

ERGEN SAĞLIĞI ve SORUNLARI

Online İntern Semineri
Araş. Gör. Dr. Kübra Nur Selçuk

Ergenlik dönemi neden önemli?



ERGENLİK DÖNEMİ

Çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçişi ifade eden bu dönem
10-21 yaş arasındaki bireyleri kapsamaktadır.

ERKEN ERGENLİK
10-14 YAŞ

ORTA ERGENLİK
15-18 YAŞ

GEÇ ERGENLİK
19-21 YAŞ

Ergen İzlemi

- Anamnez
- Fizik muayene
- Duyusal Taramalar
- Laboratuvar tetkikleri
- Gelişimsel ve Davranışsal Değişiklikler
- Danışmanlık
- Aşılama



**Ergenlik döneminde
izlemlerde yapılması
gereken taramalar
nelerdir?**

Sağlık Hizmeti	Sıklık ve Gereklilik
Fiziksel Ölçümler	
Beden Kitle İndeksi	Yılda 1 kez
Kan Basıncı	Yılda 1 kez
Duyusal Taramalar	
Görme	11, 15, 18 yaşında snellen eşeli görme değerlendirmesi, risk varsa tam değerlendirme
İşitme	Riskli ergenlere
Gelişimsel ve Davranışsal Değerlendirme	
Gelişimsel Tarama	Yılda 1 kez
Psikososyal ve Davranışsal Değerlendirme	Yılda 1 kez
Alkol ve Yasadışı Madde Kullanımı	Risk varsa
Fizik Muayene	Yılda 1 kez

Sağlık Hizmeti	Sıklık ve Gereklilik
Uygulamalar	
Aşılama	Sağlık Bakanlığı aşı takvimine uygun olarak
Kan sayımı	Riskli ergenlere
PPD testi	Riskli ergenlere
Dislipidemi Taraması	Riskli ergenlere
Cinsel yolla Bulaşan Hastalıklar	Riskli ergenlere
Ağiz Sağlığı	Yılda 1 diş hekimi kontrolü
Danışmanlık ve Önleme	Yılda 1 kez

ANAMNEZ

- Ergenin mevcut şikayetleri, geçmiş hastalıkları, varsa kullandığı ilaçları, alerjileri, aşılama durumu, pubertal gelişim basamakları, aile öyküsü, beslenme durumu ve psikososyal öyküsü alınmalıdır.
- Önce ergen ve ebeveynle birlikte konuşulmalı ve bu süreçte ailenin ilişki dinamikleri incelenmelidir. Daha sonra ailenin dışarda beklemesini rica ederek ergenle baş başa konuşulmalıdır.*
- Görüşmenin sınırları belirlenmeli ve ergene aktarılmalıdır.



ANAMNEZ

- Ergenin ve ebeveynin yakınması farklı olabilir. Ebeveynden yakınmalar öğrenilse bile ergene tekrar sorulmalıdır.
- Ergen bir yakınmayla gelmişse önce yakınmasıyla ilgili sorular sorulur. Ancak ergenin geliş sebebi ne olursa olsun, bu görüşme onun hayatında mevcut olabilecek problemlerin araştırılması ve kapsamlı, dolayısı ile sağlığı koruyucu ve geliştirici, bir sağlık hizmetinin verilebilmesi için bir fırsat olarak kabul edilmelidir

İHEEADSSSS-Psikososyal öykü alma

İnternet- İnternet kullanımı

Home - Ev

Education - Eğitim

Eating - Yeme tutumu

Activities - Etkinlikler

Drug use and abuse - Madde kullanımı

Sexuality - Cinsel davranışlar, cinsel kimlik

Suicidality/Depression - İntihar ve depresyon

Safety - Güvenlik, şiddet ve istismar



Ebeveyn Görüşmesi

Home→ Evde yaşayanların birbiri ile ilişkileri nasıl?

Education-Eating→Çocuğunuzun okul hayatı nasıl?

Activities→ Çocuğunuz ne yapmaktan hoşlanır? Akranları ile ilişkisi nasıl?

Drugs→ Çocuğunuz alkol, sigara, madde kullanır mı?

Sexuality→ Çocuğunuzun cinsellikle veya cinsel aktivitesi ile ilgili sizi endişelendiren bir durum var mı?

Suicide-depression→ Çocuğunuzun duygu durum bozukluğu var mı?
Hiç psikiyatrik tedavi aldı mı?



Ergen Görüşmesi-Home

- Bana nerede ve kimlerle yaşadığını söyleyebilir misin?
- Apartmanda mı yoksa müstakil evde mi yaşıyorsunuz?
- Kendine ait bir odan var mı? Başkalarıyla mı paylaşıyorsun?
- Annenle, babanla kardeşlerinle ilişkilerin nasıl?
- Kardeşinle kavga ettiğinde nasıl tepki alıyorsunuz?
- Annenle babanın ilişkisinden bahseder misin?
- Evde kararlar nasıl alınır?
- Evinizde ne gibi kurallar var?



