



## COVID-19 SALGINI SIRASINDA ENDOMETRİOZİSLİ KADINLAR İÇİN TIBBİ VE KİŞİSEL BAKIM ÖNERİLERİ



Bu broşür Avrupa Birliği tarafından finanse edilen Sivil Büyü Programı desteğiyle hazırlanmıştır. İçerik tamamıyla Kıbrıs Kadın Sağlığı Araştırma Derneği'nin sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.



COVID-19 salgını herkes için önemli bir endişe ve belirsizlik sebebi olmuştur.

Ancak, tıbbi bakımınız bu durumdan etkilenmişse, bu etkileri daha da fazla hissedebileceğini düşünüyoruz. Bu bilgi kaynağını sizlere tıbbi tedaviler hakkında bazı güncel önerileri sunarak rehberlik etmek ve hastalıkla ilişkili semptomların bazılarının yönetimi amacıyla bir takım stratejiler sunmak için Oxford Üniversitesi John Radcliffe Hastanesi Endometriozis Ağrı Kliniği ekibi Dr. Katy Vincent, Dr. Emma Evans ve Uzman Fizyoterapist Katie Gore tarafında hazırlandı ve Kıbrıs Kadın Sağlığı Araştırma Derneği tarafından Türkçeye çevrilip toplumumuz için adapte edildi. Çeviri sürecinde desteklerinden dolayı Dr. Meryem Allison'a ve Türkiye Endometriozis Derneğinden Dr. Pınar Bahat'a ayrıca teşekkür ederiz.

## Tedavi Planınızdaki Değişiklikler

### MEDİKAL

Covid-19 salgını sırasında hormonal tedavi rejimlerinin yönetimine dair önerilerimiz ve uygun görüldüğü takdirde ilgili organların<sup>1</sup> tavsiyelerini de içermektedir. Bu tedavi rejimlerinin önerilen şekilde uygulanmayıp düzensiz kullanılması kanamanın artmasına ve ağrıda şiddetlenmeye yol açabilir.

#### 1. Kombine oral kontraseptif haplar (KOK):

Bunlar östrojen ve progesteron içeren haplardır (örn. Yaz, Yasmin, Miranova, Desolett, Microgynon, Gintera vb.). Normalde bu haplar devamlı kullanım için verilmeden önce kan basıncınızı ve kilonuzu düzenli olarak kontrol ettirmeniz gerekirdi. Ancak son önerilere göre, en son yapılan kontrolleriniz normalse reçetenizin süresi tekrar muayene olmanıza gerek kalmadan 6-12 aya kadar uzatılabilir.

Bu haplar şiddetli kanamanın veya ağrılı dönemlerin/endometriozise bağlı ağrıların tedavisinde kullanıldığında hapların adet döngüsünü tamamen durduracak şekilde kullanılması en iyi sonucu verecektir.

Bu nedenle, hapları geleneksel şekilde kullanıyorsanız (örn; 21 gün hap içilip ardından 7 günlük bir ara) "özel rejim" sistemine geçmek isteyebilirsiniz. Bunun için arka arkaya 2 gün boyunca kanamanız olana kadar paketleri aralıksız kullanmanız gereklidir. Bu şekilde kanamanız olunca hapları 4 gün boyunca kullanmayın ve sonrasında paketleri arka arkaya ara vermeksizin kullanmaya devam edin. Bu strateji yılda mümkün olduğunca az sayıda kanamanız olmasını sağlar ve kanama süresini de azaltır. Bazı kadınlar hiç kanaması olmadan paketleri ardı ardına kullanabilecek kadar şanslıdır. Ancak maalesef kimlerin kanaması olacağını ya da hiç kanaması olmayacağına dek kaç adet paketi ardı ardına kullanması gerektiğini tahmin edemiyoruz. Paketler arası kullanıma ara verme süresi 4-7 gün olduğu ve bu aralar 21 günden sık olmadığı sürece haplar doğum kontrol yöntemi (kontrasepsiyon) olarak da işe yarar. Hapları bu şekilde kullanmanın herhangi bir zararı yoktur, üstelik sadece doğum kontrol amaçlı kullanılıyor olsa bile bu kullanım şekli önerilir.

Önemli: "Özel rejim" 21 hapın tamamı birbiriyle aynı içeriğe sahip olan preparatlar için uygundur (Gintera, Yasmin, Myralon, Microgynon, Diane 35, Desolett, Gynelle). "Monofazik 21 günlük kombine oral kontraseptif preparat" olarak listelenmiş herhangi bir hap uygundur.

Ayrıca 28 adet hap içeren preparatlar da vardır. Bunlardan 7 tanesi plasebo haptır yani herhangi bir hormon içermezler ve sadece günlük ilaç kullanımını hatırlatmak amacıyla kullanılırlar (Yaz). "Özel rejimi" plasebo hapları kullanmadan bu preparatlarla da uygulayabilirsiniz.

Multifazik olan haplar (örn. Qlairista) doğal adet döngüsünün hormonal değişikliklerini taklit etmek için tasarlanmıştır, bu sebeple haplardaki hormon dozları farklıdır. Bu preparatlar "özel rejime" uygun değildir.

#### 2. Sadece progesteron içeren haplar (POP):

Bunlar östrojen içermeyen haplardır (örn.; Cerazette, Visanne). Bu haplar kalp hastalığı, auralı

<sup>1</sup>Faculty of Sexual and Reproductive Health (FSRH), Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG), British Menopause Society (BMS), Royal College of General Practitioners (RCGP)

migren, pıhtı atma öyküsü gibi sebeplerle KOK verilemeyen kadınlara verilebilir. Mevcut bilgilerle bu hapların kullanımı, pandemi boyunca yeniden değerlendirme gereksizdir 12 aya kadar uzatılabilir.

Bazı kadınlar bu hapları kullanırken kanama düzensizliği yaşadığını ve bu kanama sırasında ağrılarının alevlendiğini ifade etmektedir. Unutulmamalıdır ki hapları düzensiz kullanmak bunun yaygın bir sebebidir, bu yüzden hapınızı hergün kabaca aynı saatte almaya çalışın. Eğer düzenli kullanıma karşın bu durum devam ederse hapların dozunu iki katına çıkarmanızı öneriyoruz. Bunu yapmak için günde bir yerine iki hap alın.

Önemli: KOK' tan farklı olarak kanama olması durumunda POP kullanımına ara vermemelisiniz. POP kullanırken durup tekrar başlamak düzensiz kanamaya sebep olur ve ayrıca doğum kontrol yöntemi olarak işe yaramaz.

