak zor olabilir, ancak doktorlarla nasıl iletişim kurulacağını ve hem cezaevinde hem de tahliye edildikten sonra sağlık hizmetlerine nasıl erişileceğini anlamak, sağlığını korumak için çok önemlidir. İhtiyacınız olduğunda yardım istemenin tamamen normal olduğunu unutmayın.

3. Güvenilir Tıbbi Bilgiyi Anlama

1. Sağlık Kuruluşları:

- Saygın sağlık kuruluşlarının web siteleri, doğru ve güvenilir bilgiler sunar. Bazı örnekler şunlardır:
- T.C. Sağlık Bakanlığı
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO): Küresel sağlık bilgileri ve rehberlik sağlar.
- Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC): Hastalıklar, önleme ve sağlığın geliştirilmesi hakkında bilgiler sunar.

2. Hükümetin Sağlıkla İlgili Web Siteleri:

- Hükümet web siteleri genellikle güvenilir sağlık bilgileri sunar. .gov.tr ile biten siteleri arayın, örneğin:
- <https://www.saglik.gov.tr/>
- 3. Akademik Kurumlar:
 - Üniversiteler ve hastaneler web sitelerinde sıklıkla güvenilir sağlık bilgileri paylaşır. Örneğin;
 - Tıp Fakülteleri
 - Eğitim ve Araştırma Hastaneleri

4. Hakemli Akademik Dergiler:

- Hakemli akademik dergilerde yayınlanan araştırmalar genelde güvenilirdir. Bu tür makalelere aşağıdaki platformlardan ulaşılabilir:
- PubMed: Tıbbi araştırma makalelerini içeren bir veri tabanı.
- Google Akademik: Akademik yayınlar için bir arama motoru.

5. Uzman Tıp Dernekleri:

- Bu dernekler, alanlarına özgü rehberler ve bilgi sunarlar. Örneğin;
- Türk Tabipler Birliği (TTB)
- Türkiye Eczacılar Birliği

Doğru ve Yanıltıcı Sağlık Bilgisini Nasıl Ayırt Edebiliriz?

1. Kaynağı Kontrol Et:
 - Bilgiyi kim yayınlamış, ona bakın. Güvenilir kaynaklar genellikle sağlık kuruluşları, hükümet kurumları veya akademik kurumlar olur. Kişisel bloglar veya sosyal medya paylaşımlarına dikkatli yaklaşın.
2. Kullanılan Kaynaklara Bak:
 - Güvenilir sağlık bilgisi genellikle araştırmalarla desteklenir. Makale, bilimsel çalışmalardan atıf yapıyor mu veya güvenilir kaynaklara bağlantılar içeriyor mu kontrol edin.

3. Yazarı İncele:
 - Bilgiyi kim yazmış? Yazarın yeterliliğini kontrol edin; tıbbi bir profesyonel veya alanında uzman biri mi?
4. Tarihi Kontrol Et:
 - Sağlık bilgisi hızla değişebilir. Bilgilerin güncel olup olmadığını ve yakın zamanda güncellenip güncellenmediğini kontrol edin.
5. Sansasyonel İddialara Karşı Şüpheli Ol:
 - Bir şey çok iyi görünüyorsa, muhtemelen gerçek değildir. Hızlı çözümler veya mucizevi tedaviler vaat eden bilgilere karşı dikkatli olun.
6. Dengeli Bilgiyi Ara:
 - Güvenilir kaynaklar dengeli bir bakış açısı sunar. Tedavilerin veya prosedürlerin sadece yararlarını değil, aynı zamanda risklerini de tartışır, sadece bir tarafı savunmazlar.
7. Bilgileri Teyit Et:
 - Bir sağlık bilgisi bulduğunuzda, onu diğer güvenilir kaynaklarla karşılaştırın ve söylediklerinin birbirine uyup uymadığını kontrol edin.

Sonuç

Güvenilir tıbbi bilgiyi nerede bulacağınızı ve doğruluğunu nasıl değerlendireceğinizi anlamak, bilinçli sağlık kararları almak için çok önemlidir. Her zaman, herhangi bir eyleme geçmeden önce bilgiyi doğrulamayı unutmayın.

