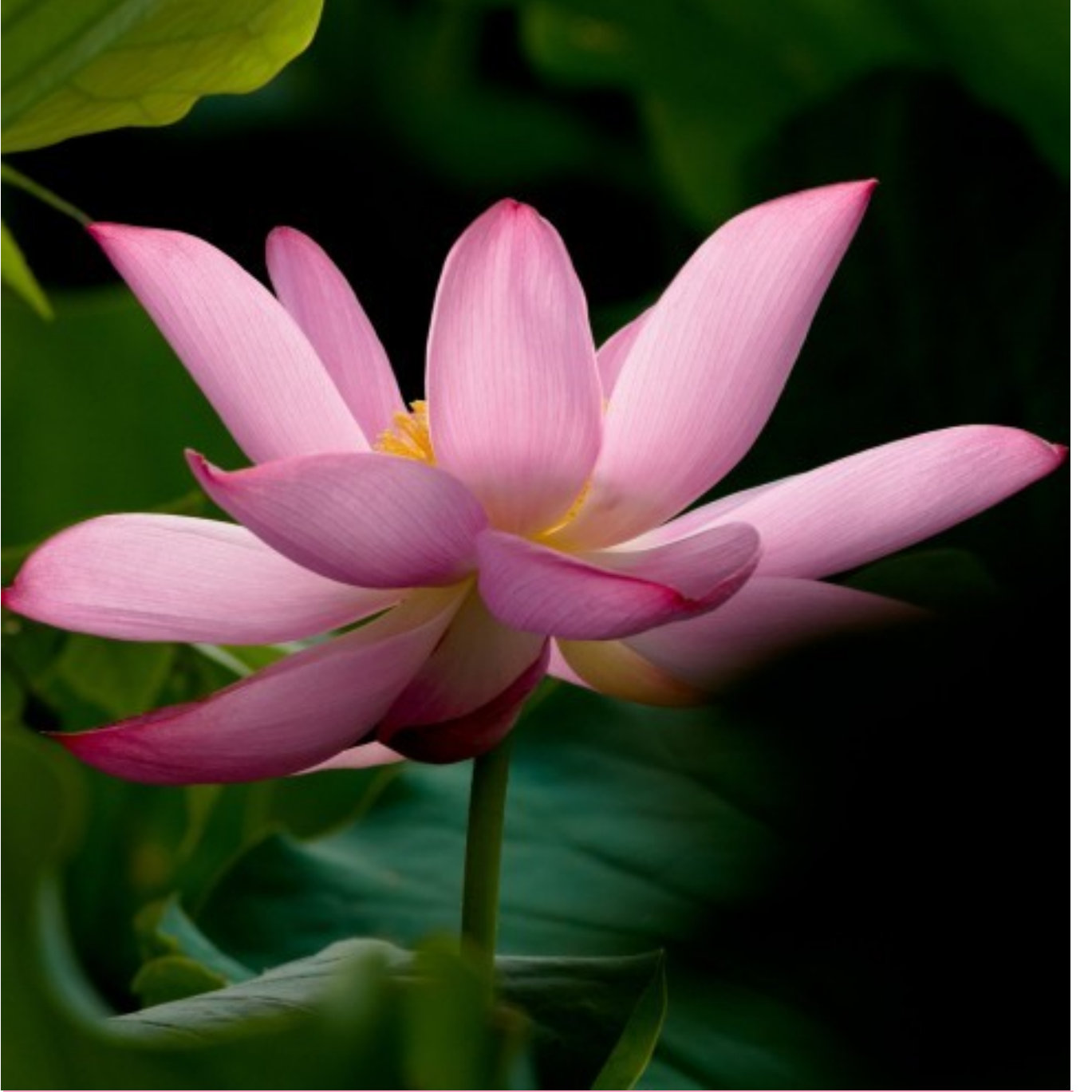


# PELVİK AĞRI 2017



## PELVİK AĞRI 2017

Dr. Susan EVANS

-

Ms. Deborah BUSH

Pelvic Pain Foundation of Australia [www.pelvicpain.org.au](http://www.pelvicpain.org.au)

## ÇEVİRMENLER

Dr. Hale GÖKSEVER ÇELİK

Dr. Pınar YALÇIN BAHAT

Dr. Ezgi DARICI

Dr. Tuğba Buket ÇALIŞKAN

Dr. Nura Fitnat TOPBAŞ

Dr. Ayşegül MUT

Dr. Elif Gök Nur TOPÇU

# İçindekiler

<b>GİRİŞ</b>	<b>3</b>
<b>Menstrüasyon Ağrısı</b>	<b>4</b>
<b>İrritabl Barsak ve Şişkinlik</b>	<b>6</b>
<b>Ağrılı Cinsellik</b>	<b>8</b>
<b>Mesane Problemleri</b>	<b>10</b>
<b>Yorgunluk, Endişe ve Düşük Ruh Hali</b>	<b>13</b>
<b>Bıçak Saplanır Gibi Ağrılar ve Sancı</b>	<b>15</b>
<b>Pudental Nöralji</b>	<b>16</b>
<b>Kötü Başağrıları ve Migren</b>	<b>16</b>
<b>Kronik Ağrı Durumu</b>	<b>17</b>

# GİRİŞ!

## Bu Kitabı Nasıl Kullanmalıyız!

E-kitapçığımızı okuduğunuz için teşekkür ederiz! Pelvik ağrı hakkında bilgi almaya ihtiyaç duyduğunuzda, bunun sizin için ne kadar zor olduğunu biliyoruz. Hiç kimsenin sizin neyiniz olduğunu bilmemesi zaman zaman garip ve gerçekten de sinir bozucu bir durum. Endişelenmeyin. Biz sizin gibi kadınları her gün görüyoruz ve iyi olmanızı istiyoruz. Kesinlikle yalnız değilsiniz. İlk adım, pelvik ağrı hakkında daha çok şey öğrenmek ve umuyoruz ki bu kitapçık size yardımcı olacak.

### Nereden başlamalıyım?

İhtiyacınız olanı belirlemek için şunu öneriyoruz, öncelikle ayın kaç günü ağrın olduğunu düşün:

- Bazı kadınlar menstrüasyon dönemlerinde ağrılı, bunun haricinde gayet iyidir. Doktorlar, bu durumu 'dismenore' olarak adlandırır ve bu hastalarda sıklıkla 'endometriozis' denen tıbbi durum bulunur. Bu kitapta yer alan 'Ağrılı Menstrüasyon' bölümü ihtiyacınız olan tüm bilgiyi içeriyor olabilir.
- Diğer kadınlarda her gün yaşanan ağrı şeklinde diğer türde ağrı benzeri durumlar olabilir. Bu ağrıdan dolayı yorgun, endişeli ve yıpranmış olabilirler. Onlarda, doktorların 'kronik pelvik ağrı' dedikleri durum bulunmaktadır. Bu kitapta, yaşayabileceğiniz tüm ağrı çeşitlerini içeren bir bölüm bulunmaktadır, fakat daha fazla bilgiyi, [www.pelvicpain.org.au](http://www.pelvicpain.org.au) sitesinde yer alan açıklamalı kitabımızda bulabilirsiniz.

Başlangıçta, problemlerinizin listesini yapmak iyi bir fikir olabilir. Bu listeye bakarak, geçmişe dönüp hangi tedavinin daha çok işe yaradığını bulabilirsiniz. Bu sayede ne kadar geliştiğinizi ve kendinizle ilgili ne kadar iyi hissettiğinizi görebilirsiniz.

Buraya dahil ettiğimiz tüm ağrı çeşitleri, pelvik ağrının 'büyük resmi'. Bu, irritabl barsak hastalığı, ağrılı mesane, ağrılı cinsel yaşam, pelvik kas ağrısı, anksiyete, düşük mod, yorgunluk, pelvik sinir ağrısı, baş ağrısı, genel ağrı ve tek taraflı batıcı ağrıları kapsamaktadır.

### Peki her şeye çözüm olacak tek bir yöntem yok mu?

Ne yazık ki, henüz yok. Birçok kadına teleskop yoluyla ameliyat yapmanın (laparoskopi olarak adlandırılmaktadır) bu hastaların ağrılarında büyük bir değişime sebep olduğu doğrudur. Eğer majör şikayetiniz, menstrüasyon ağrılarınızsa pelvik ağrı yönetiminin önemli bir bölümüdür.