### 3. Depo-Provera (kontraseptif enjeksiyon):

Bu etkisi 12 hafta süren bir enjeksiyon tedavisidir (Mesigyna, Depo provera). Enjeksiyon gerekliliği dolayısı ile yüz yüze görüşme gereksinimi olması hastaları progesteron içeren hapları kullanmaya yöneltmektedir. Bu öneri enjeksiyonlar yalnızca doğum kontrol amaçlı uygulanıyorsa uygundur. Eğer enjeksiyonlar endometriozis semptomları için uygulanıyorsa bu haplar çözüm olmayabilir. Pandemi sırasında tablet ile tedavi rejimine geçmeniz gerekirse iki adet alternatif öneriyoruz:

- Provera tabletleri - bunların günde üç kez alınması gerekir (10 mg doz)
- Desogestrel POP (örn. Cerazette, Desolett) - çift dozda (150 mg, günde bir kez)

Provera tabletleri doğum kontrol yöntemi olarak lisans almamıştır, bu nedenle doğum kontrolüne de ihtiyacınız varsa prezervatif kullanmanızı veya POP'u tercih etmenizi öneririz.

### 4. Provera tabletleri:

Provera tabletleri kullanıyorsanız pandemi süresince tekrar muayene olmanız gereksizdir kullanmaya devam edebilirsiniz. Eğer günde 3 kez 5 mg' lık hap alıyorsanız ve düzensiz kanamanız oluyorsa dozu günde 3 kez 10 mg'a çıkartabilirsiniz.

### 5. Doğum Kontrol İmplantı (Nexplanon, İmplanon):

İmplantınız yerleştirildiğinden beri 3 yıldan daha uzun bir süre geçmiş olsa dahi implantınızı çıkarttırmanıza gerek yoktur. Kullanımının 4. yılındaki gebelik riski oldukça düşüktür ancak yine de doğum kontrol yöntemi olarak etkinliği garanti edilemez. Eğer kanamanızda artma ve/veya ağrıda alevlenme olursa implantınızın kullanım süresi geçmiş olmasa dahi POP içeren desogestrel tabletleri tedaviye eklemeyi tavsiye ederiz.

### 6. Progesteron salgılayan rahim içi araçlar/spiraller (Mirena):

Gebe kalmak istemediğiniz sürece RİA'nızı çıkarttırmanıza gerek yoktur.

Mirena kullanımının 6. yılında gebelik riskinin çok düşük olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte kanama ve/veya ağrı kullanımın 5 yılı bitmeden önce tekrar başlayabilir. Bu durumda, desogestrel içeren POP veya Provera tabletleri tedaviye eklemeyi öneriyoruz.

Önemli: Spiralinizi (Zoladex) menopoz için hormon replasman tedavinizin (HRT) bir parçası olarak kullanıyorsanız 5 yıldan uzun süre kullanılmamalıdır. Bu, spiralinizin çıkarılması gerektiği anlamına gelmez, ancak HRT rejiminin değiştirilmesi gerekir. Böyle bir durum söz konusuysa lütfen bunu doktorunuza bildirin.

### 7. Menopoz enjeksiyonları (Zoladex):

Bunlar geçici ancak geri dönüşümlü olarak menopoz etkisi oluşturan enjeksiyonlardır. Bu enjeksiyonların kadınların semptomlarını azalttığı ve iş- aile yaşamına devam edebilmelerini sağladığı sürece uygulanmaya devam edilmesi gerektiğini düşünüyoruz. Bu ilaçlar endometriozis

tedavisinde 6 aylık kullanım için ruhsatlandırılmıştır. Ancak bu ilaçları düşük doz HRT ile birlikte kemiklerini, kalp ve damar sağlığını korumak ve ilişkili menopozal semptomları azaltmak için yıllardır lisans-dışı olarak kullanan birçok hasta vardır.

Bunlar salgın sırasında bu tedaviye nasıl erişilebileceğine dair önerilerimizdir:

- Eğer Zoladex kullanıyorsanız doktorunuza danışarak Prostaglandin tedavisine geçebilirsiniz. Bu iki ilaç aynı mekanizma ile çalışır ve aynı etkiyi gösterir ancak kullanılan enjektör çeşitleri farklıdır. Klinisyeniniz de uygun görürse bu depo-provera gibi "arabada uygulama" şeklinde enjekte edilebilir.
- Eğer aylık enjeksiyonlarınız varsa (28 günde bir Zoladex) klinisyeninizle 3 aylık rejime geçmek için danışabilirsiniz.
- Eğer bu enjeksiyonlardan herhangi birisini 6 ay sonra ya da ameliyat olacağınız zaman bırakmayı planlayarak kullanıyorsanız ve fayda görüyorsanız pandemi boyunca da kullanmaya devam etmenizi öneriyoruz. 6 aydan daha uzun süre kullanmanız gerekiyorsa geri dönüşümsüz yan etkilerini önlemek için HRT ile birlikte kullanılmalıdır. Ayrıca düşük doz östrojen almanız kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Bu HRT düşük doz sürekli kombine bir preparat olmalıdır (yani hem östrojen hem de progestojeni düşük bir dozda içerir ve her gün aynı dozda ilaç alınmalıdır). Ayrıca bu preparatın tablet ya da yama şeklinde olması farketmez.



Önemli: bu enjeksiyonları 2 yıl ve üstü kullanacaksanız (HRT ile birlikte kullanıyorsanız dahi) pandemi bittikten sonra kemik taraması yaptırmanız gerekmektedir. Ancak bu taramaların yapılması pandemi süresince mümkün olmayacaktır. Kemik gücünüzü diyetinize kalsiyumdan zengin gıdalar ekleyerek ve düzenli ağırlık kaldırma egzersizleri yaparak artırabilirsiniz. Bunun sosyal izolasyon ortamında zor olabileceğini biliyoruz. Ancak online egzersiz programlarına bile katılmak denemeye değer. Bunu yaparken lütfen vücudunuza kulak verin ve ağrınız kötüleşirse devam etmeyin.

Şu anda herhangi bir hormonal tedavi kullanmıyorsanız ancak semptomlarınız olduğu için veya ameliyatınız ertelendiği/iptal edildiği için yeni bir tedaviye başlamak istiyorsanız:

### I. Sadece progesteron içeren haplar (POP):

POP içeren desogestrel (örneğin Cerazette, Desirett) pandemi sırasında hormonal kontraseptif başlamak isteyen kadınlar için önerilir. Çünkü kadınların çoğunluğu için güvenlidir ve başlamadan önce kan basıncı veya kilo ölçümü gerektirmez. Eğer endometriozis semptomlarınızı azaltmak için bu ilaca başlamanız gerekiyorsa dozu iki katına çıkartarak başlamanızı öneririz (günde iki tablet). Böylelikle kanamanız ve ağrı ataklarınız daha iyi bir şekilde kontrol altına alınabilir.