4. Koruyucu Sağlık Hizmetlerinin ve Düzenli Kontrollerin Önemi
1. Sağlık Sorunlarının Erken Tespit Edilmesi:
 - Düzenli kontroller, doktorların sağlık sorunlarını kötüleşmeden tespit etmelerine yardımcı olur. Erken tespit daha iyi tedavi ve iyileşmeye yardımcı olur.
2. Kronik Rahatsızlıkların Düzenli İzlenmesi:
 - Eğer kronik bir hastalığınız varsa, diyabet veya tansiyon gibi, düzenli doktor kontrolleri ile sağlık durumunuz takip

edilir ve ihtiyacınız olan tedavinin düzenlenmesi sağlanır.
Bu da komplikasyonların gelişmesini engeller.

3. Aşılarınızın Güncel Olması:
 - Düzenli kontroller, aşılarınızın güncel kalmasına yardımcı olur. Aşılar size birçok ciddi rahatsızlıktan korur.
4. Sağlık Eğitimi:
 - Düzenli kontroller size sorularınızı sormanız ve sağlığınıza korumayı öğrenmeniz için bir fırsat sağlar. Doktorlar, beslenme, egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri konusunda tavsiyeler verir.
5. Sağlık Hizmeti Sunan Uzmanlarla İletişim Kurmak:
 - Düzenli kontroller, doktorunuz ile aranız güvenli bir ilişki geliştirmenize yardımcı olur. Bu da herhangi bir sağlıkla ilgili endişenizi rahatça anlatmanıza ve kişiselleştirilmiş bakım almanıza yardım eder.
6. Önleyici Taramaları Yaptırma:
 - Düzenli kontroller sırasında, doktorlar genellikle yüksek kolesterol, diyabet ve kanser gibi belirli durumlar için taramalar yapar. Bu taramalar, sorunları erken aşamada tespit edebilir.
7. Genel İyi Halinizin Artması:
 - Koruyucu sağlık hizmetleri ve düzenli kontroller, sağlığa önleyici bir yaklaşımı teşvik eder. Kendinize özen göstermek, daha uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmenize yardımcı olabilir.
8. Sağlık Harcamalarınızın Düşmesi:
 - Koruyucu-önleyici bakım, uzun vadede para tasarrufu sağlayabilir. Sorunları erken tespit etmek, ileride pahalı tedavi ve hastane ziyaretlerinden kaçınmanıza yardımcı olabilir.

Tıbbi Görüşmeye/Muayeneye Nasıl Hazırlanırız

1. Belirtilerinizi Yazın:
 - Randevunuzdan önce, yaşadığınız belirtileri yazın. Ne zaman başladıkları ne kadar sıklıkla meydana geldikleri ve ne kadar şiddetli oldukları hakkında net olun.

2. Tıbbi Geçmişinizi Hazır Edin:

- Tıbbi geçmişinizin bir listesini yapın, geçmişte geçirdiğiniz hastalıklar, ameliyatlar ve varsa kronik rahatsızlıklarınızı dahil edin. Şu anda aldığınız ilaçları, reçeteli ilaçlar dışında, kullanmakta olduğunuz vitaminler ve takviyeleri de eklemeyi unutmayın.

3. Sorularınızı Listeleyin:

- Doktorunuza sormak istediğiniz soruları yazın. Örneğin:
 - Belirtilerime ne neden olabilir?
 - Hangi testlere ihtiyacım var?
 - Hangi tedavi seçenekleri mevcut?
 - Bilmem gereken herhangi bir yan etki var mı?

4. Size Destek Olacak Bir Yakınınızı Getirin:

- Mümkünse, yanınıza bir arkadaşınızı veya aile üyenizi götürün. Onlar, doktorun söylediklerini hatırlamanıza yardımcı olabilir ve duygusal destek sağlayabilir.

5. Dürüst ve Açık Olun:

- Muayene/görüşme sırasında, sağlığınız, yaşam tarzınız ve sahip olduğunuz endişeler konusunda dürüst olun. Açık iletişim, doktorunuzun size daha iyi bir bakım sunmasına yardımcı olur.

