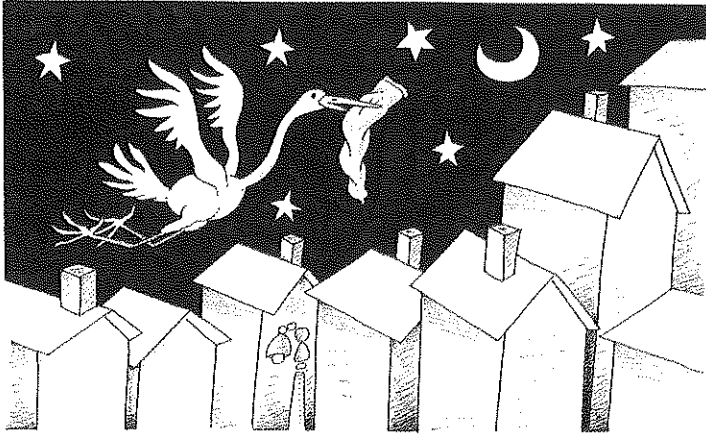


Gebelikten korunma yöntemleri çok çeşitlidir ve kişiye özeldir; seçeceğiniz yöntem genel sağlık durumunuza, yaşam biçiminize ve ilişkinize bağlı olarak değişecektir. Pek çok korunma yöntemi arasından size ve birlikte olduğunuz kişiye en uygun olanını seçmek için üniversitenizin Mediko-Sosyal Sağlık Merkezi Gençlik Danışma Birimi'ne, sağlık ocaklarına, devlet hastanelerine bağlı aile planlaması kliniklerine, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezlerine başvurarak ücretsiz ve isim verme zorunluluğu olmadan hizmet ve bilgi alabilirsiniz.



ETKİNLİĞİ YÜKSEK SAĞLIKLI MODERN YÖNTEMLER

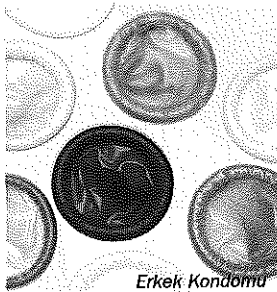
Erkek Kondomu (Prezervatif, 'Kaput, Kılıf)

- Cinsel ilişki sırasında penise takılan lateksten imal edilmiş ince bir kılıftır.
- Erkek cinsel sıvısı ile kadın cinsel sıvısının temasını engelleyerek gebeliği, HIV/AIDS ve diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonları (CYBE) önler.

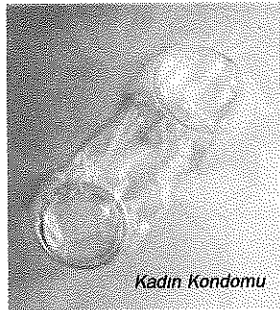
- Cinsel ilişkinin başında cinsel sıvılar birbirine hiç dokunmadan penis ereksiyon halindeyken takılır, boşalma gerçekleştikten sonra dikkatlice çıkarılır.

- Her cinsel ilişkide yeni bir kondom kullanılır, doğru kullanıldığında yüksek oranda etkilidir.

Özellikle kondom, gençler için kullanışlı yöntemlerden birisidir; çünkü kondom CYBE'e karşı koruyucudur. Sürekli kontraseptif kullanması gerekmeyen kişiler için uygun bir seçimdir. Hormonalyan etkileri yoktur. Ancak nasıl uygulanacağı konusunda beceri geliştirilmesi ve eşlerin kondom kullanımı için anlaşmaları gerekir.



Erkek Kondomu



Kadın Kondomu

Kadın Kondomu

- Poliüretandan imal edilmiş, ince, şeffaf, içersisi kaygan, uçlarında halka ile gerilmiş ve kadın vajinasına uygun tasarımlanmış bir araçtır.

- Cinsel ilişkiden önce vajina içine yerleştirilir, her ilişkide yeni bir kadın kondomu kullanılmalıdır. Cinsel ilişki sonrasında kondom dikkatlice çıkarılmalıdır.

- CYBE ve HIV/AIDS'e karşı koruyucudur.

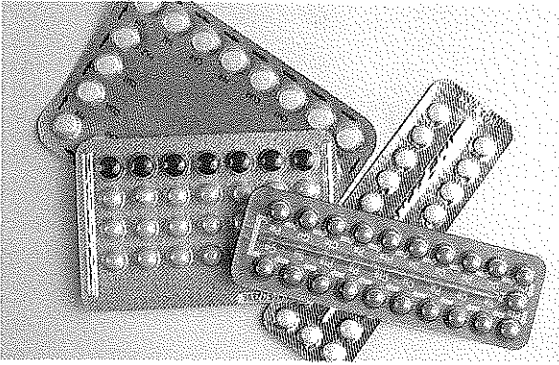
- Erkek kondomuyla birlikte kullanılmaz.

Kadınların kendilerini gebelik ve CYBE'dan korumak için tercih edebilecekleri bir yöntemdir. Sürekli kontraseptif kullanması gerekmeyen kişiler için uygun bir seçimdir, ancak erkek kondomuna göre daha pahalıdır ve vajinaya elle yerleştirmek gerektiği için çiftleri rahatsız edebilir. Herhangi bir yan etkisi yoktur. Cinsel ilişkiden önce uygulanır, bu nedenle sevişme sırasında kesintiye neden olmaz, erkeğin penisinin erekte olmasına bağlı değildir ve meni geldikten hemen sonra çıkarılmasına gerek yoktur.