Önemli: Yukarıda da belirttiğimiz gibi kanamanız olsa dahi kullanmaya devam etmelisiniz. Bu ilaçlar günlük kullanım için üretilmiştir.

### II. Provera tabletleri:

Daha önce çift doz Desogestrel POP denediyseniz ve bu işe yaramadıysa ya da tek dozda bile yan etkileri (çoğu kişi yan etkileri hissetmez) dayanılmaz bir hal aldıysa Provera tabletleri öneriyoruz. Bu tabletler günde üç kez alınmalıdır ve 10 mg'lık dozdan başlamanızı öneriyoruz. Eğer yan etkilerden (bu yan etkiler de çoğu kişi tarafından hissedilmeyen etkilerdir) rahatsız olursanız ve semptomlarınızda gerileme sağlarsa 5 mg'lık doza da düşürebilirsiniz.

Önemli: Provera lisanslı bir doğum kontrol yöntemi değildir, bu yüzden kontrasepsiyon ihtiyacınız varsa prezervatif da kullanmanız gerekmektedir.

### III. Menopoz enjeksiyonları:

Semptomları kontrol etmede çok etkili olabilirler. Ayrıca ağrınızın ne kadarının endometriozis/adenomyozis/hormonlarınız dışındaki sebeplerden kaynaklandığını anlamanıza yardımcı olacaktır. Eğer bu tedaviye başlayacaksanız ilk üç ay HRT almadan başlamanızı ve ardından tedavi rejiminize HRT eklemenizi öneriyoruz. Bizim tecrübemize göre tedaviyi bu şekilde

yönlendirmek ikisine aynı anda başlamaya göre ağrıyı daha çok azaltıyor. HRT aynı zamanda yan etkileri azaltır ve kemiklerinizi, kan damarlarınızı ve kalbinizi korur. Bu HRT düşük doz sürekli kombine bir preparat olmalıdır (yani hem östrojen hem de progestojeni düşük bir dozda içerir ve her gün aynı dozda ilaç alınmalıdır). Ayrıca bu preparatın tablet ya da yama şeklinde olması farketmez. Mirena' nız varsa (5 yıldan daha kısa süre önce takılmışsa) bunu HRT'nin progestojen parçası olarak kullanabilirsiniz. Böylelikle yalnızca östrojen almanız gerekecektir.

Önemli: Menopoz enjeksiyonları doğum kontrol yöntemi değildir. Ayrıca bu enjeksiyonların gelişmekte olan bir bebek üzerine olan etkisi bilinmemektedir. Bu nedenle bu tedaviyi kullanıyorsanız ve kontrasepsiyon ihtiyacınız da varsa prezervatif kullanmalısınız.

## CERRAHİ

Pandemi sebebiyle ameliyatınızın ertelenmesinin ne kadar zor olabileceğini tahmin edebiliyoruz. Bu durumu değiştirmek için yapabileceğimiz bir şey yok ancak size bunun üstesinden gelebilmeniz için bazı öneriler sunmak istiyoruz:

- Endometriozisin ilerleyen bir hastalık olduğuna dair kanıt yoktur. Örnek olarak evre I (hafif) endometriozis hastasıyken ameliyat olmadığınız için hastalığınız evre III (şiddetli)' e ilerlemez.
- Güncel önerilere göre endometriozisin ilk basamak tedavisi medikal tedaviyle (hormonal tedavi) ya da cerrahi tedaviyle yapılabilir. Birinin diğerine üstünlüğünü gösteren herhangi bir kanıt bulunmamaktadır.
- Ağrılı dönemler hayat kalitesini düşürür. Bu nedenle hormonal tedavi almamak için bir sebebiniz yoksa ameliyat olmayı beklerken adet döngünüzü durduracak şekilde hormonal tedavi almanızı öneririz. Bu tedavinin neler olabileceği ile ilgili ayrıntılı bilgi yukarıda verilmiştir. Bu bölümünü okumanızı ve bu mevcut tedavilerden birine başlamak için doktorunuzla görüşmenizi şiddetle öneririz.
- Endometriozis cerrahisi genellikle tüm ağrıyı gidermez. Ağrıya sebep olan endometriozis dışı etkenler de mevcut olabilir. Deneyimlerimize göre endometriozisi olmayan kişilerde kronik pelvik ağrıya sebep olan etkenler endometriozisli kişilerde de sık olarak izlenir. Bu etkenlerden bazılarını aşağıda endometriozis ilişkili ağrı kısmında açıkladık. Uygulayabileceğiniz bazı stratejilerle kendinize yardım edebilirsiniz. Bu stratejiler ağrıyı tamamen ortadan kaldırmasa da ağrınızın ne kadarının endometriozis kaynaklı olduğunu anlamana yardımcı olur. Böylece ameliyat olduğunuzda ameliyatın etkili olma olasılığı en yüksek düzeye çıkar.
- Doğurganlığı arttırmak için veya doğurganlık tedavilerinden önce ameliyat yapılıyorsa bunun en iyi yolunun gebe kalmaya çalışma/IVF tedavisinden hemen önce yapılması olduğuna dair bazı kanıtlar vardır. Bu nedenle bu pandemi sırasında gebelik planlaması ile ilgili mevcut öneriler göz önüne alındığında (aşağıya bakın), muhtemelen ameliyatın pandemi bitimine ertelenmesi tavsiye edilir.

## Doğurganlık Tedavileri veya Gebelik Planma

Birçok insanın doğurganlık tedavilerini geciktirdiğinin ve bunun başka bir stres kaynağı olduğunun farkındayız. Ameliyatlar için olduğu gibi bu konuda yapabilecek bir şeyimiz yok ancak Covid-19 ve gebelik önerilerini akılda tutarak bu dönemi ileriki gebelik zamanını en sağlıklı hale getirebilmek için neler yapabileceğinize odaklanmalısınız.