Ergen Görüşmesi-Education

- Okula gidiyor musun? Hangi okula gidiyorsun? Kaçınıcı sınıftasın?
- En çok sevdiğin ve en az sevdiğin ders?
- Okul başarısı nasıl? Akademik hedefin nedir?
- Geçen dönem okula kaç gün gitmedin?
- Hiç sene kaybettin mi?
- Hiç disiplin cezası aldın mı?
- Okulunu seviyor musun? Kendini okula ait hissediyor musun?
- Okulunda senin için önemli olduğunu düşündüğün şeyleri konuşacak bir yetişkin var mı?
- Kendini ait hissettiğin bir arkadaş grubun var mı? İlişkilerin nasıl?



Ergen Görüşmesi-Working

- Çalışıyor musun?
- Ne iş yapıyorsun
- Haftada kaç saat çalışıyorsun?
- Büyüdüğünde hangi işi yapmak istiyorsun
- Yaptığın iş karşılığında ücret alıyor musun?

Ergen Görüşmesi-Eating

- Beden ağırlığını nasıl buluyorsun
- Kilo almak ya da vermek istiyor musun? Böyle mi kalmak istiyorsun?
- Sana göre ideal kilon ne olmalı?
- Kaç öğün yemek yiyorsun?
- Bir gün önce neler yedin?
- Öğün atlıyor musun? Hangi sıklıkta? Neden?
- Beden ağırlığını kontrol etmek için neler yapıyorsun? (Diüretik, laksatif kullanımı, egzersiz vb)
- Dışkılama ile ilgili bir sorunun var mı?
- Eğer 5 kg alsan nasıl hissedersin?



Ergen Görüşmesi-Activities

- Yakın arkadaşın var mı?
- Grup arkadaşların var mi?
- Boş zamanlarını nasıl geçiriyorsun?
- Eğlenmek için neler yaparsın?
- Hobilerin neler?
- Günde kaç saat TV izler ya da bilgisayarda internette vakit geçirirsin?
- Grup arkadaşların var mı? Neler yapıyorsunuz?



Ergen Görüşmesi-Drugs

- Arkadaşların ya da tanıdıkların arasında sigara, alkol, ya da madde kullanan var mı?
- Sigara ile ilgili düşüncelerin neler? Sigara içiyor musun?
- Alkol alır mısın?
- Hangi alkollü içecekleri iciyorsun?
- Hangi sıklıkta, ne miktarda?
- Hiç sarhoş oldun mu?
- Alkollüyken hiç hoşlanmadığın bir sey yaptın mı
- Hiç bırakmayı azaltmayı düşündün mü?
- Başka hangi maddeleri denedin, kullandın?
- Bu maddeleri almak için parayı nerden nasıl sağlıyorsun?



Ergen Görüşmesi-Sexuality

- Karşı cinsle rahat arkadaşlık ediyor musun?
- Hoşlandığın sevdiğin biri var mı?
- Cinsellikle ilgili seni endişelendiren bir durum var mı?
- Fiziksel yakınlaşmanız oldu mu? Ne düzeyde?

Kızlar için;

- Menstruasyon kanamaların ne zaman başladı?
- Hangi sıklıkta adet görüyorsun?
- Kaç gün sürüyor? Günde kaç ped kirletiyorsun?
- Adet kanamaların ağrılı mı?
- Ağrı oluyorsa ağrı kesici alıyor musun? Hangisini?



Ergen Görüşmesi-Suicide-Depression

- Genellikle kendini nasıl hissedersin? Üzgün? Mutlu? Puanlarsan kaç puan verirsin? Neden puan kırdın?
- Seni strese sokan şeyler neler?
- Stresle başa çıkmak için neler yaparsın?
- Zorlandığında konuşabileceğin bir yetişkin var mı? Kim?
- Hiç kendine zarar vermeyi ya da öldürmeyi düşündün mü? Denedin mi? Ne yaptın? Kime söyledin?
- Hiç psikiyatri destek aldın mı? Neden? Ne zaman?



Ergen Görüşmesi-Safety

- Hiç istemediğin halde bedeninin özel yerlerine dokunan oldu mu? Olduysa kim? Ne zaman?
- Hiç cinsel ilişkiye zorlandın mı?
- Evde, mahallede, okulda şiddete maruz kaldın mı ?
- Evde silah var mı?
- Arabada emniyet kemeri takar mısın?
- Hiç sarhoş bir sürücü ile arbaya bindin mi
- Spor yaparken gerekli önlemleri yapıyor musun?
- Güneşlenirken güneş koruyucu kullanıyor musun?

FİZİK MUAYENE

Fizik muayeneye başlanmadan önce fizik muayenenin gerekçesi ve detayları anlatılmalı, ergene muayene sırasında merak ettiği konularda soru sorabileceği söylenmelidir.



FİZİK MUAYENE

- **Boy, Kilo, VKİ**, ideal vücut ağırlığı persentil eğrisinde işaretlenmelidir.
- Deri, göz, kulak, ağız, tiroid bezi, **meme**, kalp, akciğer, karın, lokomotor sistem ve genital bölge muayeneleri yapılmalıdır.
- Kas iskelet sistemi muayenesinde “**Adams öne eğilme testi**” unutulmamalıdır.
- **Tanner evrelemesine** göre puberte durumu değerlendirilmelidir.
- Vitaller değerlendirilmeli, **kan basıncı** muhakkak ölçülmelidir.