Ancak, laparoskopi ile görülmeyen ve cerrahi ile düzeltilmeyen çeşitli ağrı türleri mevcuttur. Bu ağrılar sizin gördüğünüz kadar gerçek ağrılardır ama farklı şekillerde tedavi edilmektedir. Size 'her şey yolunda görünüyor' denmiş olabilir ve ağrınız devam ediyor olabilir. Bir şekilde güçsüzleştiğinizden endişe ediyor olabilirsiniz. Eğer bu kitapçığın faydalı olduğunu düşünüyorsanız, arkadaşlarınızla, erkek arkadaşlarınızla ve ailenizle paylaşmanızdan mutluluk duyarız.

Dünya üstünde pelvik ağrı ile yaşayan milyonlarca kadın var.

Avustralya Pelvik Ağrı Derneği internet sayfasından [www.pelvicpain.org.au](http://www.pelvicpain.org.au) bilgiler ve katılabileceğiniz etkinliklere erişim sağlayabilirsiniz.

### Eğer bu kitapçığı sevdyseniz, kitabımızda daha fazlası mevcut!

Bu kitapçık muhteşem bir başlangıç, fakat hala yanıtlanması gereken daha fazla soruya sahip olabilirsiniz. Kitabımız 'Endometriozis ve Pelvik Ağrı' farklı ağrı türleriyle ilgili daha çok bilgi içermektedir. Kitaba (25\$) veya e-kitapçığa (20\$) Pelvik Ağrı Avustralya, [www.pelvicpain.org.au](http://www.pelvicpain.org.au) adresinden sahip olabilirsiniz. Bu kitap bütün ağrı türleri hakkında daha detaylı bilgi içermektedir ve okunması gerçekten kolay bir kitaptır. Kitapta, sizin gibi hikayeleri olan kadınlar ve fertilitate, ameliyat olup olmama kararınızla ilgili sahip olmak isteyeceğiniz tüm bilgiler var.

En içten dileklerimizle

**Susan Evans ve Deborah Bush**

# Menstrüasyon Ağrısı

## Dismenore

Menstrüasyon ağrısı pelvik ağrının en sık rastlanan sebebi, ama bu ağrıya ne zaman normal demeliyiz? Hiç birimiz, bir diğerimizin ağrısının neye benzediğini bilmiyoruz ve çok kötü olan ve sizi güçsüzleştiren menstrüasyon ağrınızın normal mi olduğunu merak ediyor olabilirsiniz.

### Normal Menstrüasyon Ağrısı Nedir?

Peki, menstrüasyon ağrısı sadece aşağıdaki durumlar varlığında 'normal' olarak adlandırılabilir:

- Ağrı menstrüasyonunuzun birinci veya ikinci gününde mevcutsa,
- Ağrı kesici aldığımızda ağrınız geçiyorsa

Eğer geçmiyorsa, normal değildir.

Ciddi menstrüasyon ağrısı günümüz kadınlarında eskiden olduğundan daha büyük bir sorundur. Büyükannelerimiz ilk çocuklarını genelde 20 yaşlarını doldurmadan doğurmuşlar. Sonrasında da menapoza kadar geçen yıllarını, hamile veya emzirir şekilde geçirmişler.

Menstrüasyonları ağrılı olsa bile, çok sık adet görmemişler.

Günümüzde kızlar daha erken regl oluyor ve daha geç hamile kalıyor. Menapoz öncesi yaklaşık 300-400 menstrüasyon periyodu yaşıyorlar.

### Ağrımın normal olmadığını düşünüyorum. Ne olabilir?

Ağrılı menstrüasyonlar:

- Uterus(rahim) kaynaklı bir ağrıya, özellikle ağrı adet ilk iki günündeyseniz, veya,
- Endometriozis sebebiyle, özellikle ağrı 1-2 günden uzun sürüyorsa ve ilaçlarla geçmiyorsa olabilir.

Çok ağrılı menstrüasyonu olan bir çok kadın, bu problemlerin ikisini de yaşıyor ve endometriozisi olan kadınların, normalmiş gibi görünse bile, diğer kadınlara göre daha ağrılı uterusları olduğunu biliyoruz.

### Endometriozis olmak için çok genç miyim?

Eskiden, 30 lu – 40 lı yaşlardaki kadınlarda, endometriozisin çok sık olmadığı düşünülürdü. Şimdi bu durumun ergenlikte başlayan ve sıkça görülen bir problem olduğunu biliyoruz.

Gençlerde endometriozis laparoskopik olarak farklı görüldüğü için kolaylıkla gözden kaçabiliyor. Daha ileriki yaşlarda sıklıkla koyu kahverengi görünüyor. Genç kadınlarda ise küçük, temiz ve zor görünen kabarcıklar şeklinde oluyor.

Gençler diğer kızlardan farklı oldukları için endişeleniyorlar. Avustralya, Canberra'da (MDOT çalışması), 16-18 yaş arası 1000 kızda yapılan araştırmada, %21'inin ciddi ağrılı menstrüel sikluslar geçirdiği, % 26'sının bu ağrılar sebebiyle okulda devamsızlık yaptıkları tespit edildi. Genç kızların iyi bir bakım alması ve bu sayede normal bir yaşam sürebilmeleri çok önemli. Menstrüel ağrı 'kadın olma'nın normal bir parçası olmamalıdır.

*Size menstrüasyon ağrınızın normal olduğu, kadının olmanın bir parçası olduğu ve çocuk sahibi olmanız gerektiği söylenmiş olabilir. Şimdi yapılacak çok daha fazlası var.*

# Menstrüasyon Ağrım İçin Ne Yapabilirim?

## Endometriozisim olabilir mi?

### Önemli basit şeyler !

**Menstrüasyon döneminde kullanılan ağrı kesiciler** ağrı kötüleşmeye başlamadan önce alındıklarında daha etkilidir, bu yüzden mutlaka yanınızda bulundurun ve menstrüasyonunuzla birlikte düzenli olarak kullanın. Sıklıkla kullanılan ağrı kesiciler, ibuprofen 200mg, naproksen 275mg, veya diklofenak 25mg. Hemen iki tane alın, sonra günde üç kez bir tane yemekle için. Bütün bu ağrı kesiciler mide rahatsızlığına sebep olabilir, bu yüzden yemekle alındığında daha iyidir.

**Doğum Kontrol Hapları** sıklıkla faydalıdır. En iyi etki için, içinde östrojenden daha fazla miktarda progesteron bulunan hapları doktorunuzdan isteyin. Haplarla bir çok hastanın menstrüasyon sıklığı azalıyor ve bu da daha az ağrı anlamına geliyor.

Eğer basit tedaviler yardımcı olmuyorsa, sizde endometriozis olabilir.

Bunun için, bütün tabletlerin aynı renkte olduğu bir ilaç kullanıyor olmalısınız. 2-3 ayda bir veya tercihen hiç period planlamayın. Doktorunuza veya eczacınıza bunu nasıl yapabileceğinizi sorun. Eğer size uygun bir ilaç bulamadıysanız, Qlara'yı deneyebilirsiniz.

### **Mirena ® rahimiçi araç (IUCD)**

**(Hormonlu Sıral)** şu anda ağrı için en etkili tedavi ve 5 yıla kadar kalabiliyor. Yavaşça progesteron salarak, menstrüasyonun daha hafif ve daha ağrısız geçmesini sağlıyor. Aynı zamanda bir doğum kontrol yöntemi. Ara kanamaların ve hafif krampların ilk aylarda normal olduğunu fakat bu problemlerin genellikle geçici olduğunu unutmayın. Eğer çocuğunuz yoksa veya hassas bir pelvisiniz varsa anestezi altında takılmasını isteyebilirsiniz. En iyi zamanlama menstrüasyon sonrası veya bazen laparoskopi ile aynı anda.

**Tamamlayıcı Tedaviler** akupunktur, Vitex Agnus Castus (1000mg günlük) ve magnezyum (100-200mg menstrüasyon zamanı 2 gün boyunca her 2 saatte 1).

Ağrınız basit tedavilerle geçmiyorsa, endometriozisiniz olabilir. Bu, rahim içi dokusunun, rahim dışı yerlerde ve pelvis içinde büyüdüğü bir durum.

Endometriozis çoğunlukla ultrason ile görülemez.