Sonuç

Koruyucu sağlık hizmetleri ve düzenli kontroller, iyi sağlığı sürdürmek için çok önemlidir. Tıbbi randevularınıza hazırlıklı gitmek, ziyaretlerinizden en iyi şekilde yararlanmanızı sağlar, böylece etkili iletişim kurabilir ve daha iyi sağlık sonuçları elde edebilirsiniz. Sağlığınızla koruyucu-önleyici ve ilgili bir şekilde takip ederek daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürebilirsiniz.

Kaynaklar:

- Agency for Healthcare Research and Quality. Health Literacy in Primary Care: A Guide for Clinicians (2023). AHRQ Publication No. 23-0047.

- Improving Health Literacy: A Guide for Clinicians (2023), from the University of Maryland School of Medicine.
- Health Literacy in the Digital Age: A Guide for Healthcare Professionals (2024), by the National Library of Medicine.
- Health Literacy in Medicine: Research, Policy, and Practice (2024).
- <https://www.ama-assn.org/delivering-care/public-health/health-literacy>
- The Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ). PEMAT: Patient Education Materials Assessment Tool (2023).
- U.S. Department of Health and Human Services. National Action Plan to Improve Health Literacy. Available at <https://health.gov/our-work/national-health-initiatives/health-literacy>.
- Importance of Health Literacy in Patient Care: Berkman, N.D., Sheridan, S.L., Donahue, K.E., Halpern, D.J., Crotty, K. (2011). Low health literacy and health outcomes: An updated systematic review. *Annals of Internal Medicine*, 155(2), 97-107.
- Impact of Health Literacy on Medication Adherence: Bailey, S.C., Oramasionwu, C.U., Wolf, M.S. (2013). Rethinking adherence: A health literacy-informed model of medication self-management. *Journal of Health Communication*, 18(sup1), 20-30.
- Health Literacy and Health Outcomes: Brega, A.G., Barnard, J., Mabachi, N.M., Weiss, B.D., DeWalt, D.A. (2015). AHRQ Health Literacy Universal Precautions Toolkit, Second Edition. Agency for Healthcare Research and Quality.

Destekleyici Kaynaklar

- American Sexual Health Association (ASHA). (2020). *Myths & Facts About STDs*.
- American Sexual Health Association (ASHA). (2020). *STD Testing and Treatment*.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). *Sexually Transmitted Infections (STIs)*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/std>

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). *Consequences of STDs*.
- Holmes, K. K., Sparling, P. F., Stamm, W. E., Piot, P., Wasserheit, J. N., Corey, L., & Cohen, M. S. (Eds.). (2008). *Sexually Transmitted Diseases* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Holmes, K. K., Sparling, P. F., Stamm, W. E., Piot, P., Wasserheit, J. N., Corey, L., & Cohen,
- Workowski, K. A., & Bachmann, L. H. (2021). Sexually Transmitted Infections Treatment Guidelines, 2021. *MMWR Recommendations and Reports*, 70(4), 1-187.
- Huppert, J. S., & Mortensen, J. E. (2017). Advances in the Laboratory Diagnosis of Sexually Transmitted Infections. *Infectious Disease Clinics of North America*, 31(1), 79-92.
- Kasper, D.L., Fauci, A.S., Hauser, S.L., Longo, D.L., Jameson, J.L., & Loscalzo, J. (2020). *Harrison's Principles of Internal Medicine, 20th Edition*. McGraw-Hill Education.
- Mayo Clinic. (2023). *Sexually transmitted diseases (STDs)*. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org>
- Mayo Clinic. (2020). *Sexually transmitted diseases (STDs)*. Mayo Clinic.
- M. S. (2008). *Sexually Transmitted Diseases* (4th ed.). New York: McGraw Hill Professional.
- National Health Service (NHS). (2023). *Sexually transmitted infections (STIs)*. <https://www.nhs.uk>
- World Health Organization (WHO). (2022). *Sexually Transmitted Infections (STIs)*.
- National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID). (2021). *Sexually Transmitted Diseases (STDs)*. <https://www.niaid.nih.gov/diseases-conditions/sexually-transmitted-diseases>
- Shors, T. (2017). *Understanding Viruses*, Jones & Bartlett Learning.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Sexually Transmitted Infections (STIs): The Impact of Untreated STIs*. <https://www.who.int>