Hormonal Yöntemler: Doğum Kontrol Hapları, İğneler, İmplant

Hormonal yöntem kullanmadan önce mutlaka bir muayeneden geçip yöntemin uygunluğu kişinin kalp damar rahatsızlıkları, sigara kullanımı vs. koşulları gözden geçirilerek hekim tarafından kararlaştırılmalıdır.

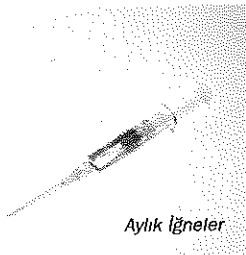
a- Doğum kontrol hapları



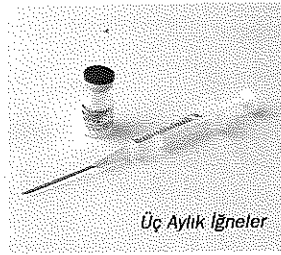
- Yumurtlamayı durdurduğu için döllenmeye engel olur.
- Haplar ağızdan alınır, her gün düzenli kullanıldığında çok etkilidir. Adetin ilk beş günü amatercihen ilk günü kullanıma başlamak gerekir.

- HIV/AIDS ve CYBE'lara karşı koruyuculuğu yoktur.
- Kılanma, kilo artışı, kısırlık yapmaz.
- Kanama miktarını azaltırken adet döngüsünü düzenli bir hale getirir.
- Cinsel ilişki sırasında kesintiye neden olmaz.
- Kadın kendi isteği ile bırakabilir.
- Yan etki görüldüğü takdirde bırakılmalıdır.

Gebeliği önleyici haplar, gençler için uygun ve güvenlidir. Ancak hapların günlük alımının unutulması nedeni ile gençlerde yöntemin başarısızlık hızı diğer bütün yaş gruplarına göre daha yüksektir. Her sabah rutin olarak yapılan bir iş öncesinde hap almak unutmanızı engelleyebilir.(örn. yüzünüzü yıkamadan önce)



Aylık İğneler



Üç Aylık İğneler

b- İğneler

Aylık İğneler:

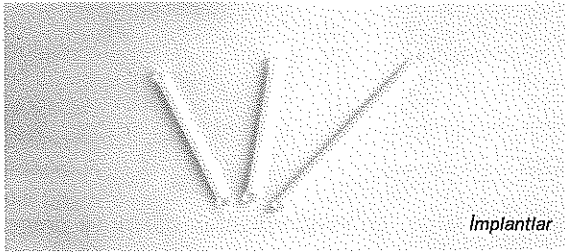
- Östrojen ve progesteron içeren, her ay kas içine uygulanan iğnelerdir. Adetin ilk beş günü içinde kullanıma başlanmalıdır. Yumurtlamayı durdurarak döllenmeyi engeller.
- Kullanıldığı sürece etkileri devam eder, bırakıldıklarında doğurganlık hemen geri döner.

- Doğru kullanıldığında oldukça etkilidir.
- Sigara kullanan kadınlar tarafından kullanılması doğru değildir.
- HIV/AIDS ve CYBE'lara karşı koruyuculuğu yoktur

Üç aylık iğneler:

- Yumurtlamayı durdurarak döllemeyi engeller.
- Yalnız progesteron hormonu içeren üç ayda bir kas içine yapılan iğnelerdir.
- İlk uygulama adetın ilk beş günü içinde yapılmalıdır.
- Anne sütünü etkilemez, emziren anneler rahatlıkla kullanabilirler.
- Ara kanamalar yapabilir, tamamen bırakıldığında gebelik oluşumu 6 ila 10 ay gecikebilir.
- HIV/AIDS ve CYBE'lara karşı koruyuculuğu yoktur.
- Baş ağrısı, adet döngüsünde değişiklik gibi yan etkileri olabilir.

Iğneler, özellikle gebeliği önleyici hap almayı unutan gençler için uygun ve güvenlidir. Cinsel ilişki sırasında kesintiye neden olmaz. Kullanıcı dışında kimsenin fark edemeyeceği bir yöntemdir.

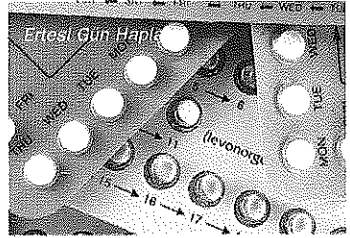
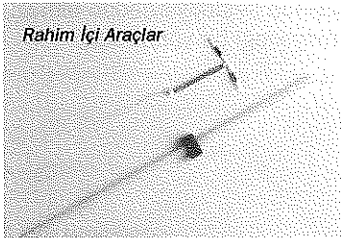


c- İmplantlar

- Kolun iç yüzüne yerleştirilen, progesteron içeren küçük çubuk şeklinde kapsüllerdir.
- Eğitilmiş hekim tarafından implant, küçük bir cerrahi müdahaleyle kadının üst kolunda cilt altına yerleştirirler.
- 5 yıl ve 3 yıl koruyuculuğu olan tipleri vardır. Bu süreçlerde yeni bir uygulama gerektirmezler, ancak kadın daha erken çıkartılmasını isterse küçük bir cerrahi müdahale ile kapsül dışarı çıkarılabilir. En etkili yöntemlerden birisidir.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyuculuğu yoktur.

İmplant, özellikle gençler için uygun ve güvenlidir. Gençler implantın neden olabileceği düzensiz kanama için danışmanlık almalıdırlar. Bazı gençlerin üst kolda cilt altında bulunan implantın başkaları tarafından görülmesi konusunda endişeleri olabilir. Sağlık personeline danışarak kapsülün çok nadir olarak görülebileceği konusunda bilgi alınabilir.