### **Basit Şeyler Yardım Etmediğinde!**

**Laparoskopi.** Laparoskopi, doktorunuzun pelvisinizin içine bakmak için, göbek deliğindeki minik bir kesiden içeri, bir teleskop koyarak bakmasıdır.

Bu sayede:

- Endometriozis varsa teşhis edebilir.
- Eğer mümkünse endometriozisi tedavi edebilir.

Endometriozisi tedavi edebilen farklı cerrahi yöntemleri bulunmaktadır. Bazen endometriozis *eksize* edilir, (kesilerek çıkartılması anlamına gelmektedir) ve bazen de koterize edilir (enerji modalitesi ile yakılması anlamına gelmektedir).

Endometriozis için yapılan laparoskopilerin bazıları kısa ve düzken, bazıları daha fazla zaman alır ve zorlayıcıdır. Bu endometriozisin bulunduğu yere ve şiddetine bağlıdır.

Laparoskopi sırasında tespit edilen endometriozis miktarı ile ağrının ilişkili olmadığını biliyoruz. Yani küçük bir endometriozisiniz ve çokça ağrınız olabilir veya çok fazla endometriozisiniz ve az ağrınız olabilir. Endometriozisiniz varsa menstrüasyon ağrınızın, rahim normal görünse bile, rahminizden de kaynaklanabileceğini unutmayın.

Laparoskopi ile endometriozislerin alınması ve aynı zamanda Mirena IUCD takılması gibi kombine tedaviler bu gibi durumlarda etkili olmaktadır. Eğer size uygun değilse Mirena, anestezi almadan kolayca doktorunuz tarafından çıkarılabilir. Burada laparoskopi sonrası amaç, hafif ve az sayıda menstrüel periyot oluşturmak ve yeni gelişecek endometriozis odaklarını engellemektir. Endometriozisiniz olsa bile, ağrınızın, ağrılı mesane, ağrılı sinirler veya ağrılı kaslar gibi başka sebeplere bağlı olabileceğini unutmayın.

**Proesteron tedavileri** norethisterone veya dienogest gibi süreklilik gösteren tedaviler menstrüel periyodları önlemede ve endometriozisi sessiz tutmada başarılı seçimlerdir.

# İrritabl (Rahatsız) Barsak veya Şişkinlik

## Huzursuz veya Hassas Barsak

Huzursuz veya hassas barsak, gözle görülmeyen ağrı için iyi bir örnek olacaktır. Laparoskopik ve ultrasonografik olarak normal görünse de kesinlikle normal hissettirmez.

Kadınlar barsak ağrısını karın alt bölgesinde hisseder, bu bölge aynı zamanda adet ağrısı, pelvik kas ağrısı, yumurtalık ağrısı, mesane ve endometriozis ağrısının hissedildiği yer olduğu için bütün bu ağrıların birbirleriyle karıştırılması çok olasıdır.

Barsak ağrısının en tipik özelliği gaz çıkarmayla veya barsak hareketleri geçince rahatlamasıdır ayrıca diğer sık görülen barsak semptomları diare (ishal), konstipasyon (kabızlık) ve şişkinliktir.

### Şişkinlik Hissi

Doktorlar şişkinliğin major bir semptomdan ziyade sıkıntı verici bir durum olduğunu düşünmektedir. Bunun sebebi şişkinliğin nadiren ciddi bir hastalığı işaret etmesidir. Asıl problem şişkinliğin kadınları sevimsiz ve rahatsız hissettirmesidir. Şişkinlik ayrıca var olan başka bir pelvik ağrıyı da kötüleştirmektedir. Şanslısınız ki daha iyi hissetmek için bu konuda yapabileceğiniz çok fazla şey var.

Şişkinlik için herhangi bir şey yapmadan önce doktorunuza görünmelisiniz. Bazen kadınlardaki şişkinlik hissi bir over (yumurtalık) kistinden kaynaklanabilir. Doktorunuz bunu kontrol edebilir.

Eğer muayene normalse, bu sefer ne tip bir şişkinliğiniz olduğunuzu tanımlamaya çalışın.

Şişkinliğin birinci tipi, karnınızın şiştiği ve midenizin büyük görüldüğü durumdur. Kadınlar sıklıkla adet dönemine yakın buna benzer hissederler fakat bir diğer yandan bu durum

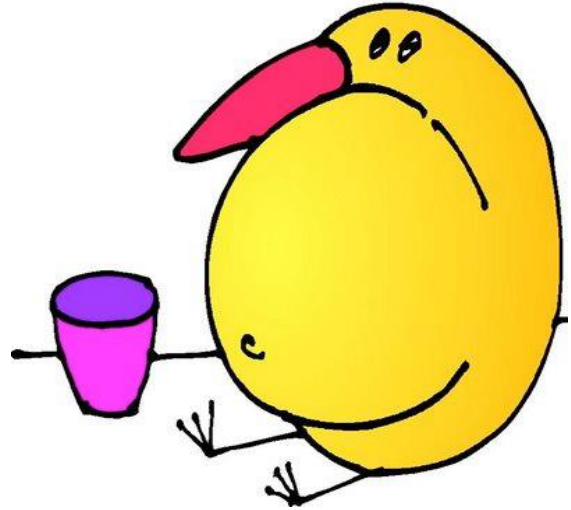
belirli yiyeceklerle ağırlaşır. Bu yiyecekler yazının ilerisinde anlatılacaktır. Bu yiyeceklerin alımını kesmek sıklıkla ağrıda büyük değişiklik yapar.

İkinci tip ise normal görünmenize rağmen şişkin hissetmenizdir. Bu çoğunlukla şişkinlik ve dokunma hassasiyeti gibi anormal hislere sebep olan, sinirlerin çalışma şeklindeki değişikliklerine bağlıdır. Kıyafetlerinizden rahatsız olabilir ya da birinin karnınıza dokunmasından hoşlanmayabilirsiniz.

Bu tip problemlerden 17. Sayfada daha çok bahsedilmektedir ancak başka yararlı tedaviler aşağıda yazmaktadır:

- Nane yağı kapsülleri (günde 3-4 sefer) veya nane çayı
- Eczaneden alacağınız Iberogast sıvısının 20 damlasını ılık suyla çay gibi günde 2-3 sefer içebilirsiniz.

Pelvik ağrısı olan kadınların çoğunda bu iki tip şişkinlik birlikte mevcuttur.



Eğer aşağıdakilerden birini yaşıyorsanız bundan doktorunuza bahsetmeyi unutmayın!  
-Barsaktan kanama  
-Dışkıda sindirilmemiş yiyeceklerin varlığı  
-Dışkılama inkontinansı (tuvaletini tutamama)  
-Açıklanamayan kilo kaybı

# Barsak ağrısı için ne yapabilirim?

## Bazen bu benim en kötü problemim oluyor

### Hangi yiyecekler problem oluşturabilir?

Özel bir karbonhidrat grubundan olan ve FODMAP olarak isimlendirilebilen bazı yiyecekler problem oluşturmaya yatkındır. Laktoz içeren, buğday ürünü olan (ekmek, makarna, pizza vb.), soğan, mısır şurubu, elma ve yapay tatlandırıcılar gibi sık karşılaşılan FODMAP yiyeceklerinin yanı sıra bunlardan başka daha niceleri mevcuttur. Bazı kişilerde bu yiyecekler daha yavaş emilir, bu da yiyeceklerin çoğunun kalın barsağa sindirilmeden ulaşması anlamına gelir. Kalın barsağa gelen bu sindirilmemiş yiyecekler burada bakteriler tarafından fermente edilerek gaz ve barsakta rahatsız edici etkiler yapan ürünler oluşturarak ağrı, diare ve şişkinliğe sebep olur. Bu yiyeceklerin küçük miktarları sorun yaratmazken büyük miktarda alımları şiddetli ağrıya sebep olabilir. Çoğu pelvik ağrılı kadında olduğu gibi hassas barsaklara sahip kişilerde gerçekten acı verici olabilir. Bu da demektir ki arkadaşlarınız istediği yiyeceği yiyebilirken ve rahatsızlık yaşamazken siz yediklerinize dikkat etmediğiniz takdirde barsak ağrısı çekebilirsiniz.