- Agency for Healthcare Research and Quality. Health Literacy in Primary Care: A Guide for Clinicians (2023). AHRQ Publication No. 23-0047.
- Improving Health Literacy: A Guide for Clinicians (2023), from the University of Maryland School of Medicine.
- Health Literacy in the Digital Age: A Guide for Healthcare Professionals (2024), by the National Library of Medicine.
- Health Literacy in Medicine: Research, Policy, and Practice (2024).
- <https://www.ama-assn.org/delivering-care/public-health/health-literacy>
- The Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ). PEMAT: Patient Education Materials Assessment Tool (2023).
- U.S. Department of Health and Human Services. National Action Plan to Improve Health Literacy. Available at <https://health.gov/our-work/national-health-initiatives/health-literacy>.
- Importance of Health Literacy in Patient Care: Berkman, N.D., Sheridan, S.L., Donahue, K.E., Halpern, D.J., Crotty, K. (2011). Low health literacy and health outcomes: An updated systematic review. *Annals of Internal Medicine*, 155(2), 97-107.
- Impact of Health Literacy on Medication Adherence: Bailey, S.C., Oramasionwu, C.U., Wolf, M.S. (2013). Rethinking adherence: A health literacy-informed model of medication self-management. *Journal of Health Communication*, 18(sup1), 20-30.
- Health Literacy and Health Outcomes: Brega, A.G., Barnard, J., Mabachi, N.M., Weiss, B.D., DeWalt, D.A. (2015). AHRQ Health Literacy Universal Precautions Toolkit, Second Edition. Agency for Healthcare Research and Quality.
- Bolan, G., Sparling, P.F., & Wasserheit, J.N. (2012). The emerging threat of untreatable gonococcal infection. *The New England Journal of Medicine*, 366(6), 485-487.
- Institute of Medicine (US) Committee on Prevention and Control of Sexually Transmitted Diseases. *The Hidden Epidemic: Confronting Sexually Transmitted Diseases*. Eng TR,

Butler WT, editors. Washington (DC): National Academies Press (US); 1997. PMID: 25121325.

- Cohen, M.S., Chen, Y.Q., McCauley, M., Gamble, T., Hosseinipour, M.C., Kumarasamy, N., et al. (2011). Prevention of HIV-1 infection with early antiretroviral therapy. *The New England Journal of Medicine*, 365(6), 493-505.
- Cooper DB, Patel P. Oral Contraceptive Pills. 2024 Feb 29. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan–. PMID: 28613632.
- Edemekong PF, Huang B. Epidemiology of Prevention of Communicable Diseases. 2022 Oct 24. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan–. PMID: 29262070.
- Fiore, A.E., Wasley, A., Bell, B.P. (2006). Prevention of hepatitis A through active or passive immunization: recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP). *MMWR Recommendations and Reports*, 55(RR-7), 1-23.
- Frank-Herrmann, P., Heil, J., Gnoth, C., Toledo, E., Baur, S., Pyper, C., & Freundl, G. (2007). The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behavior during the fertile time: a prospective longitudinal study. *Human Reproduction*, 22(5), 1310-1319.
- Fraser, I.S., Weisberg, E., Minehan, E., & McCarron, G. (1998). A detailed analysis of menstrual blood loss in women using depot-medroxyprogesterone acetate contraception. *Contraception*, 58(5), 245-252.
- Garland, S.M., Hernandez-Avila, M., Wheeler, C.M., Perez, G., Harper, D.M., Leodolter, S., et al. (2007). Quadrivalent vaccine against human papillomavirus to prevent anogenital diseases. *The New England Journal of Medicine*, 356(19), 1928-1943.
- Geisler, W.M. (2010). Diagnosis and management of uncomplicated Chlamydia trachomatis infections in adolescents and adults: summary of evidence reviewed for the 2010 Centers for Disease Control and Prevention Sexually Transmitted Diseases Treatment Guidelines. *Clinical Infectious Diseases*, 51(Suppl 3), S92-S98.