Hem sizin hem de partnerinizin bu zamanı sağlığını en iyi hale getirmek için kullanması önerilir:

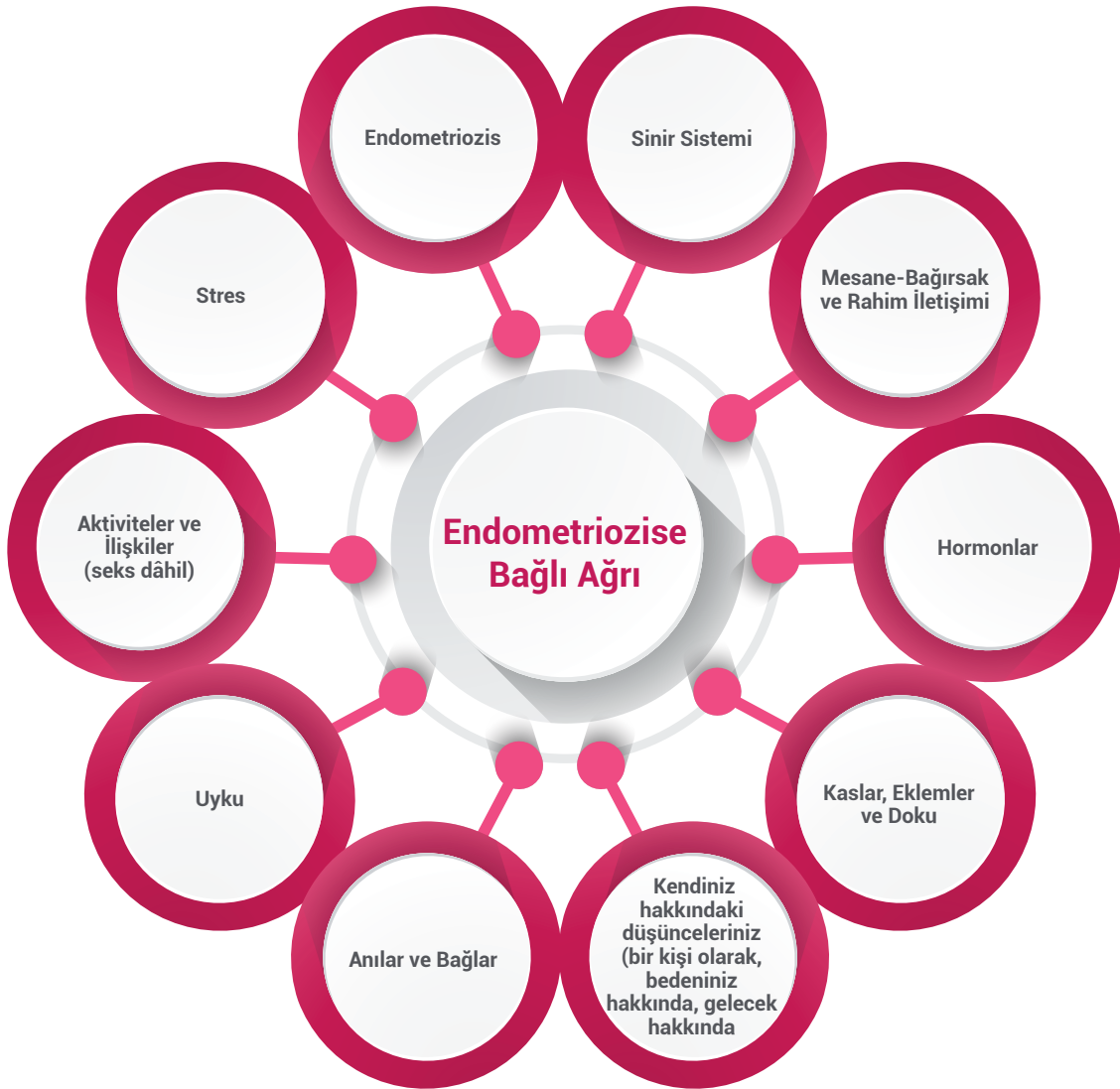
- Sigarayı bırakmayı/hiç başlamamayı, kilo vermeyi ve alkol alımınızı düzenlemeyi/azaltmayı hedefleyin.
- Diyabet, astım, yüksek tansiyon gibi diğer kronik tıbbi sorunların iyi yönetilmeye devam ettiğinden emin olun.

- Folik asit almaya devam edin / veya almaya başlayın. Güncel öneriler folik asitin mümkünse gebelikten 3 ay önce alınmaya başlanması şeklindedir.

Ancak bu salgın sırasında gebe kalırsanız, herkes size ihtiyacınız olan en iyi bakımı sunabilmek için elinden geleni yapacaktır.

## Endometriozise Bağlı Ağrı

Endometriozise bağlı ağrı karmaşıktır. Bildiğiniz gibi hastalığın şiddeti veya yeri ile yaşanan ağrı miktarı veya tipi arasında bir ilişki yoktur. Biliyoruz ki çeşitli faktörler ağrı deneyimine katkıda bulunabilir. Ağrı deneyiminde çeşitli faktörlerin etkili olduğunu biliyoruz. Kronik pelvik ağrıda rol oynadığı bilinen bazı faktörler aşağıdaki şemada gösterilmiştir. Endometriozisin önemi açık olmasına rağmen diğer faktörlerden bir veya daha fazlasının varlığı yalnızca endometriozisi hedefleyen bir tedavinin (ör. hormonlar veya cerrahi) tüm ağrıyı gidermede neden her zaman başarılı olmadığını açıklayabilir.



Klinik bakımınızdaki değişikliklere ek olarak COVID-19 pandemisi muhtemelen bu faktörlerin çoğunu etkilemekte ve şu anda ağrınızın kötüleşmesine yol açmaktadır. Bu süre zarfında bu faktörlerle nasıl baş edebileceğinize dair bazı öneriler sunmak istiyoruz. Bu önerilerin bazılarının ne kadar yardımcı olabileceğini görünce şaşırabilirsiniz; hatta bu durum sona erdiğinde ve önceden planlanmış tedavilerinizi

alabileceğinizde bile bu stratejilerden bazılarına devam etmek istediğinize karar verebilirsiniz. Kronik ağrı ile ilişkili diğer birçok durumda ekip yaklaşımının genellikle fizyoterapi ve psikoloji dâhil olmak üzere standart bakım olduğunu hatırlamakta fayda vardır. Ancak endometrioziste yalnızca hastalığı hedeflemeye odaklanıyor ve sadece yıllarca tekrarlanan veya başarısız tedavilerden sonra bu diğer seçenekleri sunuyoruz.