Rahim İçi Araçlar (RIA, Spiraller)



- Çeşitli tipleri vardır. En yaygın olanları bakırlı ve progesteron hormonu içerenlerdir.
- Eğitilmiş hekim rahim içi aracı kadının uterusunun içine yerleştirir ve rahim içerisinde döllenme engellenir.

- Kadının gebe olmadığından emin olunan bir zamanda adet dönemi beklenmeden uygulanabilir.
- Tipine göre 5 ila 10 yıl rahim içinde kalabilirler, çıkarıldığında doğurganlık geri döner.
- Yılda bir kontrole gitmek gerekir.
- CYBE ve HIV/AIDS'e karşı koruyuculuğu yoktur.
- Anne sütünü etkilemez, emziren kadınlar kullanabilir.
- İlk aylarda adet döneminde uzama, lekelenme, ağrı yapabilir.
- Vajinal enfeksiyonu olan kadınlarda kullanılmaz.

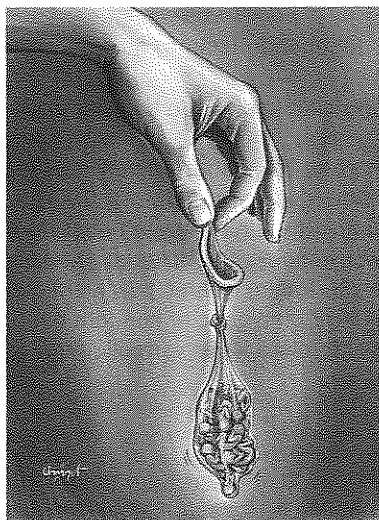
RIA, sürekli ve karşılıklı tek eşli beraberlikleri olan çiftler için uygundur. Daha önce doğum yapmamış 20 yaşının altındaki gençlerde rahim içi aracın atılma ve ağırlı adet döngüsü görülme sıklığı daha yüksektir. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar dikkatli bir şekilde taranmalıdır. Rahim içi araç pelvik enflamatuvar hastalık riskini artırdığı için CYBE olan gençler kondom başta olmak üzere diğer kontraseptif yöntemlere karar vermelidirler.

Acil Korunma

Ertesi gün hapları: Eğer bir kadın korunmasız bir cinsel ilişki yaşamışsa ya da kondom yırtılmışsa, cinsel ilişkiden sonra ilk 72 saat içinde gebelikten korunmak amacıyla acil kontrasepsiyon haplarını kullanmak kadının gebe kalma riskini %75 azaltmaktadır.

- Aile planlaması yöntemi değildir, kadının adet düzenini bozduğu ve sisteme zarar verdiği için sadece acil durumlarda (kondomun zarar görmesi, hapın unutulması, tecavüze uğrama gibi) kullanılmalı, alışkanlık haline getirilmemelidir.
- Hafif bulantı ve şişkinlik yapması dışında yan etki tarif edilmemektedir.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyucu değildir.

Korunmasız cinsel ilişki sonrasında acil kontrasepsiyon ne kadar erken dönemde uygulanırsa etkisi o kadar fazladır. Acil kontrasepsiyon gebelik oluştuktan sonra asla etkili değildir, bu durumlarda kullanılmaz ve bu nedenle de düşük yaptırıcı değildir. İlk 72 saatten sonra etkili değildir. Gebeliğini sona erdirmek isteyen genç kızların bir bölümünün acil kontrasepsiyonu bildikleri ve gebelik risklerinin farkında oldukları halde işi şansa bıraktıkları saptanmıştır. Unutmayınız ki gebelik şansa bırakılacak bir durum değildir.



SORU 1: Kadın ve erkek için en sağlıklı, en güvenilir ve en uygun korunma yöntemi nedir? Kadının mı yoksa erkeğin mi korunması daha sağlıklıdır?

Aile planlaması yöntemleri çok çeşitlidir ve kişiye özeldir; seçeceğiniz yöntem genel sağlık durumunuza, yaşam biçiminize ve ilişkinize bağlı olarak değişecektir. Pek çok korunma yöntemi arasından size ve birlikte olduğunuz kişiye en uygun olanını seçmek için üniversitenizin Mediko-sosyal Sağlık Merkezi Gençlik Danışma Birimi'ne, sağlık ocaklarına, devlet hastanelerine bağlı aile planlaması kliniklerine, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezlerine başvurarak ücretsiz ve isim verme zorunluluğu olmadan hizmet ve bilgi alabilirsiniz.



SORU 2: Haplar kadın vücudu için zararlı diye duydum doğru mu?

Aslında bu tamamen toplum içinde yanlış bilinen bilgilerden biri. Bilinenin tam tersine haplar; düzenli kullanıldığında %60 oranında rahim kanserinden korur. Adet ağrılarını azaltır. Adeti düzenler. Doğum kontrol haplarını kullanma ya da kullanmama kararı uzmanla beraber verilmelidir.

SORU 3: Doğum kontrol hapları birleşmeden hemen önce mi alınır?

Hayır. Haplar düzenli kullanımı gerektirir. Her gün bir hap alınır. Adetin ilk beş günü ama tercihen ilk günü kullanımına başlamak gerekir.

SORU 4: Doğum kontrol hapları kullanımdan hemen sonra gebeliği önüyor mu?

Haplar ara vermeden kullanılır. Günün aynı saatinde alınması uygundur. Adetin 1. günü kullanımına başlanması önerilir. İlk beş gün içinde de başlanabilir ancak ilk bir ay kondom gibi ek bir yöntem kullanılması gereklidir.

