



2. ULUSLARARASI

Anadolu Ebeler Derneği KONGRESİ

2nd INTERNATIONAL

Anatolia Midwives Association CONGRESS

19-22 | 20
MAYIS/MAY | 22

OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
ESKİŞEHİR



HAYATA BİR
EBE İLE BAŞLA
LIFE IS STARTING
WITH A MIDWIFE

BİLDİRİ KİTABI
ABSTRACT BOOK



19-22 | 20
MAYIS | 22
OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
ESKİŞEHİR

HAYATA BİR
EBE İLE BAŞLA

PS- 090

PREMENSTRUAL SENDROMDA YAŞANAN SORUNLARA YÖNELİK ALTERNATİF TEDAVİ YÖNTEMLERİ: SİSTEMATİK DERLEME

Lütfiye GÜLER¹, Adalet Esra DEMET², Şeyma ÇELİK³, Fatma BAY²

¹ Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Konya, Türkiye

² KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Ebelik Bölümü, Konya, Türkiye

³ Kto Karatay Üniversitesi, Medicana Hastanesi, Konya, Türkiye

Özet

Amaç: Bu sistematik derleme, premenstrual sendromda (PMS) yaşanan sorunlara yönelik kullanılan alternatif yöntemleri, bu yöntemlerin etkililiğini ve güvenilirliğini bu alanda yayınlanan makalelere dayanarak incelemeyi amaçlamıştır.

Yöntem: Bu çalışmada 25 Mart 2021 – 04 Nisan 2021 tarihleri arasında Türkçe ve İngilizce olarak Web of science, Dergipark, Pubmed, Medline Tıp ve Cinahl veri tabanları incelenmiştir. Veri tabanlarında arama için “papatya, bitkisel ilaç, hayıt otu, safran, sarı kantaron, beslenme ve diyet, akupunktur, egzersiz, akupress, geleneksel çin tıbbı, çuha çiçeği yağı, terapötik dokunma, premenstrüel bozukluk, premenstrual şiddetlenme, elektro akupunktur, premenstrual sendrom, refleksoloji, disforik bozukluklar” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Bu sistematik derlemede 2015-2020 yılları arasında yapılan, PMS’de yaşanan sorunlara yönelik alternatif tedavi yöntemleri ile ilgili toplam 1215 çalışma incelenmiş, araştırma kriterlerine uyan, randomize kontrollü çalışmalar ve yarı deneysel desenindeki 22 makale çalışmaya dahil edilmiştir.

Bulgular: Derlemeye dahil edilen makaleler içerisinde aerobik egzersiz, yoga, akupresür, hipnoz, D vitamini, aromaterapi, omega-3, yüzme egzersizi, homeopatik tedavi, nane yağı, melisa kapsülleri, valerian kapsül ve serelys kapsül ve B6 vitamin’leri PMS tedavisinde kullanılmıştır. Kullanılan yöntemler içerisinde homeopatik ilaç tedavisinin PMS’yi azalttığı görülmüştür. Yoga egzersizinin, düzenli üreme döngüsü olan PMS’li kadınlarda semptomları azalttığı, yaşam kalitesini arttırdığı, uyku bozukluklarını azalttığını ve aerobik egzersize oranla PMS semptomlarını hafifletmede daha faydalı olduğu gözlemlenmiştir. Sanal gerçeklik (VR) ve hipnoz ile gevşeme yöntemlerinin uygulanması PMS semptomlarının yoğunluğunu azaltmıştır. Aromaterapi, D vitamini ve Omega-3 kullanımının, aerobik ve egzersiz uygulamalarının PMS semptomlarını önemli derecede azalttığı belirlenmiştir. Akupresür uygulamasında ise depresyon ve anksiyete puanlarının anlamlı ölçüde düştüğünü bildirilmiştir.

Sonuç: Aerobik, yoga, aromaterapi, homeopati, vitaminler, hipnoz, sanal gerçeklik teknolojisi ve akupresürün PMS tedavisinde etkili olduğu belirlenmiştir. Yoganın ayrıca uyku bozukluklarında azalttığı ve aerobik egzersiz ile kıyaslandığında PMS semptomlarını hafifletme daha etkili olduğu belirlendi.

Anahtar Kelimeler: Premenstrual Sendrom, Alternatif Tedavi, Sistematik Derleme