## Sinir Sistemi

Omurilikteki sinirler, beyin sapı ve beynin kendisi zamanla ağrılı uyaranlara daha duyarlı hale gelir. Bu durum merkezi duyarlılaşma olarak bilinmektedir. Yıllar boyunca süren ağrılı regl dönemleri 'merkezi duyarlılaşmaya' yol açabilir. Önceden yalnızca hafif bir ağrıya neden olan şeyler şiddetli ağrıya neden olabilir.

Kıyafetler veya cilde değen bir yorgan gibi ağrısız deneyimler bile ağrılı hale gelebilir veya sinir sisteminiz tetikleyici bir etken olmadan bir ağrı sinyali oluşturabilir. İnsanlar parlak ışıklar ve yüksek sesler gibi çeşitli faktörlere karşı daha duyarlı olabilirler. Bunu ağrı algılama sisteminin hacminin artması gibi düşünebilirsiniz. Bu tür bir ağrının tedavisi zordur: endometriozise bağlı ağrı için geleneksel olarak reçete ile verilen ağrı kesicilere yanıt vermez ve farklı bir şekilde ele alınması gerekir.

Burada açıklanan diğer stratejilerden hiçbiri yardımcı olmuyorsa veya ağrınız sinirlere bağlı bir ağrı (yanma, karıncalanma, elektrik çarpması gibi) şeklindeyse sinir ağrısına (nöropatik ağrı olarak bilinir) yönelik bir ilacı denemenin uygun olup olmayacağı konusunda doktorunuzla görüşmeniz iyi bir fikir olabilir. Bu ilaçlar endometriozise bağlı ağrı için lisanlanmamıştır ve bu nedenle test edilmemiştir. Ancak nöropatik ağrı için lisanlanmışlardır ve fibromyalji dahil diğer pek çok kronik ağrı tedavisi için kullanılırlar.

Bu konuda dikkate alınması gereken ilaçlar:

- Gabapentin
- Pregabalin
- Duloksetin
- Amitriptilin

Doktorunuz bunların risklerini ve faydalarını bildirecek ve size en uygun olanı önerecektir.

## Mesane - Bağırsak - Rahim ilişkisi

Endometriozisli kadınlarda hastalık mesanelerinde/bağırsaklarında bulunmasa dahi mesane/bağırsak semptomları yaygın olarak görülür. Rahim, bağırsak, mesane ve vajinanın üst kısmı aynı sinirlerden beslenir ve bir organdaki rahatsızlık zamanla diğerlerinde de rahatsızlığa neden olabilir (yansıyan ağrı). Ayrıca mesane ve bağırsak semptomlarının beslenme düzenine bağlı olabileceğini ve özellikle stres veya anksiyete dönemlerinde bağırsak semptomlarının kötüleştiğini bilinmektedir.

Bu semptomları iyileştirmek için yapabilecekleriniz:

- Diyetinize dikkat edin. Taze meyve ve sebze eksikliği veya fazla miktarda kurutulmuş / konserve fasulye ve bakliyat tüketimi bağırsak fonksiyonunuzu etkileyip ishal ya da kabızlığa sebep olabilir.
- Çok fazla yiyecek ve alkolden kaçının.
- Bol su tüketin.
- Stres ve kaygıyı azaltmaya çalışın. Bunun şu anda ne kadar zor olduğunu anlıyoruz; ancak özellikle bağırsak işleviniz ve genel olarak ağrınız için fayda sağlaması muhtemeldir. Aşağıdaki 'Duygusal iyilik hali ve stres yönetimi' bölümünde bunun nasıl yapılacağı konusunda bazı öneriler sunuyoruz.

## Kas-İskelet Sistemi

Kaslar, eklemler ve diğer yumuşak dokular genellikle endometriozise bağlı kronik ağrının bileşenleridir. Pandemi sırasında fiziksel aktivite azlığına bağlı olarak bir çok insanın kas-iskelet sistemi ağrılarında artış olabilir. Hali hazırda pelvik ağrı yaşıyorsanız bu durum genel ağrı seviyeniz üzerinde önemli bir etki oluşturacaktır. Bu etkileri azaltmak için önerilerimiz şunlardır:

- Sosyal mesafe/izolasyon kurallarına uymak kaydıyla düzenli egzersiz yap.
- Evde nazikçe "pelvis dostu" egzersizler yapmak için zaman ayırın. Fizyoterapistiniz veya kişisel antrenörünüz tarafından sizin için düzenlenen egzersizler varsa aynı şekilde devam edebilirsiniz. Uyguladığınız bir rutin yoksa size yardımcı olabilecek ve buradan ulaşabileceğiniz bir dizi egzersizi bir araya getirdik.
- Beslenme düzeninize ve kilonuza dikkat edin. Kabızlık pelvik tabanınızdaki herhangi bir ağrıyı daha da kötüleştirebilir. Ayrıca fazla ağırlık taşımak kaslara bir yük bindirir; bu da kaslar zaten zayıfsa ağrıya neden olabilir veya mevcut ağrıyı şiddetlendirebilir.

## Duygusal İyilik Hali ve Stres Yönetimi

Kronik ağrı ile yaşamak inanılmaz derecede zordur. Neler düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve yapabileceğinizi büyük ölçüde etkileyebilir. Sürekli/tekrar eden ağrı atakları strese neden olur ve rahatlamayı zorlaştırabilir. Mevcut durum muhtemelen bu stresi daha da kötüleştirmiştir; bu nedenle size bu süre zarfında kendi duygusal iyilik halinizi nasıl koruyabileceğinize dair bazı öneriler sunuyoruz. Belirtildiği gibi, bu önerilerden bazılarını oldukça yararlı bulabilir ve ileride bunlara devam etmek isteyebilirsiniz.

## Kendimize Bakmanın Önemi

Bu rahatsız edici ve stresli süreç içerisinde kendimize nasıl en iyi şekilde bakabileceğimizi düşünmek özellikle önemlidir. Tıbbi tedaviye erişim endişesi, ek stres ve ağrıyı şiddetlendirebilen veya başa çıkma güveninizi azaltabilen huzursuz uyku, rutinin kaybedilmesi ve sosyalleşme, fiziksel aktivite veya başa çıkmanıza yardımcı olabilecek başka şeylere yönelik fırsatlarının azalması dâhil olmak üzere birçok nedenden dolayı daha fazla zorluk yaşıyor olabilirsiniz.