SORU 5: Doğum kontrol hapları 1 yıldan fazla kullanıldığı zaman estrogen+ progesteron fazla alınımından dolayı meme kanserine neden olmaz mı?

Hayır. Haplar tek başına meme kanserine neden olmaz. Genetik faktörler, stres haplara göre çok daha etkilidir.

SORU 6: Doğum kontrol hapının alınması unutulduğu durumlarda nasıl davranılmalıdır?

İlaç alınması unutulduğu takdirde prospektüste yazılan talimatlara uymak gerekir. Çoğu zaman; 1 veya 2 hap unutulursa hatırlar hatırlamaz unutilan hap alınmalı ve kullanıma devam edilmelidir. Ek bir korunma yöntemine ihtiyaç duyulmaz. 3 ya da daha fazla hap unutulduğunda hatırlayınca 1 hap alınır ve 1 hafta ek yöntem kullanılır.

3 ya da daha fazla hap almayı unutan kadınlar için yöntemin kullanılmasını tekrar değerlendirmek, kadın için daha uygun bir yöntem üzerine düşünmek gerekir.

SORU 7: Oral kontraseptiflerin etki süresi ne kadardır?

Doğum Kontrol hapları, düzenli olarak kullanıldığı sürece etkindir.

SORU 8: Yeni evlilerde gebelikten korunma için uzun süre doğum kontrol hapi kullanılması gebe kalma olasılığını azaltır mı?

Doğum kontrol hapını kullanmayı bıraktıktan sonra gebeliğin gerçekleşebilmesi birkaç ay sürebilir. Özellikle ileri yaştaki kadınlarda bu durum daha belirgindir. Doğum kontrol haplarının bu etkisi geçicidir.

SORU 9: Aylık iğneleri nerede yaptırabiliriz? Bir zararı var mıdır? %99,9 koruma sağlar mı?

İğneler, eczanelerden ve sağlık kuruluşlarından (sağlık ocağı, ana çocuk sağlığı ve aile planlaması merkezleri ve hastaneler) alınabilir. Enjeksiyonları için sağlık kuruluşuna gitmek gerekir. Ancak, iğneleri kullanmaya başlamadan önce danışmanlık alınarak kullanmak isteyen kişiye uygun bir yöntem olup olmadığına karar verilmesi kan basıncının ve vücut ağırlığının ölçülmesi gibi bazı işlemlerin yapılması gerekmektedir. Bu nedenle, iğneleri kullanmaya başlamadan önce ve kullanırken belirli aralıklarla bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. Gebeliği önlemede etkili bir yöntemdir (%99)

SORU 10: Aylık ve 3 Aylık olarak kullanılabilen koruyucu iğnelerin vücuda herhangi bir yan etkisi var mı?

- İlk kullanımda 1-2 kilo artışı yapabilir. Bu daha ziyade su tutulumu şeklindedir. Daha az tuzlu yenmesi, hareketin artırılması ile düzelir.
- Memelerde dolgunluk yapabilir. Bu etkisi ilk 3 ay içinde düzelir.
- Kadınların bazılarında kan basıncı (tansiyon) yükselebilir. Bu nedenle, ilk kullanıldığında ve daha sonraki kontrollerde kan basıncı ölçülmelidir.
- Aylık yapılan iğneler, sigara içen kadınlarda dolaşım bozukluklarına neden olabilir.
- Özellikle 3 ayda bir yapılan iğneler adet düzensizliklerine neden olabilir. Bu adet miktarının azalması hatta kesilmesi, ara kanamalar,

lekelenmeler, nadiren de aşırı kanama şeklinde olabilir. Bu düzensizlikler 9-12 ay içinde büyük ölçüde düzelir.

SORU 11: Ertesi gün hapları nasıl kullanılır, ne kadar zamanda korur? Bir zararı var mıdır?

Ertesi gün hapları ilişki esnasında kondomun yırtılması, korunma uygulamadan ilişkide bulunulması gibi durumlarda uygulanan gebelik önleme yöntemidir. En yaygın kullanım alanlarından biride tecavüz olgularında kadının gebe kalmasını engellemek için uygulanır. Hiçbir şekilde bir doğum kontrol yöntemi değildir. Adı üstünde; ACİL kullanımlar içindir.

Uygulamanın korunmasız cinsel ilişkiden 72 saat; tercihen 24 saat içerisinde yapılması gerekir. Acil kontrasepsiyon çok özel durumlarda uygulanması gereken bir yöntemdir ve alışkanlık haline getirilmemelidir.

Ertesi gün hapları (acil kontrasepsiyon);

- Acil durumlar için kullanılmalı, sürekli bir yöntem olarak kabul edilmemelidir.
- Yumurtlama (ovulasyon) zamanı korunmasız cinsel ilişkiden sonra tercihen hemen ya da ilk 72 saat içinde kullanılmalıdır.
- Hafif bulantı ve şişkinlik yapması dışında yan etki tarif edilmemektedir.
- Aile planlaması yöntemi değildir, kadının adet düzenini bozduğu ve sisteme zarar verdiği için sadece acil durumlarda (kondomun zarar görmesi, hapın unutulması, tecavüze uğrama gibi...) kullanılmalı ve alışkanlık haline getirilmemelidir.

SORU 12: Ertesi gün hapıyla gebelikten korunma garantisi yüzde kaçtır?