- Hubacher, D., Lara-Ricalde, R., Taylor, D.J., Guerra-Infante, F., & Guzman-Rodriguez, R. (2001). Use of copper intrauterine device and the risk of tubal infertility among nulligravid women. *The New England Journal of Medicine*, 345(8), 561-567.
- Kenyon, C., Osbak, K., & Apers, L. (2020). The global epidemiology of syphilis in the past century systematic review based on the global burden of disease study 2016. *Sexually Transmitted Infections*, 96(4), 292-298.
- Kjaer, S.K., Nygård, M., Dillner, J., Brooke Marshall, J., Radley, D., Li, M., et al. (2020). A 12-year follow-up on the long-term effectiveness of the quadrivalent human papillomavirus vaccine in preventing cervical cancer. *International Journal of Cancer*, 147(10), 2786-2793.
- Lytle, C.D., Routson, L.B., Seaborn, G.B., Dixon, L.G., Bushar, H.F., Cyr, W.H. (1997). An in vitro evaluation of condoms as barriers to a small virus. *Sexually Transmitted Diseases*, 24(3), 161-164.
- Mansour, D. (2010). Nexplanon: what Implanon did next. *Journal of Family Planning and Reproductive Health Care*, 36(4), 187-189.
- McBride, K.R., Fortenberry, J.D. (2010). Heterosexual anal sexuality and anal sex behaviors: A review. *Journal of Sex Research*, 47(2-3), 123-136.
- Myers, T., Worthington, C., Haubrich, D.J., Ryder, K., Davis, C. (2003). HIV counseling and testing: Behavioral correlates and behavioral impact. *AIDS Education and Prevention*, 15(2), 125-138.
- Richardson, D., Goldmeier, D., Green, J., Lusti-Narasimhan, M. (2017). Psychosocial aspects of sexually transmitted infections. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 47, 137-147.
- Shepard, C.W., Simard, E.P., Finelli, L., Fiore, A.E., Bell, B.P. (2006). Hepatitis B virus infection: epidemiology and vaccination. *Epidemiologic Reviews*, 28(1), 112-125.
- Teal S, Edelman A. Contraception Selection, Effectiveness, and Adverse Effects: A Review. *JAMA*. 2021 Dec

28;326(24):2507-2518. doi: 10.1001/jama.2021.21392. PMID: 34962522.

- Whitley, R.J. (2004). Herpes simplex viruses. Infections of the Genital Tract, 25(3), 225-232.
- zur Hausen, H. (2002). Papillomaviruses and cancer: from basic studies to clinical application. Nature Reviews Cancer, 2(5), 342-350.

Test

Sağlık Okur-Yazarlığı

İsim: _____

Tarih: _____

1. Karışık bulduğunuz bir tıbbi belgeyi veya reçeteyi anlamamanın en iyi yolu nedir?

- A. Benzer kelimelerle tahminde bulunmak
- B. Bir sağlık hizmeti sağlayıcısından veya eczacıdan açıklama istemek
- C. Rastgele forumlarda arama yapmak
- D. Kendinizi iyi hissediyorsanız görmezden gelmek

2. Aşağıdakilerden hangisi sağlık sisteminde etkili bir şekilde yol almanıza yardımcı olur?

- A. Çok hasta olana kadar bakım almak için beklemek
- B. Her sorun için sadece hastaneleri ziyaret etmek
- C. Birincil sağlık sağlayıcınıza nasıl ulaşacağınızı ve sigortanızı nasıl kullanacağınızı bilmek
- D. Düzenli kontroller için acil servislere gitmek

3. Çevrimiçi güvenilir tıbbi bilgiyi nasıl tanıyabilirsiniz?

- A. Çok sayıda görüntülenme veya beğeni olan her şeye güvenmek
- B. Influencer'lar veya ünlülerden gelen tavsiyeleri takip etmek
- C. Sadece sosyal medya paylaşımlarını kullanmak
- D. WHO gibi kaynaklara veya saygın hastanelere bakmak

4. Koruma ve düzenli kontroller sağlığını için neden önemlidir?

- A. Zaman ve para israfıdır
- B. Sadece hasta hissedenler ihtiyaç duyar
- C. Tüm sağlık sorunlarını kalıcı olarak engeller
- D. Sorunları erken tespit etmeye yardımcı olur ve sağlıklı kalmanızı sağlar

Cevap Anahtarı (sadece uygulayıcılar için):

1. B, 2. C, 3. D, 4. D,



**Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir**

Avrupa Birliği tarafından ortak finanse edilmektedir
Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada ifade
edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve
Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme
Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.
Avrupa Birliği veya EACEA bu görüşlerden sorumlu tutulamaz.