## Anlaşılabilir Şekilde Artan Tehdit Duygusu

Koronavirüs tehdit hissini artmasına oldukça fazla katkıda bulunabilir. Bununla birlikte, bu tehdit duygusu sağlığa ilişkin endişeler, ağrı, öngörülemezlik ve tıbbi tedaviler nedeniyle tetiklenebileceği için endometriozisli kadınlar bu duyguyu çoğu zaman zaten yaşıyor olabilir. Tehdit duygusu ile birlikte görülen bazı yaygın deneyimler şunlardır:

**Düşünceler:** Başa çıkamıyorum, yapabileceğim hiçbir şey yok, işler kontrolden çıktı.

**Beden:** Kalp çarpıntısı, çarpıntılar, kas gerginliği, mide ağrısı, ağlama hissi ve zayıf konsantrasyon, ağrı.

**Duygular:** Stres, endişe, sinir, uyuşmuşluk, kopukluk, üzüntü, kızgınlık, usanmışlık, özeleştirme yapma.

**Davranış:** Kendini bastırma, içe kapanma, öğün atlama/modu yükselten yiyecekler yeme, başkalarını tersleme, geç saate kadar uyanık kalma, gevşemede zorluk yaşama.

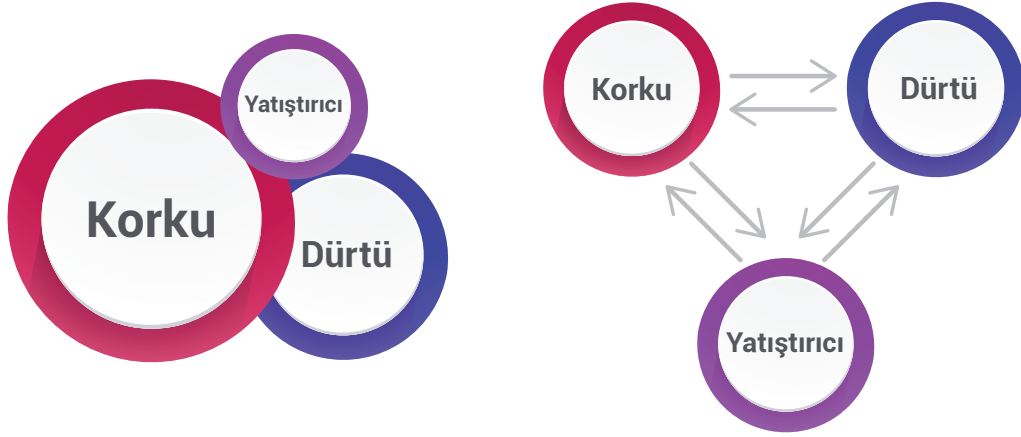


**BU ZAMANDA  
BÖYLE HİSSETMEK  
TAMAMEN ANLAŞILABİLİR  
VE NORMALDİR**



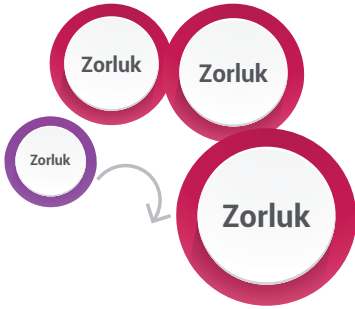


İnsanlarda üç temel duygu düzenleme sistemi vardır: korku, dürtü ve yatıştırıcı sistemler. Bu sistemlerin hepsi faydalı işlevleri yerine getirmektedir ancak dengeli bir şekilde çalışmalıdır. Özellikle şu anda korku sistemi devrede olabilir. Dengeyi korumak, dinlenmemizi sağlamak ve iyi olmak için 'yatıştırıcı sistemi' devreye sokmamız gerekir. Bununla ilgili bazı ipuçları ve stratejiler bir sonraki bölümde açıklanmaktadır.



## Kendimize İyi Bakmak İçin İpuçları ve Stratejiler

- **Bir rutin belirleyin:** Tüm zamanınızı sağlığını ve mevcut durumunuz için endişelenmekle geçirmemek adına yaşamınıza çeşitli aktiviteler ekleyin. Bu endişeler elbette olacaktır; ancak karşı karşıya olduğunuz zorlukların 'üstesinden gelip gelemeyeceğinizi' görün.



Her gün şu listeden birkaçını işaretlemeye çalışın:

- o Aktif olma/egzersiz yapma
- o Diğer insanlarla (arkadaşlar/aile) iletişim kurma
- o Keyifli etkinlikler yapma
- o Dinlenmek için zaman ayırma
- o Eğlenceli bir şeyler yapma
- o Kendinize bir uğraş bulma

- **"Korkutucu" bilgilere maruz kalmayı sınırlandırma:** Boş raflar, haberler, sosyal medya, okul ve mağazaların kapanması bu korkuyu gözümüzün önünde tutar. Şu anda endometriozis tedavisine ilişkin düşünceler ve endişeler de bu korkuyu besleyebilir ve kaçınılmaz olarak nasıl düşündüğümüzü ve hissettiğimizi etkiler. Haberleri dinlemek, sosyal medyaya bakmak veya sağlık bilgilerini aramak için harcadığınız süreyi sınırlandırın. İçerisinde "korkunun" yer olmadığı sohbetler gerçekleştirmeye veya kendinize "korkudan" uzak bir zaman ayırmaya çalışın.
- **İyi olanı benimseme:** Olumlu durumlar Velcro, olumsuz durumlar ise Teflon gibidir: Olumsuz bilgileri daha kolay fark eder ve hatırlarız (ör. gün içinde iyi giden işleri değil, kötü gidenleri fark ederiz/hatırlarız). Mevcut koşullarda hayatımızdaki bazı iyi şeylere odaklanarak içimizdeki olumsuz dikkat yanlılığını dengelemek için birtakım adımlar atmamız gerekebilir. Örneğin,
  - o Günün sonunda çok hoşunuza giden 10 şeyi düşünmeye çalışın (ör. kahvenizin kokusu)
  - o Keyifli deneyimler için zaman ayırın ve tüm dikkatinizi bu deneyimlere verin. Bu deneyimler kısa süreli (ör. cildinizde güneşi hissetmek) veya daha uzun süreli (ör. en sevdiğiniz filmi izlemek) olabilir.
  - o Nazik bir davranışta bulunun - bir arkadaşınızı arayın, birine çay yapın, birine gülümseyin.
- **Bedeninize bakın:** Sağlıklı ve düzenli beslenmeye çalışın; çok iştahlı değilseniz az ve sık yiyin, kolay yiyebildiğiniz yiyecekleri seçin. Banyo yapın veya uzun bir duş alın. Aktif kalmaya çalışın.
- **Düşüncelerimiz:** Kendimizi olumsuz düşüncelere boğulmuş bir halde bulabiliriz; bir durum hakkındaki düşüncelerimiz hislerimizi etkileyecektir. Unutmayın; düşünceler gerçek değildir ve aşağıdaki gibi diğer bakış açılarını akılda tutmak faydalı olabilir.