Cinsel ilişkiden sonra ilk 72 saat içerisinde kullanılması kaydı ile kadının gebe kalma riskini %75 azaltmaktadır. Korunmasız cinsel ilişki sonrasında ne kadar erken dönemde uygularsa, kusma olmazsa hapın etkinliği artar.

SORU 13: Ertesi gün hapları ne kadar zamanda korur? Yan etkileri nelerdir?

Ertesi gün hapları, kesinlikle bir aile planlaması yöntemi değildir, kadının adet düzenini bozduğu ve sisteme zarar verdiği için sadece acil durumlarda (kondomun zarar görmesi, hapın unutulması, tecavüze uğrama gibi) kullanılmalı, alışkanlık haline getirilmemelidir. Hafif bulantı ve şişkinlik dışında yan etki tarif edilmemektedir. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyuculuğu yoktur. Korunmasız cinsel ilişki sonrasında acil kontrasepsiyon ne kadar erken dönemde uygulanırsa etkisi o kadar fazladır. Gebelik oluştuktan sonra asla etkili değildir, bu durumlarda kullanılamaz ve bu nedenle düşük yaptırıcı değildir.



SORU 14: Rahime yerleştirilen spiral aletler gebeliği nasıl önler?

Spiral (RIA- Rahim İçi Araç), spermilerin rahim içerisinden yukarıya (yumurtaya) doğru geçişini engellemek yoluyla etki gösterir. Spermileri öldürme, hareketlerini ve dölleme kapasitesini azaltma etkileri

vardır. Rahim içerisinde oluşturduğu reaksiyon ve rahim ağzından salgılanan mukusu koyulaştırıcı etkileri ile spermelerin yumurtaya ulaşmasına engel olurlar.

SORU 15: RİA kullanımı sırasında hamile kalınırsa kürtaj olunamaz diye bir durum var, doğru mu?

Hayır. Tüm doğum kontrol yöntemlerinde olduğu gibi RİA kullanımı sırasında da hamile kalma açısından küçük te olsa bir risk mevcuttur. Bu gebeliklerin önemli bir kısmı aracın düşmesi ve düştüğünün fark edilmemesinden kaynaklanmaktadır. Nadiren RİA yerindeyken de gebelik oluşabilir. Böyle bir durumda oluşan hamileliğin düşükle sonlanma olasılığı %50'dir. Ancak gebelik fark edildiği anda spiral çıkartılırsa bu oran %25'e düşmektedir. RİA kullanımı esnasında gebelik oluştuğunda öncelikle jinekolojik muayeneyle dış gebelik olup olmadığı kontrol edilmelidir. Normal rahim içi bir gebelik saptandığında yaklaşım gebeliğin devam etmesinin arzu edilip edilmediğine göre değişir.

SORU 16: RİA yerleştirildiği zaman penise değmez mi?

Cinsel ilişki sırasında ne RİA ne de iplikçikler hissedilmez. Ancak RİA ipi doktor tarafından çok kısa kesildiğinde cinsel ilişki esnasında peniste hissedilebilir. Bu durumda RİA'nın ipinin daha da kısaltılması veya değiştirilmesi gerekebilir.

SORU 17: RİA neden hiç doğum yapmamış kadınlarda kullanılmamaktadır?

RİA'lar en az 5 yıl koruyuculuğu olan yöntemlerdir. Çiftler uzun süreli çocuk istemiyorlarsa kullanmalarında herhangi bir sakınca yoktur. Ancak birkaç yıl sonra çocuk istekleri varsa bırakılması daha kolay yöntemleri tercih edebilirler.

SORU 18: Uzun süre RİA (Rahim İçi Araç) kullanan bir kadın, RİA'yı çıkarttığında düzensiz adet kanaması veya kısırlık oluşur mu?

Hayır oluşmaz. Enfeksiyon olup olmadığını, RIA'nın durumunu ve kullananın herhangi bir sorunun olup olmadığını değerlendirmek için RIA kullanan bir kadının yılda bir kez düzenli olarak muayne olması önemlidir.

SORU 19: Intravajinal sistemler spermin yumurtaya ulaşmasını engelliyor. Peki adet döneminde yumurtanın atılacağı yolu kapatmış olmuyor mu?

Rahim için araçların yumurta üzerinde herhangi bir olumsuz etkisi yoktur.



SORU 20: Diyafram nedir? Çeşitleri nelerdir ve en rahat kullanılanı hangisidir?

Diyafram kauçuktan yapılmış, kubbe şeklinde, kenarları hafifçe sertleştirilmiş bir araçtır. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar ve özellikle HIV/AIDS'e karşı koruyuculuğu oldukça düşüktür. Bu nedenle gençler ya da düzenli ilişkisi olmayan bireyler için riskli olabilir. Spermlerin rahime geçişini engelleyerek gebelikten korur.

Kadın, her cinsel ilişki öncesinde diyaframı içine spermisit ya da krem sürerek kendi yerleştirir, cinsel ilişki sonrasında ise çıkarır. Diyafram, cinsel ilişki sonrasında 6 saat vajenden çıkarılmamalıdır. Türkiye de satışı yaygın olarak yapılmamaktadır.

SORU 21: Diyafram cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korur mu? Nasıl?

Diyafram tek başına kullanıldığında enfeksiyonlara karşı koruyuculuğu çok düşüktür. Korumaz diyebiliriz.

SORU 22: Tek korunma yolu olarak spermisit kremler veya jeller ne kadar etkilidir?

Doğru kullanıldıklarında oldukça etkilidirler.