### Sadece gluten içermeyen gıdalarla mı beslenmeliyim?

Glutensiz diyet çölyak hastalarına özel bir diyetdir. Çölyak hastası kadınlar hayatlarının kalanını sıkı bir glutensiz diyetle olarak geçirmek zorundadırlar. Huzursuz bağırsağı olan kadınlar glutensiz diyetle daha iyi hissederler, çünkü hayatlarından FODMAP listesinin baş yiyeceği olan buğdayı çıkarmışlardır. Bu kadınların glutene karşı sorunları olmadığı için küçük miktarlarda buğday ürünlerini tolere edebilirler. Diyetinizi değiştirmeden önce doktorunuza çölyak hastalığını tarayan bir kan testi için danışın. Bu test buğday yemeyi çoktan bırakmışsanız güvenilir sonuç vermemekte, bu nedenle diyet öncesi yaptırmak çok daha kolay olacaktır.

### Ama benim kabızlık sorunum çok kötü, ne yapсам işe yaramıyor diyorsanız:

Bazı kadınlar her şeyi doğru yapsalar bile ciddi kabızlık sorunu yaşarlar. Çoğu zaman kendilerini şişkin ve rahatsız hissederler. Eğer durum buysa doktorunuzla konuşma zamanı gelmiş demektir veya bir gastroenteroloğa gitmeniz doğru olabilir.

### Sorun yaratan başka yiyecekler var mıdır?

Evet, elbette, fakat her kişi birbirinden farklıdır. Pirinçle, yağlı yiyeceklerle (krema, hayvansal yağlar, paketlenmiş yiyecekler), alkol ve kahveyle, gazlı içeceklerle ve baharatlı yiyeceklerle sorunuz olabilir. Az yağ, az tuz ve yüksek lifli diyet herkes için iyidir fakat özellikle barsak problemleri yaşıyorsanız sizin için çok daha önemlidir. Eğer tüm bunlara uymayı zor buluyorsanız, bir diyetisyen yardımı alabilirsiniz.

### Kabızlık

Her gün barsak boşaltımı olmasının önemli olduğu düşüncesini terk etmiş bulunmaktayız. Tabi ki, yumuşak ve kolay geçişle olduğu sürece her gün olması iyidir. Barsaklarınızın kasılma gücü bu kolay geçişi sağlayacak kadar yeterli ise ve dışkı yumuşaksa barsaklarınızın açılması en kolay olandır.

### Dışkıyı yumuşatmak için yapabileceğiniz:

- Yeterince su içmek
- Diyetinizdeki lif miktarını artırmak
- Sterculia (normafibre) gibi ilave lif takviyeleri kullanmak, bu ürün diğerlerine göre daha az gaz yapması açısından daha kullanışlıdır.

### Barsak kasılmalarını güçlendirmek için yapabileceğiniz:

- Her gün düzenli egzersiz, tempolu yürüyüş
- Sabah kahvaltı sonrası tuvalete gitmeye acele etmediğiniz rahat bir zaman ayırın
- Kodein benzeri ilaçlardan uzak durun
- Kırmızı karaağaç gibi bitkisel tedaviler

# Ağrılı Cinsel ilişki

## Disparoni

Ağrılı cinsellik, üzücü bir durumdur. Fiziksel bir acı olduğu kadar, duygusal olarak da partneriyle birlikte cinsel ilişkiden keyif alamamak acı vericidir.

### Ağrılı cinselliğe yol açan nedir?

Bu durumun birçok sebebi olabilir, fakat biraz yardımla doktorunuzla beraber problemin nereden kaynaklandığını çözebilirsiniz.

Bunu kolaylaştırmak için doktora gitmeden önce ağrılarınızın nerede olduğunu düşünmeniz ve mümkünse görebilmeniz doktorun sorunu anlamasına yardımcı olacaktır.

Eğer ağrılı bir alan fark ederseniz, bunun ilişki sırasında hissettiğiniz ağrı mı yoksa başka bir ağrı mı olduğunu düşünün. Ağrılı cinsel ilişkinin yaygın bir sebebi, ağrılı pelvik kaslardır.

### Ağrılı pelvik kaslar

Pelvik taban kasları, idrar yaparken hızlı akışı durdurmak istediğinizde sizi sıkı kaslardır. Bu kaslar gergin, güçlü ve ağrılı olabilirler.

Sıklıkla pelviste ağrı vardır, bazen de ani kramp gibi kasılmalarla beraberdir. Cinsel ilişki, muayene veya tampon kullanımı çok ağrılıdır ve bazen ağrı saatler hatta günlerce sürebilir. Kas krampları sırasında vajina yukarısında ve barsaklarda keskin ya da saplanır tarzda bir ağrı olabilir. Ağrı çoğunlukla egzersizle kötüleşir ve normal ağrı kesicilere cevap vermez.

Pelvik kaslarınızı kendiniz bir parmağınızı vajinaya yerleştirerek muayene edebilirsiniz. Parmağınızı iki tarafta da barsaklara doğru yukarıya ve kalçalarınıza doğru yanlara itiniz. Bu işlemler sırasında hissettiğiniz ağrı cinsel ilişki esnasında olanla aynı mı? Yararlı tedaviler:

- Ağrı şiddetlendiğinde sıcak su torbası kullanmak veya sıcak banyo yapmak
- [www.pelvicpain.org.au](http://www.pelvicpain.org.au) sitesinde yer alan bayanlar için olan esneme hareketlerini günde iki kez tekrarlamak
- Kaslarınızın normal hareket etmesi ve tekrardan gevşemeyi öğrenmesi için uzman bir fizyoterapistle görüşün
- Hareket etmeye devam edin fakat canınızı yakacak egzersizlerden uzak durun. Uzun süreli oturmaktan kaçının.
- Partnerinize kaslarınız gelişene kadar vajinal cinsel ilişkiye giremeyeceğinizi anlatın. Penetrasyon gerçekleşmeden cinsel aktivitede bulunmak sağlıklıdır.

Şu anda cinsellik çok ağrılı olsa dahi, ilişkinizde mutluluğu ve yakınlığı koruyun.





## Ağrılı İlişki

### Ağrılı ilişki için ne yapabilirim?

- Kasları rahatlatmak için vajinal dilatatör (genişletici) kullanabilirsiniz. Bu alanda uzman bir fizyoterapist tarafından eğitim alabilirsiniz.
- Sabahları duloksetin (30-60mg) veya akşamları amitriptilin (5-25mg) kullanabilirsiniz. Doktorunuz bunu reçeteleyebilir. Kullanma şekilleri hakkında [www.pelvicpain.org.au](http://www.pelvicpain.org.au) sayfasından bilgi alabilirsiniz.
- Yürüyüş gibi regüler egzersizlere devam edebilirsiniz.
- Başka vücut ağrılarınız mevcutsa onların tedavisiyle kaslarınızın gevşemesini sağlayabilirsiniz.
- Kendinizi nasıl tuttuğunuzu düşünüp pelvik kaslarındaki gerginliği engelleyebilirsiniz.

Fizik tedavinin yapılamadığı çok ağrılı durumlarda pelvik tabanına botoks enjeksiyonu yapılabilir. Botoks enjeksiyonları hastanın hastaneye yatışı gerekmeden anestezi altında yapılır. Etkileri genelde 4-6 ay sürer ve kaslardaki krampları engeller. Fizyoterapiyi de kolaylaştırır.

Kaslar tamamen düzeline kadar ilişkiye girmemekte fayda var.

Eğer ilişkiye girecekseniz:

- KY Jelly gibi su bazlı bir lubrikan, Sylk gibi meyve bazlı bir lubrikan veya lubrikan kullanamıyorsanız o zaman zeytinyağı kullanabilirsiniz.
- Partnerinize yavaş olmasını ve siz hazır olmadan bir şey yapmamasını söyleyebilirsiniz. Rahatlama CD'sini

her gün ve birkaç hafta boyunca izleyerek kaslarınızı nasıl gevşeteceğinizi öğrenebilirsiniz. Penetrasyon öncesi nazıkçe parmakla yapılan girişler kas spazmını önleyebilir.

- Adet döneminiz gibi daha hassas olduğunuz dönemlerde ilişkiden uzak durabilirsiniz.

#### Ağrılı mesane

Eğer vajinanın ön duvarına yapılan bası ağrıya neden oluyorsa ve de mesane sorunu yaşıyorsanız sizde ağrılı mesane sendromu olabilir. Mesane problemlerini tedavi etmek genellikle ağrının geçmesine yardımcı olur (sayfa 10).