- o Yapabileceğim şeyler sınırlı ancak elimden geleni yapacağım
- o Birçok şeyi kontrol edemeyebilirim; ancak kendime bakabilirim
- o Bu geçecek, bunu atlatacağız
- o Ben yalnız değilim, başkaları da sıkıntılar yaşıyor

Bu olumlu düşünmeyle ilgili değildir; dengeli bir bakış açısına sahip olmakla ilgilidir.

- **Belirsizlikle yaşama:** Belirsizlikle yaşamın zor olduğu düşüncesi yaygındır, ancak bazen belirliliğe olan ihtiyacımız sorunlarımıza katkıda bulunabilir. Örneğin, kendimizi zihnimizdeki şeyleri sürekli tekrar ederken bulabilir, stresli veya sinirli hissedebiliriz, ancak durum aynı kalır. Bazen bir sorunu çözmek için ne kadar uğraşırsak uğraşalım durumu değiştirmek veya sorunu çözmek için yapabileceğimiz hiçbir şey yoktur. Değiştiremeyeceğimiz durumları kabul etmeyi öğrenmek bazen en yararlı şey olabilir. Kendinize şu soruyu sormanız faydalı olabilir: Bu endişelerim ile ilgili bir şey yapabilir miyim? Cevabınız "hayır" ise belirsizliği kabul etmek için aşağıdaki adımları deneyin.
  - o Farkında olun – Belirlilik ihtiyacı ortaya çıktığında neler düşündüğünüzü ve hissettiğinizi fark ediyorsunuz?
  - o Yanıt vermeyin – Yanıt vermemenize yardımcı olması için kendinize ne söyleyebilirsiniz? (ör. bu duygular geçecek)
  - o Bırakın gitsin – Belirlilik ihtiyacınızı ortadan kaldırmanıza yardımcı olmak için ne yapabilirsiniz? (ör. bunu düzeltemiyorum/değiştiremiyorum)
  - o Şu ana odaklanın – Aşağıdaki anda kalma tekniklerine bakın.
  - o Zihninizin dalgınlaşmasını ele alın – Zihninizin ne zaman dalgınlaşmaya ve belki de tekrar tekrar endişe duymaya başladığına dikkat edin. Her seferinde dikkatinizi şu ana odaklayın.
- **Duyguları kabul etme ve adlandırma:** Kendimizle ya da başka biriyle konuşarak duygularımızı kabul etmek ve adlandırmak yardımcı olabilir. Araştırmalar bunun perspektif kazanmaya ve duyguları sakinleştirmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir. Örneğin, kendinize şunu söyleyebilirsiniz: "Kendimi bunalmış hissediyorum; sinirlendiğimi görebiliyorum". Günlük tutmak da faydalı olabilir.
- **Anda kalma teknikleri:** Yoğun duygular hissettiğimizde kendimizi kaybolmuş ve içinde bulunduğumuz andan kopmuş gibi hissedebiliriz: açık ve mantıklı düşünme yeteneğimiz "devre dışı" olabilir. Anda kalma teknikleri biraz daha tutarlı hissetmemize, güçlü duyguları yönetmemize ve şimdiki an ile bağlantı kurmamıza yardımcı olmanın bir yoludur. Bunlar hızlı stratejiler (beş kez bilinçli nefes almak gibi) veya daha uzun, daha sistemli egzersizler (bilinçli farkındalık meditasyonu veya yoga gibi) olabilir. Her insanda farklı stratejiler işe yarar ve kendinizi anda tutmanın "yanlış" bir yolu yoktur. Temel amaç zihninizi ve bedeninizi birbirine bağlı tutmak ve birlikte çalışmasını sağlamaktır. Bazı fikirler arasında şunlar sayılabilir:
  - o Duyularınıza odaklanın - durun, görebildiğiniz 5 şeyi fark edin, gözlerinizi kapatın ve duyabildiğiniz 5 şeyi fark edin ve daha sonra vücudunuzla başka bir nesne arasındaki 5 temas noktasını fark edin. Nefes alın. Sonra gözlerinizi açın.
  - o Nefesinizin oluşturduğu hislerine tüm dikkatinizi vererek 5 nefes alın.
  - o Bir yerden başka bir yere yürürken ayaklarınızdaki hislere odaklanın.
  - o Dışarı çıkın – erişebiliyorsanız çevrenizdeki doğaya dikkat edin. Cildinize dokunan havayı hissedin.

## Uyku

Uyku inanılmaz derecede önemlidir. Düşük kaliteli veya yetersiz uykunun normal şartlarda iyi bir şekilde yöneteceğimiz şeylerle başa çıkmayı zorlaştırdığını biliyoruz. Ayrıca, uyku yoksunluğunun ağrıyı artırabileceğine dair kanıtlar artmaktadır; daha önce yalnızca hafif ağrı hissedilen duyular daha şiddetli hale gelir. Uykunuz ağrıdan etkilenmese bile bu huzursuz zamanlarda uykuya dalmak veya uykuda kalmak zor olabilir. Aşağıda size bu süre içinde uykunuzu tekrar yoluna koymak için bazı ipuçları verilmiştir:

- Rutin: Uyku zamanı için dinlendirici bir rutin oluşturun ve kendinize yatma vaktinde dinlenmek için daha uzun süre ayırın (90 dakikaya kadar zaman ayırmak yardımcı olabilir)