SORU 23: İstenmeyen gebelikler için doğum kontrol yöntemlerinden birden fazlasını kullanmak daha etkili bir çözüm yolu olabilir mi?

Koruma yüzdesi yüksek tek bir yöntem kullanmak en iyi çözümdür. Hap, rahim içi araç, kondom gibi.....

SORU 24: Piyasadaki kondomların korunma açısından ne kadar güvenli oldukları Sağlık Bakanlığı tarafından kontrol ediliyor mu?

Piyasadaki kondomların etkinliği Sağlık Bakanlığı tarafından kontrol edilmemektedir, ancak ürünlerin piyasaya sunulması için Kalite Standart Belgesi olması zorunludur. Bu nedenle satın aldığınız ürünlerde bu onayın olmasına dikkat etmelisiniz.

SORU 25: Kondomun koruyuculuğu yüzde kaçtır?

Kurallara uygun olarak kullanıldığında erkek kondomu ile istenmeyen gebeliklerden korunma başarı oranı %98 iken, doğru kullanılmadığında %85'e kadar azalmaktadır. Kadın kondomu ile doğru kullanımda oran %95 iken, doğru kullanılmadığında, % 79'lara dek düşmektedir.

SORU 26: Kondom kullanımında çocuk olma riski %5'tir. Bu riski oluşturan neden nasıl meydana gelir? Bu riskin tek nedeni kondomun delinmesi midir?

Kondomun koruyuculuk oranı önce doğru uygulanmasına, ikinci olarak kondomun kalitesine bağlıdır.

En sık yapılan yanlış uygulamalardan biri de cinsel ilişkiye kondomsuz başlanması ve hemen orgazm öncesi dönemde takılmasıdır. Bu durum istenmeyen gebeliklerin oluşmasına neden olabilir. Zira boşalma olmasa bile cinsel ilişki esnasında erkekten salgılanan sıvılarda az miktarda da olsa sperm hücreleri bulunmaktadır. Kondomun yırtılması kuralına uygun kullanımda çok ender görülür. Kondom yırtıldığında gebelik riski ve cinsel yolla bulaşan hastalık etkenlerine maruz kalma riski kondom kullanmamış olanlardaki kadar yüksektir. Bu durumda acil kontrasepsiyon uygulanması ve gerekirse enfeksiyondan korunmak için tedavi amacıyla doktora başvurulması önerilir.

SORU 27: Kullanma tarihi geçen kondom kullanılmasının zararları nelerdir?

Etkinliği düşer, yırtılabilir.

SORU 28: Sizce kondom kullanmak istenmiyorsa, en etkili ve en az zararlı korunma yöntemi nedir?

Herkesin kullanabileceği bir korunma yöntemi mutlaka vardır, yöntemlerin kişiye özel olduğunu düşünürsek, bir uzmanla birlikte karar vermekte yarar vardır ancak kondomun HIV/AIDS ve CYBE'lerden koruyan tek yöntem olduğunu da unutmamak lazım.

**KENDİ KENDİNE
MEME MUAYENESİ**

20 yaşını geçen her kadının kendi kendine meme muayenesi yapması, memesini tanımasını sağlayacaktır. Bu da, en küçük bir değişimin kolayca fark etmesine ve meme kanseri için çok önemli olabilecek **erken tanıya** yardımcı olacaktır. Erken tanı için her kadının;

- Ayda bir kere kendi kendine meme muayenesi yapması,
- Yılda bir kez hekim kontrolünde meme muayenesi yaptırması,
- 40-49 yaş arası 1-2 yıl aralarla, 50 yaşından sonra ise her yıl hekime başvurarak mamogram denilen meme filmini çekmelidir.

Ne Zaman Kendi Kendine Meme Muayenesi Yapılmalıdır?

- Adet kanaması görüyorsanız, muayene her ay adetın ilk günü itibarıyla 7. – 10. günler arasında, meme daha az hassasiyete sahipken yapılmalıdır.
- Menopoz döneminde iseniz akılda kalması için belli bir gün seçilerek her ay aynı gününd
- (örneğin her ayın ilk Pazar günü gibi) ayda 1 kez yapılmalıdır.
- Gebelik döneminde de muayeneye devam edilmeli, emzirende muayene emzirdikten sonra yapılmalıdır.

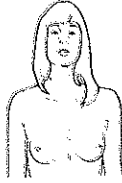
Ne Tür Değişiklikler Gözlenmelidir?

- Memede, meme çevresinde veya koltuk altında şişkinlik veya kalınlaşma
- Meme şeklinin ve/veya boyutunun değişmesi.
- Meme başının veya meme derisinin buruşması, çukurlaşması ve/veya kızarıklığı.
- Meme başı veya çevreleyen bölgede pul pul dökülme, kızarıklık, kaşıntı ve/veya şişme.
- Memeden kanlı akıntı.

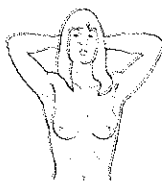
Kendi Kendine Meme Muayenesi Nasıl Yapılmalıdır?

A. Görünüş Muayenesi

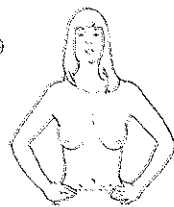
Aynanın önünde durun ve kollarınız yukarıdaki şekillerde belirtilen konumlarda iken, memenizin hem önden hem de yanlardan şekli ve boyutunu gözlemleyin. Her iki memeyi karşılaştırın. Birinin diğerinden büyük olması sık rastlanılan bir durumdur. Meme uçlarının farklı yöne bakıp bakmadığını kontrol edin. Daha sonra derinize bakın, özelliklerini ve rengini not edin. Ayna karşısındaki görünüş kontrolünden sonra, dokunuş kontrolüne geçin.