#### Ağrı derinlerde hissediliyor ve adet dönemlerinde kötüleşiyor.

Endometriozis ilişki sırasında derinden kaynaklanan bir ağrıya neden olabilir. Özellikle endometriozis uterus ve bağırsak arasında bulunuyorsa. Fakat, cerrahisi zor bir durumdur ve de laparoskopi alanında uzman bir kadın hastalıkları ve doğum uzmanına ihtiyaç duyulur. Laparoskopi pelvik kaslarından kaynaklanan ağrıya çözüm olmaz.

#### Vulva derisinde hassasiyet

Bacak arasındaki alana vulva denir. Labia da vajina girişindeki deri katlantıdır. Eğer deride hassasiyet mevcutsa:

- Yıkılırken sabun yerine sorbolen veya gliserin içerikli krem kullanabilirsiniz
- Ağdadan uzak durmalısınız

- Doktorunuza gidip kendinizi vajinal enfeksiyon veya mantar enfeksiyonu açısından kontrol ettirebilirsiniz. Eğer ağır bir mantar enfeksiyonu geçiriyorsanız haftalık 150mg flukonazol tablet 6 hafta veya daha fazla bir süreyle kullanıldığından etkili olabilmektedir.
- Düşük doz amitriptilin kullanabilirsiniz.
- Eğer hassasiyet sadece vajina girişindeyse o zaman %2'lik amitriptilin krem kullanabilirsiniz
- Vulva alanında uzmanlaşmış bir cilt hekimine gidebilirsiniz.

### Geçmişte cinsel istismara uğradım

Cinsel istismarın pelvik ağrının asıl sebeplerinden biri olduğuna inanılırdı. Fakat biliyoruz ki birçok pelvik ağrı yaşayan kadının geçmişinde cinsel istismar öyküsü bulunmamaktadır. Buna rağmen cinsel istismar günümüzde sıkça rastlanılan bir durumdur. Yanlış bir durumdur. Kesinlikle sizin suçunuzun olmadığı bir durumdur ve de iyileşmenizi zorlaştıran bir durumdur.

*'Fiziksel veya cinsel istismar her zaman yanlıştır ve sizin suçunuz değildir.'*

**Kötü İki**  
Endometriozis ve interstisiyel sistit sıkça beraber görüldüğü için bunlara 'kötü ikizler' de denmektedir. Dr. Maurice Chung

## Mesane Problemleri

### Neden hep tuvaletteyim?

**Sistit** hakkında herşeyi biliyor olabilirsiniz. Fakat sizin bildiğiniz tıbbi dünyada bakteriyel sistit olarak bilinen mesane (idrar torbası) enfeksiyonudur. 'Sistit' kelime olarak irrite olmuş (tahriş olmuş) mesane anlamına gelir. Ama neyin tahriş ettiğini anlatmaz.

Pelvik ağrısı olan kadınlarda genellikle **interstisiyel sistit (IS)** veya **ağrılı mesane sendromu (AMS)** olarak bilinen başka tip bir mesane irritasyonu (tahrişi) görülür. Bu sistit mesane enfeksiyonundan farklıdır. Mesane duvarı tahriş olmuştur ama bu durum enfeksiyona bağlı değildir. Laparoskopiyle nedeni görülemeyen başka türlü bir ağrıdır.

Eğer endometriozis hastasıysanız ve de sıkça mesane problemleri veya ağrı yaşıyorsanız sizde AMS olma olasılığı yüksektir. Bazen ağrının hemen hemen hepsine mesane neden olur.

### Ağrılı mesane sendromu ne gibi problemlere neden olabilir?

En sık görülen semptomlar:

- **Sıklık.** (Tuvalete çok sık gitme gereksinimi)
- **Noktüri.** (Gece tuvalete gitme gereksinimi)
- **Aciliyet.** (Tuvalete yetişmekte zorluk çekmek)
- **Ağrı.** Mesane doldukça daha kötüleşen boşaldıkça hafifleyen ağrı çeşidi
- **İlişki sırasında ağrı.** Özellikle vajina ön duvara bası yapan pozisyonlarda (mesaneye yakın)

Ağrılı mesane sendromu olan kadınlar sık sık idrar yolu enfeksiyonu geçirdiklerini tarif ederler. Bazen gerçekten de idrar yolu

enfeksiyonu olabileceği gibi genellikle tarif ettikleri durum enfeksiyon gibi hissedilen ağrı semptomlarının alevlenmesinden kaynaklanır. Eğer idrar tetkiki istenirse genellikle idrarda kan görülür ama enfeksiyon parametreleri görülmez.

### **Başta basit şeyler**

Doktorun tarafından enfeksiyon olup olmadığının araştırılması için istenecek olan idrar testi iyi bir fikirdir. Eğer cinsel yolla bulaşılan bir hastalıktan şüpheleniyorsa o zaman üretrada üreyebilen klamidya enfeksiyonu için de tetkik istenebilir.

Her gün yeterli miktarda sıvı tükettiğinizden emin olmalısınız. Birçok kadın için bu miktar günde bir buçuk veya iki litredir ve çoğunlukla su tüketilir. Eğer bu miktardan çok daha fazlasını tüketiyorsanız bu da problemin bir parçası olabilir.

Eğer hala problemleriniz devam ediyorsa o zaman bir sonraki sayfada sıralı olan yemek ve içeceklerin mesane sorununu tetikleyip tetiklemediğini düşünmelisiniz. Semptomlar alevlendiğinde ‘mesaneye ilk yardım’ tedavisini uygulayabilirsiniz ve de amitriptilin gibi mesane ilaçları kullanabilirsiniz.



# Mesane problemlerim için ne yapabilirim?

## Bazen en dayanılmaz ağrılara neden oluyorlar

**Beslenmede değişiklikler.** Birçok besin mesane ağrılarının artmasına neden olabilir ama çoğu kadın sadece bu besinlerin bir kısmıyla problem yaşar. Bu problemlili besinler:

- **Asidi yüksek besinler;** turunçgiller, turna yemişi, C vitamini, yeşil çay ve bazı bitki çayları veya domates gibi. Sade nane veya papatya çayı veya su en iyi gelen besinlerdir.
- **Sinir sistemini tetikleyen besinler;** kafein, çikolata, kola gibi
- **Sodyum veya potasyumdan zengin besinler;** muz gibi
- **Tatlandırıcılar;** aspartamin gibi
- **Gazlı içecekler;** (soda dahil)

Diyet kola gibi içecekler asit, kafein ve de tatlandırıcı içtikleri için en kötüleridir. Sigara da mesaneyi etkileyebilir.

Bu besinleri tükettikten sonra nasıl hissettiğinizi hatırlayın. Eğer daha kötü hissediyorsanız o besin sizin için tetikleyici olabilir. Kendiniz için başka tetikleyici besinler de bulabilirsiniz.

**İlaçlar** yardımcı olabilir ama doktorunun gözetiminde kendiniz için en doğrusunu bulana kadar birkaç çeşit ilaç denemeniz gerekebilir.

- **Düşük doz amitriptilin** ilk seçenek olarak iyidir; çünkü tuvalete çıkma sıklığını, aciliyetini, ağrıyı ve de gece tuvalete gitme sıklığını azaltır. Baş ağrısı, şişkinlik ve de uyku düzeninde de yardımcı olabilir. Uyku saatinden 3 saat önce 5 mg'lık bir başlangıç dozuyla başlanabilir. Bu doz günlük 25mg'a kadar çıkabilir. Sabahları hissedilen yorgunluk ve uyku hali bir haftada geçecektir fakat düşük dozlarla başlanmasına dikkat edilmelidir.
- Amitriptilinin yan etkilerinden rahatsız olanlar günlük 25 veya 50 mg Mirabegron (betmigel©)

kullanabilirler. Başka tip ağrılarda etkili değildir ama kronik pelvik ağrı çeken kadınlarda işe yaramaktadır.

- Eğer amitriptilin ağır gelirse o zaman günlük 1-2mg tolterodin, günlük 5-15mg oksibutinine veya günlük 5-10mg solifenasin kullanılabilir.
- Geceleri kullanılan 10-50mg hidrosizin de işe yarayabilir fakat Avustralya'da bulunmamaktadır. Allerjisi olan kadınlarda özellikle işe yarar.
- Günde üç kere 100mg'lık pentosan polisulfat sodyum (Elmiron). Pahalı bir ilaçtır ve de tedavi süresi altı ayı bulabilir.