- Yatağı sadece uyku için kullanın (mümkünse): Zamanınızı yatakta okuyarak, TV izleyerek veya dinlenerek geçirirseniz vücudunuz/zihniniz yatağı uyku ile ilişkilendirmeyebilir. Yatağı diğer aktiviteler için kullanmaktan kaçınarak yatak ve uyku arasında güçlü bir bağlantı oluşturmak önemlidir.
- Kalkma zamanı: İyi uyumadıysanız bu açığı kapatmak için geç saatlere kadar yatmak cazip gelebilir. Ne yazık ki bu durumda bir sonraki gece iyi bir uyku çekme olasılığınız azalacaktır; çünkü gün boyunca 'uyku baskısı' oluşturmaya yetecek kadar uzun bir süre uyanık olmayacaksınız. Düzenli bir kalkma zamanı belirleyin ve buna bağlı kalmaya çalışın. Bu kısa vadede zor olabilir, ancak her gece uykuya dalma şansınızı artıracaktır. Kalkma vaktinizde yataktan kalkmanıza yardımcı olacak bazı şeyler planlayın: canlı bir şarkı, güzel bir kahvaltı veya duş.
- Şekerleme: Mümkünse şekerleme yapmaktan kaçınmak en iyisidir çünkü şekerleme yapmak geceleri uykunuzun bölünmesine neden olabilir. Ne kadar uzun süre uyanık kalırsa geceleri 'uyku basıncı' o kadar artar. Şekerleme yapmaya ihtiyacınız varsa uyku basıncının tekrar oluşmasını sağlamak için şekerleme uykunuzu kısa (20 dakika) tutmaya veya günün daha erken saatlerinde yapmaya çalışın.
- Yatmadan önce uyarıcı madde almaktan kaçının (kafein, alkol, nikotin)
- Doğal Işık: Doğal ışık melatonin (uyku ile ilişkili bir hormon) üretimini baskılar. Melatonin üretimini artırmak için yatmadan önce parlak ışıktan kaçının. Ayrıca, uyanma zamanınız geldiğinde (özellikle sabah erken saatlerde) kendinizi daha fazla doğal gün ışığına maruz bırakmanız da faydalıdır. Bu kendinizi uyanmış, canlı ve güne hazır hissetmenize yardımcı olacaktır.
- Ekranlar/Mavi ışık: Mavi ışık melatonin üretimini baskılayabileceği için yatmadan önce bir saat (veya daha uzun bir süre) boyunca ekranlardan kaçının.

Uyuyamıyorsanız uykunuz hakkında endişelenmemeye çalışın ve bunu bir dinlenme zamanı olarak düşünün. Ne kadar endişelenirseniz o kadar az uyursunuz! Bir gevşeme egzersizi veya sıradan bir zihinsel aktivite deneyin (ör. 7'li olarak 100'den geri sayma; iyi bildiğiniz bir yürüyüş yolunun ayrıntılarını hatırlama).

## Aktiviteler ve İlişkiler

Bazı aktivitelerin ağrıyı iyileştirebileceğini, bazılarının ise kötüleştirebileceğini ve bunun her kadın için farklı olabileceğini biliyoruz. Benzer şekilde, bazı ilişkiler faydalıyken diğerleri kendimizi daha kötü hissetmemize neden olabilir. Günümüzü nasıl yapılandırdığımız ve diğer insanlarla nasıl etkileşim kurduğumuz muhtemelen COVID-19 salgını ve özellikle daha katı önerilerin yürürlüğe girdiğinden beri önemli ölçüde değişmiştir. Ağrınızda belirgin bir değişiklik fark ettiyseniz (daha iyi veya daha kötü) biraz zaman ayırarak nelerin değiştiğini ve bunun nasıl bir etkisi olabileceğini düşünmek faydalı olabilir. Bu değişikliklerin ağrınızı kötüleştirdiğini düşünüyorsanız ağrınızı kötüleştiren şeyleri yapmaktan kaçınmak için gününüzü yapılandırma biçiminizi değiştirmeniz gerekebilir; kendinize daha fazla sayıda/daha uzun dinlenme süreleri verin ya da sosyal etkileşimlerinizi artırın veya değiştirin. Diğer yandan, olumlu değişikliklerin yaşamınıza dâhil edilip edilemeyeceğini anlamak için bu değişiklikleri gelecekte göz önünde bulundurmaktan açısından bu durum faydalı olabilir.

Bu konuda dikkate alınması gerekenler arasında aşağıdakiler sayılabilir:

- Ev işleri gibi aktiviteleri daha fazla mı yapıyorsunuz? Normalde masa başında çalışmaya alışkınsanız ancak kendinizi meşgul etmek için zamanınızı evi süpürmekle veya eşyaların yerlerini değiştirmekle geçiriyorsanız bu durum kaslarınıza daha fazla yük bindirmiş veya normalde tüm gün oturduğunuz için oluşan sırt ağrınızı artırmış olabilir.
- Televizyon izlemek veya müzik dinlemek için kanepede oturarak çok fazla zaman harcıyorsunuz musunuz? Normalde aktif bir yaşam sürüyorsanız bu durum ağrınızı ve ruh halinizi kötüleştirebilir. Diğer yandan, rahatlamak için zaman ayırmak gerçekten önemlidir ve bu nedenle "kendiniz için ayırdığınız zaman" biraz daha iyi hissetmenizi sağlayabilir.

- Geniş aileniz/arkadaşlarınız/meslektaşlarınız ile daha mı az etkileşim içindesiniz? Bu kendinizi ayrı ve yalnız hissetmenize neden oluyor ve dolayısıyla durumu kötüleştiriyor olabilir. Bu durumda neden bağlantı kurmak için yeni yollar aramıyorsunuz? Birçok kişi sabahları birlikte kahve içmek, sanal akşam yemeği partileri vermek veya akşamları içki toplantıları yapmak için teknolojiyi kullanıyor. Alternatif olarak, bu teknoloji mevcut değilse iletişimde kalmanızı sağlamak için basit bir telefon görüşmesi yeterli olabilir. Özel bir kişi ile etkileşimde bulunmadığınızda kendinizi daha iyi hissettiğinizi mi fark ettiniz? Bu ilerde üzerinde düşünülmesi gereken bir husus olabilir.
- Yakın ailenizle 7/24 vakit geçirmek stresli mi yoksa eğlenceli mi? Şu an birçok kişi normalde yapmayacakları aktiviteler olan aile üyeleri ile oyun oynama veya film izleme fırsatını değerlendirmektedir. Belki de bunlar gelecekte yapmaya devam edebileceğiniz aktivitelerdir. Ancak tüm zamanımızı evde geçirmek zordur; ayrıca hem evde eğitim alıyor hem de evden çalışmaya çalışıyorsanız veya ailenizden biri mevcut durum konusunda oldukça stresli veya endişeli ise durum daha zordur. Evde kendinizi güvende hissetmiyorsanız tavsiye almalısınız. Kadına yönelik şiddet veya ev içi şiddet vakaları için 7-24 hizmet veren alo 183'ü veya Polis 155'i arayabilirsiniz.





## COVID-19 SALGINI SIRASINDA ENDOMETRİOZİSLİ KADINLAR İÇİN TIBBİ VE KİŞİSEL BAKIM ÖNERİLERİ



Bu broşür Avrupa Birliği tarafından finanse edilen Sivil Büyü Programı desteğiyle hazırlanmıştır. İçerik tamamıyla Kıbrıs Kadın Sağlığı Araştırma Derneği'nin sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.