Kollar yanlarda sarkık



Kollar kalkık

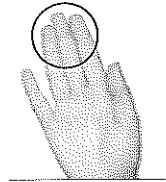
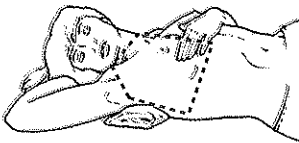


Kollar berde

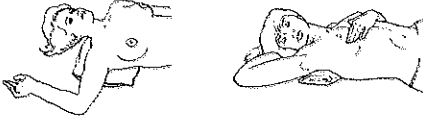
B. Dokunuş Muayenesi

Muayene edilecek alan: İşaretlenmiş alan, kontrol etmeniz gereken bölgeyi göstermektedir.

Dokunma tekniği: Üç parmağınızın iç yüzünü kullanın. Hem hafifçe ve hem de derin bastırarak aşağıda belirtilen hareketleri her iki memeniz içinde gerçekleştirin.



Memesi küçük olanlarda muayene edilecek tarafın altına bir yastık konulur, kol avuç içi yukarı gelecek ve dik açı yapacak şekilde yana uzatılır.



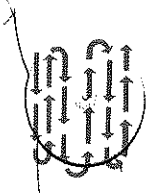
Memesi büyük olanlarda aynı pozisyonda kol baş üzerine doğru uzatılır.

Muayene Şekilleri



1. Parmaklarınızı çok küçük daireler çizecek şekilde hareket ettirin.

Parmaklarınızı hareket ettirirken memenizden kaldırmayın yoksa herhangi bir şeyi atlayabilirsiniz. Parmaklarınızın kolay hareket edebilmesi için biraz losyon kullanabilirsiniz.



2. Kontrol edilecek bölgeyi yukarı - aşağı şeritler halinde tarayın.

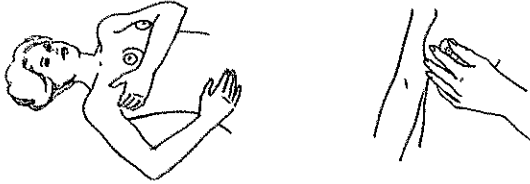
Koltuk altından başlayarak memenizin altına kadar parmaklarınızı bir doğru boyunca hareket ettirin. Bütün bölgeyi aynı şekilde tarayın.



3. Meme dokusunun bütün katmanlarını kontrol edin.

Her daire hareketinde uyguladığınız basıncı değiştirin, bu sayede meme dokunuzun tüm katmanlarını hissedebilirsiniz.

Koltukaltı Muayenesi: Memenin bir kısmı koltuk altına uzanır. Bu bölgeyi bir kez de kolunuz yan tarafınızda rahat bir pozisyonda iken kontrol edin.



Meme ucu muayenesi: Meme başını başparmak ve işaret parmağı arasında nazikçe sıkın. Bazı kadınlar meme başından berrak yada süt içeren bir sıvı geldiğini görür. Muhtemelen bu normal bir durumdur. Eğer akıntı herhangi bir sıkma olmadan gelirse, devam ederse ve sadece bir meme başından geliyorsa yada kanlı bir akıntıysa doktorunuz tarafından muayene edilmelisiniz.

Eğer Alışılmamış Bir Şey Hissederseniz...

PANİKLEMEYİN! Unutmayın ki bu kitlelerin %80'i kanser değildir. Ancak bu sizin yavaş olmanız için bir sebep olmamalıdır. Hızlıca özellikle meme hastalıkları ve cerrahisi konusunda çalışan bir genel cerrahi uzmanına başvurmalısınız. Memedeki kitle hiçbir zaman ihmal edilmemelidir. Erken tanı meme kanserinde de hayat kurtarıcı olmaktadır.

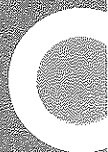
Bu konudaki sorularınız ve danışmanlık için, MEVA Türkiye Meme Vakfı'ndan yardım alabilirsiniz.

MEVA Türkiye Meme Vakfı

Tel: (0 212) 361 71 31

Web: www.memekanseri.org

**Bu Konu Hakkında
Öğrencilerden Gelen Sorular**



SORU 1: Meme kanseri için risk faktörleri nelerdir?

- a) Meme kanserlerinde yaş önemli bir risk faktörüdür. Her yaşta görülse de 35 yaş altı enderdir. En sık 50 yaş ve üzerinde görülür.
- b) Aile hikayesi önemlidir. Bir veya daha fazla birinci derece akrabada (anne, kız kardeş, kız çocuğu) meme kanserinin varlığı önemli bir risk faktörüdür.
- c) Hiç doğum yapmamış olmak veya ilk doğumu 30 yaşından sonra yapmış olmak.
- d) İlk adet görme yaşının küçük olması (12 yaşından önce)
- e) Adetten kesilme yani menopoz yaşının yüksek olması (55 yaşından sonrası)
- f) Şişmanlık, yağlı diyet.
- g) Aşırı alkol kullanımı.
- h) Diğer memede kanser olması.
- i) Göğüs duvarına önemli derecede radyasyon almış olmak.
- j) Daha önceden tanı konmuş rahim veya yumurtalık kanserinin varlığı.

SORU 2: Bir meme problemi için ne zaman doktora gitmeliyim?