### Mesaneye ilk yardım

Ağrı ve tuvalete yetişme aciliyetinin aniden geldiği anlarda şu yöntemlerle hızlı çare bulabilirsiniz:

- 500ml suya
  - bir çay kaşığı sodyum bikarbonat veya bir şase Ural veya Citravescent karıştırıp içmek
  - Bunu takip eden birkaç saat her 20 dakikada bir 250ml su içmek
- Eğer bu yöntemler iyi gelmiyorsa o zaman idrar testi yaptırıp enfeksiyon varlığını araştırmak ve enfeksiyon varlığında antibiyotik almak.

Eğer mesane problemlerinizi devam ederse bu durumu hekiminizle konuşmanız gerekmektedir.

# YORGUNLUK, ENDİŞE VE DÜŞÜK RUH HALİ

## SÜREKLİ HASTA VE YORGUN HİSSETMEKTEN BIKMAK

Pelvik ağrı hayatınızı dramatik bir şekilde etkileyebilir ve ancak bu durum sürekli olarak kendinizi hasta ve yorgun hissetmekten bıktığınızda anlaşılabilir.

Uzunca bir süre acı çekmiş olabilirsiniz ve her şeyinizin normal olduğu söylenmiş veya ciddiye alınmamış olabilirsiniz.

Gerçek anlamda yardımcı olmayan tedaviler almış ve hayal kırıklığına uğramış olabilirsiniz.

Tüm bunlar olduğunda iyi hissetmek çok güçtür ancak pozitif tutumunuzu korumak bile ağrıya karşı yapılacak en iyi savunmalardan biridir.

İleride sabırsızlıkla bekleyeceğiniz çok şey var.

### Üstesinden gelme tarzınız nedir?

Herkes küçük farklılıklarla bir şekilde ağrıyla baş eder. Belki kendinizi iyi hissetmekten çok uzak olduğunuzda bile, iş yerinizde veya arkadaşlarınızın yanında yüzünüze cesur bir ifade takındınız. Belki ağrıyla baş etmeye çalışırken tek başınıza mücadele verdiniz.

Aşağıdaki Ağrı Döngüsünden bazı his ve davranışlar size tanıdık gelebilir.

Bu baş etme stratejileri yaygın olanlardan sadece bazıları. Fakat artık ağrınızı nasıl yöneteceğinizi gözden geçirme ve arzuladığınız gibi bir kadın olma yönünde çalışmanızın zamanı geldi.

*'Pelvik ağrı ile yaşamayı seçmek süper-kadın olmak gerektiği anlamına gelmez ancak kurban olmamayı seçmek anlamına gelir.'*

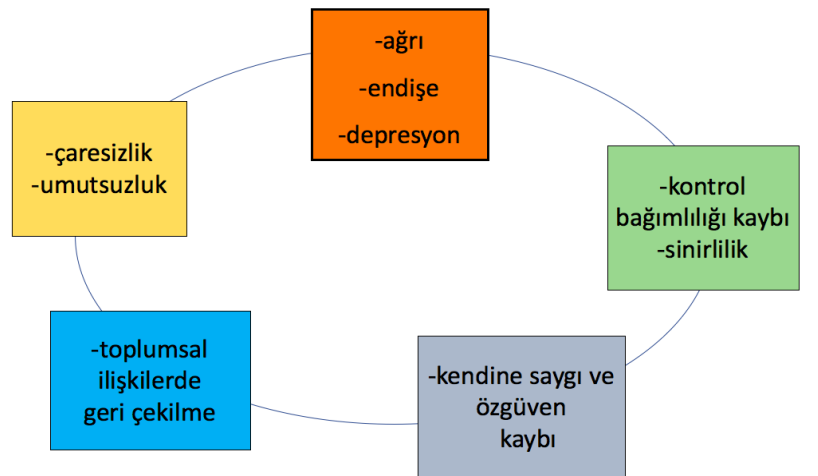
En iyi tedavi uygulaması sadece doktorların ve sağlık çalışanlarının düzenlediklerinden ibaret değildir. En iyi tedavi ayrıca muhtaç olmamak için ve kendiniz için ne yaptığımızdır.

Kendiniz için bir şeyler yapmak 'kontrolün size geri geldiğini' hissettirir. Bu başta yıldırıcı olabilir ancak kendiniz için ne kadar çok şey yaparsanız o kadar çok özgüveniniz gelecek ve işler daha da kolaylaşacaktır. Unutmayın, aksilikler normal şeylerdir ve pes etmek için bahane değildirler.

*'Formda ve mutlu kişilerin daha az ağrısı var.'*

### Ağrı Döngüsü

İş yerinizde veya arkadaşlarınızın yanında yüzünüze cesur bir ifade takınırken, iyi hissetmekten çok uzak olabilirsiniz. Ağrı döngüsünün herhangi bir bölümü sizinle alakalı mı?



# YORGUNLUK, ENDİŞE VE DÜŞÜK RUH HALİ BEN BİTTİM!

## Önce Basit Şeyler

- Ağrı hakkında sizi en çok endişelendiren şeyi düşünmek için zaman ayırın ve bu düşüncelerinizi doktorunuzla paylaşın. Genellikle gereksiz korkulardır.
- Stresinizi tetikleyen şeyleri düşünün ve bunları çözmek için uğraşın.
- Yardıma ihtiyacınız olduğunu kabul edin. İnsanlar size yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır, özellikle kendi iyiliğiniz için attığınız pozitif adımlarınızı gördüklerinde.
- Belirtelerinizi ve sormak istediğiniz sorularınızı yazarak doktorunuzun muayenesine hazırlanın.
- Serbest zamanlarınız ve eğlence için plan yapın ve aktif olun. Dışarıda olmak ağrı ve stresin üstesinden gelmeniz için harika bir yoldur. Aklınızı ağrıdan uzaklaştıran ve sizi meşgul eden sevdiğiniz şeyleri yapın. Şarkı söylemek ve müzik harika bir başlangıç olabilir. Zevk alabileceğiniz onlarca şey var.
- Bedeninize iyi bakın. Sigara içmek, alkol ve bağımlılık yapan haplar ve fazla kilolu olmak insanın kendini daha fazla miskin ve yorgun hissetmesine sebep olur. Bunlara gerek yok.
- Vücudunuzu sıkı tutan ve 'iyi hisset' hormonlarını salan, düzenli ve hafif egzersizlere başlayın. Yürüyüş şahane bir seçenek. Eğer ağrınız varsa, o zaman egzersiz esastır. Her gün 10 dakikalık bir yürüyüş bile iyi bir başlangıç olabilir. Eğer egzersiz acı verirse, 8. ve 14. sayfaları okuyun. Ufaktan başlamak ve üstüne koyarak yol almak iyi bir stratejidir.
- Düzenli uyuyun. Yastığınıza lavanta yağı sürmek, uyumadan önce papatya çayı içmek ve düzenli, sakın yatak rutinleri gibi şeyleri içeren basit çözümler mevcut.
- Zihninize pozitif enerji göndermek için gevşemeyi ya da meditasyonu düşünün.

- Doktorunuza vitamin D seviyenizin düşük olup olmadığını sorun veya bir miktar demir takviyesinin yardımcı olup olamayacağını.
- Bedeninizi sevmeyi öğrenin. Zihninizdeki faydası olmayan düşünceleri yardımcı olanlarla değiştirin.

Tüm bunlar ağrının hayatınızda küçük bir yerde kalmasını sağlayacaktır. Yapamayacağımız bazı şeyler olacaktır ama mutlu ve aktif kalabilmek için eğer hala biraz ağrınız varsa bile hoşlanacağımız şeyleri bulmaya çalışın.

## Basit Şeyler İşe Yaramadığında

Eğer hala düşkün hissediyorsanız, yardım arayışında olmanız önemli. Baş etmeniz gereken sorunlar çok sayıda ise depresyon ve endişe normal durumlardır.

Bu problemler ağrıya sebep olmaz ancak iyileşmenizi zorlaştırır. 'Önce basit şeyler' listesini terk etmeyin ve yardım alın. Faydalı olabilecek servisler:

- Doktorunuz veya psikoloğunuz. Nasıl hissettiğinizi açıklayabilirsiniz. Doktorunuzla bu sorunlarınızı konuşurken rahatsız olmanıza gerek yok.
- Gerçekten faydalı olan ağrı, endişe ve depresyonu nasıl yönetebileceğinizi öğreten ücretsiz 'Ağrı Kursu' veren [www.ecentreclinic.org](http://www.ecentreclinic.org)
- Online bilgilendirme veren [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) [www.depression.org.nz](http://www.depression.org.nz)
- Telefon bilgilendirme hattı

1300 22 4636 (Avustralya)

*'İyi olabilirim, evet planım bu.'*

# BIÇAK SAPLANIR GİBİ OLAN ACILAR VE AĞRILAR

## ÇOĞUNLUKLA SORUN KAS SPAZMIDIR.

Herkes kas kramplarının ağrılı olduğunu bilir, ama kalçanızın içindeki kas krampının nasıl bir his olduğunu hayal edin bir de.

Pelvik ağrısı olan çoğu kadın bir anda ortaya çıkan ağrıdan bahseder ve bazen bu ağrı gece uykusundan uyandırır, kıvrandırır, bacaklarına yayılabilir ve sıradan ağrı kesicilerden fayda görmez. Ağrı başladığında yürümek ağrılı olabilir ve egzersiz durumu daha da kötüleşebilir.

Bu tarz ağrısı olan kadınların ihtiyacı olan yardıma ulaşmaları oldukça yıldırıdır. Laparoskopide (kapalı ameliyatta) veya ultrasonografide hiçbir şey izlenmez ama kesinlikle haklıdırlar. Berbat bir ağrıdır.

Vajinada bir parmak ile yapılan dikkatli bir muayenede kalça kemiklerinin içindeki kas hissedilebilir. Bu genellikle Obturator İnternus olarak adlandırılan kastır veya hemen yakınındaki Piriformis isimli kastır. Çoğu kez pelvik taban kasları gergin ve ağrılıdır.

### Bu Kas Spazmları İçin Ne Yapabilirim?

Bu tarz ağrılara da faydası olan ağrılı pelvik taban kasları için olan tedaviler sayfa 8-9'da anlatıldı ve kitabımızda daha fazla bilgi bulunmaktadır. Botoks özellikle bu tip ağrılarda faydalıdır.

### Bu Bölgede Başka Neler Ani Ağrıya Sebep Olabilir?

Bu bölgede ağrının diğer yaygın sebepleri:

- Appendisit (sağ tarafta, uzun süreli bir ağrı değildir)
- Ovulasyon (yumurtlama) ağrısı (adet olmadan 2 hafta önce-doğum kontrol hapı kullanırken olmaz- ve ayda 1 kez)
- Rüptüre over kisti (doğum kontrol hapı kullanıyorsanız yaygın değildir)
- Dış gebelik (gebelik testi pozitifdir)
- Böbrek taşı (idrarda kan olabilir ve genellikle uzun süreli bir ağrı değildir)

### Karın Sertliği ve Kas Ağrısı

Bu tip ağrılar karını güçlendiren egzersizler ile kötüleşebilir.



# PUDENTAL NÖRALJİ

## Oturduğunuz Yerde Ağrı Duyma

Bu daha önce duymadığımız bir ağrı olabilir ve uzun zaman bisiklete binerlerse erkeklerde de görülebilir! Pudental sinir oturduğumuzda bacaklarımızın arasındaki kası ve deriyi uyarır. Bazıları buraya "eyer bölgesi" derler çünkü ata binecek olsanız temas edecek olan bölgeler buralardır. Bu sinir pelviste sıkışmasına veya irrite olmasına neden olabilecek bazı dar bölgelerden geçer.

### Pudental Nöraljiye Ne Neden Olur?

En sık görülen nedenler doğum yapma, kazalar, uzun süre kabız kalmak, bisiklete binmek ve fazla güçlü pelvik kaslara sahip olmaktır. Bazen bir neden de bulunamaz.

### Pudental Nöraljinin Belirtileri Nelerdir?

Bir çok farklı belirti olmakla beraber bu belirtiler oturmakla kötüleşmektedir. Bazıları şunlardır:

- Klitoris veya penisten anal bölgeye kadar pudental sinir bölgelerinde ağrı olması. Bu ağrı tek taraflı, çift taraflı, öne veya arkaya doğru olabilir. Genellikle keskin, elektrik çarpması tarzında duyulan bir ağrıdır.
- Klitoris veya peniste his kaybına bağlı cinsel sorunlar
- Barsaklarla ilgili sorunlar

### Bu Sorun İçin Ne Yapabilirim?

Sinirin iyileşmesi için aşağıdakileri uygulamalısınız:

- Oturmak ve bisiklete binmek gibi sinire baskı yapan aktivitelerden kaçın
- Otururken U şeklinde önü ve ortası açık bir destek yastığı kullanın veya iki havluyu katlayarak ortada boşluk olacak şekilde üzerine oturun.
- Sinire olan baskıyı azaltmak için kasları güçlendirmeniz ve kullanmayı öğrenmeniz için bir fizyoterapistle başvurun

- İşeme veya dışkılama sırasında fazla zorlamaktan kaçının. Pelvik kaslarınızı fazla güçlendirmekten ve kasmaktan kaçın.
- Bazı merkezler bu sorunlarda veya sinir bloklarında botoks tedavisi sunmaktadır.

Pudental nöralji, bisiklet kullananlarda o kadar sık rastlanmaktadır ki bazen "Bisikletçi sendromu" olarak adlandırılmaktadır.



## KÖTÜ BAŞ AĞRILARI VE MİGREN

### Benim Pelvik Ağrıyla İlişkili Mi?

Bu yazıya bu konuyu eklemiş olmamıza şaşırmış olabilirsiniz ancak özellikle adet dönemlerinde pelvik ağrısı olan kadınlarda çok sık baş ağrısı görülmektedir.

Baş ağrısı durumunda öncelikle doktorunuzla görüşmelisiniz. Ciddi bir hastalık olmadığını saptadıklarından sonra aşağıdaki tedavilerden birini uygulamanızı öneririz. Bu tedavilerden hiçbiri herkeste etkili olmamakla beraber kendinize uygun olan tedaviyi bulmak için bir kaç tanesini denemeniz gerekebilir. Ancak denemeye değer. Baş ağrılarınız kendiliğinden geçmeyecek olmakla beraber hayat baş ağrılarını olmayınca daha güzel!

### Adet Dönemlerinde Baş Ağrısı

Aylık adet dönemlerinde gelen baş ağrısı genellikle aşağıdaki yöntemlerden birisiyle düzelebilmektedir:

- Rahim içine mirena aracı yerleştirmek
- 100mg diklofenak tablet



Doktorunuza doğrudan söylemeyi unutmayın:

- baş ağrılarınız değiştiyse veya kötüleştiyse
- ani başlayan bir baş ağrınız varsa
- ense sertliğiniz veya ateşiniz varsa
- baş ağrılarınız bir kaza sonrası başladıysa
- yeni his, zayıflık veya anormal hareketleriniz varsa



- Doktorunuzdan isteyebileceğiniz bir "triptan" nazal sprey veya
- Adet dönemlerinde kullanılabilen bir östrojen deri bandı

#### Ayda Bir Kaç Gün Süren Az Şiddette Baş Ağrısı

Bazen şiddetli olabilse de genellikle hafif şiddette ayda bir kaç gün görülmektedir. Önleyici günlük tedavileri kullanmak oldukça yararlıdır. Bunlardan bir kaç:

- Amitriptilin 5-25mg her gece yatmadan 3 saat önce
- Siproheptadin (Periacten) 2-4mg her gece
- Doktorunuzun önerdiği diğer ilaçlar veya bu kitapta bahsedilen diğer tedaviler

#### Diğer Zamanlarda Görülen Migren

Doktorunuzdan randevu alıp triptan nazal sprey hakkında bilgi edinin. Daha fazla bilgi için [www.migraineclinic.org.uk](http://www.migraineclinic.org.uk) ziyaret edebilirsiniz.