Eğer kendi vücudunuzu ve memenizi tanıyorsanız, normal olmayan birşeyler olduğunda bunun kolayca farkına varabileceksiniz demektir. Unutmayın ki pek çok kadında memeler adet dönemlerinde doğal olarak değişiklikler göstermektedir. Yani adet (regl) yaklaşırken memelerde hassasiyet ve büyüme olması hatta içinde bazı küçük kitlelerin ele gelmesi pek çok kadın için normal bir durumdur. Bu nedenle meme muayenesinin adet dönemi geçtikten sonra yapılması uygun olur.

Bir kadının ilk defa kendi kendine meme muayenesi yapması esnasında şaşkınlığa düşmesi normaldir. Çünkü kendi memesi için neyin normal olduğunu söyleyebilmek güçtür. Zaman geçtikçe memenin içindeki hangi kitlelerin normal olduğunu anlayacak ve eğer bir kitle mevcutsa bunun yeni bir kitle olduğunu hemen bilebilecektir. Değişik büyüklük ve kıvamda veya daha önce olmayan yeni bir kitle farketmişseniz bunu izleyip üzerinden bir adet dönemi geçtikten sonra hala devam ediyorsa bir doktorun değerlendirmesini isteyiniz.

Adetten kesilmiş yani menopoz dönemindeki kadınlarda doktora müracaat etmekte gecikilmemesi gerekir.

SORU 3: Kendi kendine meme muayenesinde herhangi bir sorunla karşılaşmazsak yine de doktor muayenesine gitmemiz gerekir mi?

Doktor muayenesinin hiç değilse yılda bir kez yapılması gerekmektedir. Muayene sırasında, kendi kendinizi nasıl daha iyi muayene edebileceğinizi de sorabilir ve şüpheli bulduğunuz sertlikler konusunda doktorun değerlendirmesini öğrenebilirsiniz. Bu, çoğu kez sizi rahatlatacaktır.

Memede kistler olduğunda doktor, adetinizden sonraki hafta içinde yeniden muayeneye gelmenizi isteyebilir. Bir sertliğin ne zamandır orada olduğu sorulabilir; bu yüzden, kendi kendinizi muayene ederken elinize gelen bir sertlik bulduğunuzda, tarihi bir yere kaydetmeniz yararlı olacaktır. Bazen, doktor, daha emin olmak için sizi birkaç hafta veya ay içinde yeniden muayene etmek isteyebilir veya mamografinin gerekli olduğunu söyleyebilir.

Meme kanseri, hemen her 8 kadından birinde görülecek denli sıktır. Kendi kendini muayene, doktor muayenesi ve mamografi; sonucu önemli derecede etkileyebilir. Çoğu durumda, bu hastalığın kökünü kazıyabilme olasılığı bulunmaktadır ve hem erken tanıyı hem erken tedaviyi sağlamak için, çaba gösterilmesi gereklidir. Unutulmamalıdır ki; meme kanserinde erken tanı hayat kurtarıcıdır.

SORU 4: Mamografi nedir? Nasıl yapıldığına dair bilgi verebilir misiniz?

Mamografi, memenin filminin çekilmesi yöntemidir. Meme iki tabaka arasında sıkıştırılarak röntgen filmi çekilir. Bu sıkıştırma, ağrıya duyarlı ve hassas memesi olan bazı kadınlarda zorluk yaratabiliyor. Bunun önlenmesi için adetten hemen sonra, memelerin dolgun ve gergin olmadığı dönemde mamografi çektirilmesi daha uygun olmaktadır.

Mamografi, meme kanseri teşhisinde en yaygın kullanılan yöntem ve diğer yöntemlere göre daha iyi bilgi vermektedir. Ancak genç kadınlarda meme dokusu daha diri ve yoğun olduğu için mamografiyle teşhis koymak güçleşmektedir. Bu nedenle 35 yaşından genç kadınlarda özel bir durum yoksa memelerinin incelenmesinde ultrason daha iyi bilgi verdiği için tercih edilmektedir.

SORU 5: Mamaografi çekilirken alınan radyasyon zararlı mı?

Hayır. Yeni teknolojiyle üretilen cihazlarla çekilen filmlerde çok düşük miktarda radyasyon alıyorsunuz. Bu miktar sizin için bir risk oluşturmamaktadır.

SORU 6: Meme kanseri 18 yaşında da görülebilir mi?

Evet, çok nadirde olsa görülebilme ihtimali vardır. Şüpheli durumlarda mutlaka meme üzerinde uzmanlaşmış bir genel cerrahi uzmanına başvurulmalıdır. Meme kanseri bütün yaşlarda oluşabilir, ama riskiniz yaşınız ilerledikçe artar.

SORU 7: Ailemde meme kanserli birinin varlığı bende meme kanseri olması şansını ne kadar etkiler?

Meme kanserli bütün kadınların %70'inden fazlası hastalıkla ilgili aile hikayesine sahip değildir. Diğer bir deyişle ailesinde meme kanseri olmayan hastalar çoğunluktadır. Eğer birinci derece akrabalarınızdan birinde (anne, kız çocuğu veya kızkardes) meme kanseri varsa, sizde de meme kanseri riski yüksek demektir. Bu bireylerin mutlaka meme muayenelerine özen göstermeleri gerekir.

SORU 8: Meme kanseri konusunda danışmanlık alabileceğimiz bir merkez var mı?

MEVA TÜRKİYE MEME VAKFI

(www.memekanseri.org)

Recep Paşa Caddesi No: 5 Kat 8 Atakar İş Merkezi

Taksim - İstanbul

Telefon: (0212) 361 71 31

Fax : (0212) 361 71 32

E-mail : info@memekanseri.org