## KRONİK AĞRI DURUMU

### Nöropatik Ağrı

Eğer günlerin çoğunda ağrınız varsa veya farklı ağrılarınız varsa, vücudunuzun neden bu kadar hassas olduğunu düşünmüş olabilirsiniz. Hatta bazıları her şeyin kafanızda bittiğini söylemiş olabilir.

Zayıf olmaktan veya ağrının hayali olmasından korkmayın. Ağrı gerçek olmakla beraber sadece daha önce düşünemediğiniz bir nedenden.

Genellikle nöropatik ağrı veya santral sensitizasyon denilen; sinirlerin, spinal kordun ve merkezi sinir sisteminin çalışmasındaki değişiklikten kaynaklanmaktadır. Sinirlerden dolayı meydana gelen ağrı laparoskopide görülemeyen başka bir ağrı türüdür ve doktorlar tarafından "Kronik Ağrı Durumu" olarak nitelendirilmektedir.

#### Nasıl Oldu?

Bize ağrı veren bir durum olduğunda o bölgedeki sinirler bunu omurilik (spinal kord) üzerinden beyne iletir ve beynimiz hissettiğimiz ağrıyı algılar.

Bazen kötü bir ağrıdan veya uzun süren bir ağrıdan sonra pelvisten beyne giden yolakla değişebilir. Sinirlerin yapısı değişerek sadece ağrı duyduklarında değil diğer zamanlarda da ileti gönderebilirler. Beyin de değişebilir ve dokunma,

barsak aktiviteleri gibi normal durumlarda bile ağrı algılayabilir.

Santral sensitizasyon kronik pelvik ağrısı olan kadınlarda oldukça sık görülebilen travma ve zona sonrası da görülebilmektedir. Kötü bir hasar sonrası ampute edilen bacakta çok zaman sonra bile ağrı hissedilmesi (fantom (hayali) ağrı) nöropatik ağrıya örnektir.

### **Kronik Pelvik Ağrı Durumuna Sahip Miyim (Nöropatik Ağrı)?**

Nöropatik ağrıyı gösteren herhangi bir tarama testi veya kan testi bulunmamaktadır ancak bir kez tanıdıktan sonra fark etmeniz kolaydır.

- Herhangi bir zamanda başlayabilir, çoğu gün bulunur
- Ağrı yanıcı, keskin veya zonklayıcı tarzda olabilir
- Normal görünmenize rağmen şişkin hissedebilirsiniz
- Kötü uyku uyumasına neden olabilir
- Ağrılı olmayan durumlar ağrılı olabilir. Bazı kadınlar sadece karınlarına dokunarak ağrı duyarlar ve buna “Allodini” denilmektedir.
- Ağrılı durumlarda duyulan ağrı ise daha şiddetlidir. Örneğin adet zamanında normalde de ağrı duyulabilirken bu durumda çok daha şiddetlidir ve buna “Hiperaleji” denilmektedir.
- Eğer ağrı şiddetliyse daha büyük bir alanda hissedilebilir ve buna “yayılım ağrısı” denilmektedir.

Kronik ağrı durumu aynı astım, diyabet, endometriozis gibi bir hastalıktır ancak durumla ilgili henüz çok bilgi sahibi değiliz.

## **KRONİK AĞRI DURUMU**

### *Ağrı İçin Ne Yapabilirim?*

Bana Bir Şeyler Çok Fazla Gelmeye Başladı  
Nöropatik ağrı bizim duygu durumumuzu da etkilemektedir. Yıllarca ağrıyla baş etmeyi öğrenmiş kadınlarda ağrı hissi “yıkılma” veya normale göre daha fazla endişeye yol açabilir.

Nöropatik ağrı ile ilişkili bağlı kimyasalların depresyon ve endişe ile ilişkili olduğunu biliyoruz ve kesinlikle siz bu durumu hayal etmiyorsunuz. Ağrı tedavisi ile birçok benzeri bulgu da düzelmektedir.

### **“Kronik Ağrı Durumu” Nedir?**

Kronik ağrı durumu aynı astım, diyabet ve endometriozis gibi ancak sinirleri ilgilendiren medikal bir durumdur.

Hastaların %20’si (kadın ve erkek) uzun dönemli ağrı geliştirme riski ile karşı karşıyadır. Genellikle farklı ağrı tipleri mevcuttur. Örneğin pelvik ağrısı olan bir kadında omuzlarında hassas noktalar olabilir, çoğu günler baş ağrısı olabilir, bir yaralanma sonrası uzun süre ağrı hissedebilir veya irritabl barsak sendromuna sahip olabilir.

Yapılan beyin taramaları göstermiştir ki nöropatik ağrısı olan bireylerde ufak şeyler bile ağrı olarak algılanabilmektedir.

### **İyileşmeme Ne Yardımcı Olabilir?**

Kronik ağrı oluştuğundan sonra tam bir tedavisi genellikle olamamakla beraber ağrı ile baş etmekle çok büyük başarılar sağlanabilir. Bütün tedavilerin amacı sinirlerin tekrar normal çalışabilmesidir.

### **Hayat Tarzı:**

Eğer stresli veya yorgunsanız ağrı ile baş edebileniz daha zor bir hal alabilir. Kendinize karşı nazik olmalısınız. Bu bütün gün koltukta yatmak anlamına gelmemektedir; düzenli hafif egzersiz, düzenli uyku, sağlıklı beslenme, olumlu düşünce ve stres yaratan olayların çözümü anlamına gelmektedir. Kronik ağrı tehlikeli değildir ancak çok ağrılıdır. Ayrıca hayatta keyif alınabilecek bir çok şey vardır ve olumlu düşünce gerçekten etkilidir.

### **Medikasyon:**

Günlük medikasyon kullanımını sinirlerin çalışmalarını normalize etmektedir. Bu ilaçlar ağrı kesiciler değildir ancak düzenli kullanımda ağrı kesici etkileri görülmektedir.

Kimse her gün ilaç kullanmaktan hoşlanmaz elbette ancak size önerimiz doktorunuzla görüşmeniz ve en azından bir kaç ay kullanmayı deneyerek önceki halinizle kıyaslayarak ilerisi için karar vermeniz.

**\*Amitriptilin** eski ilaçlardandır ve eskiden yüksek dozlarda depresyon tedavisinde kullanılmaktaydı. Daha düşük dozlarda depresyonu tedavi etmese de sinir ağrıları, uykusuzluk, baş ağrıları, şişkinlik, aşırı aktif mesane ve kas ağrılarında etkilidir. Kullanan hastaların yarısında etkili olur. Eğer çok uykuya eğilime neden oluyorsa, nortriptilin ile değiştirebilirsiniz.

**\*Duloksetin** özellikle ağrısı, anksiyetesi veya duyu durum düşüklüğü olan kadınlarda kullanılır. SSRI denilen anksiyolitiklerin çoğunluğunun ağrı kesici özelliği bulunmuyor, ancak hem SSRI hem SNRI olan duloksetinin ağrı kesici etkisi mevcuttur. Eğer bir anksiyolitik kullanıyorsanız doktorunuzla duloksetin seçeneğinin size daha uygun olup olmayacağını tartışın.

**\*Pregabalin ve Gabapentin:** bu ilaçlar kullanabileceğiniz diğer ilaçlardır ve doktorunuzla konuşabilirsiniz. Düşük dozlarda başlayın ve yavaş yavaş dozu yükseltin.

\*Tüm bu medikal tedavi yöntemleri için bilgiye [www.pelvicpain.org.au](http://www.pelvicpain.org.au) dan ulaşabilirsiniz.

## Cerrahi İçin Hazırlık

Eğer bu tarz bir ağrıya sahipseniz ve ameliyat olacaksanız, operasyon öncesi ve sonrasında nöropatik tedavi kullanımı açısından doktorunuza danışın. Öncelerde böyle bir tedavi önerilmezken şimdi iyileşmeye yardımcı olduğunu düşünmekteyiz.

Eğer zaten amitriptilin kullanıyorsanız, tam iyileşme sağlanana kadar devam etmelisiniz.

Ayrıca ağrı yönetimi için ameliyat öncesi veya sonrasında kullanabileceğiniz nöropatik ağrıya yönelik bir ilaç olup olmadığını anestezi uzmanınızla tartışabilirsiniz.

Kronik Ağrı Durumu astım, diyabet gibi medikal bir durumdur, endometriozis de medikal bir durumdur. Biz sadece onunla ilgili çok şey biliyoruz.