Pubertal Gelişim

Kızlar;

- ❖ İlk bulgusu “**Telarş**”tır. 8-13 yaş arası başlaması beklenir.
- ❖ Telarştan 6-12 ay sonra “**Pubarş**” meydana gelir.
- ❖ Telarştan 2-2,5 yıl sonra da “**Menarş**” meydana gelir.
- ❖ Boy uzamasında patlama telarş ile eş zamanlı olur.

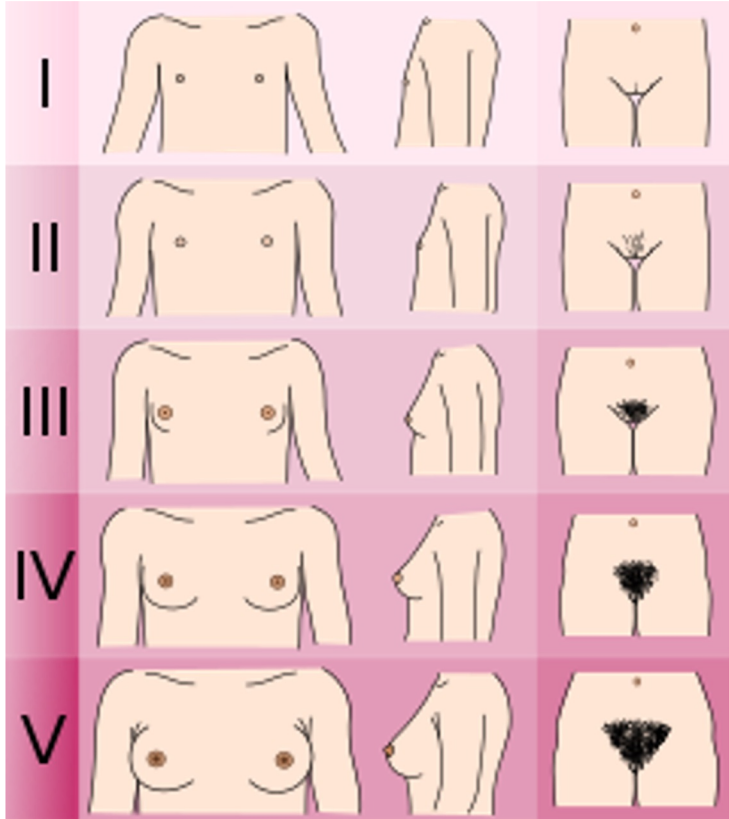
Erkekler;

- ❖ İlk bulgusu “**testislerde büyüme**”dir. Ortalama 12 yaşından önce başlar.
- ❖ **Skrotum pigmentasyonunda artma ve cildinde incelme** izler.
- ❖ Daha sonra “**Pubarş**” başlar.
- ❖ Boy uzaması 14-16 yaşta maksimuma ulaşır, 18 yaş civarına kadar devam eder.

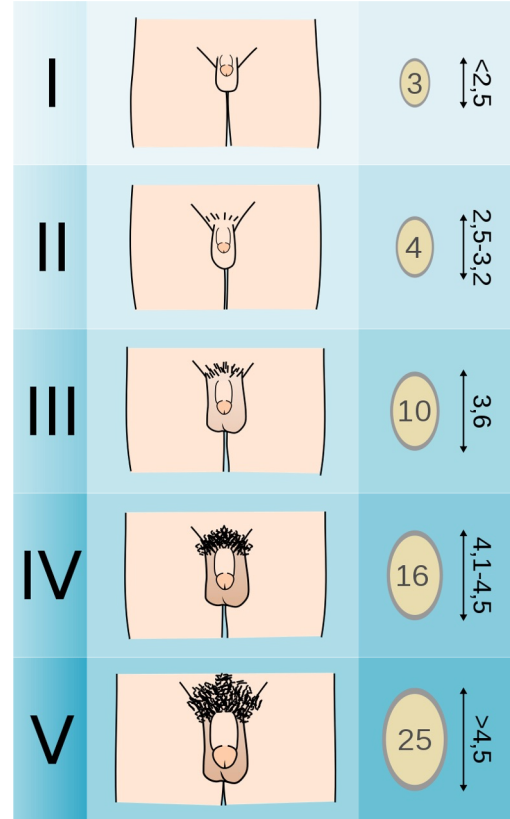
TANNER EVRELEMESİ

Evre	Kızlar	Erkekler		
	Meme gelişimi	Pubik kıllanma	Genital gelişim	Pubik kıllanma
Preadolesan	İnfanıl, gelişme yok	Kaba pubik kıllanma yok, ince tüysü kıllar var	İnfanıl	Kaba pubik kıllanma yok, ince tüysü kıllar var
Erken adolesan	Meme ve papillanın tek bir tepecik halinde kabarması, areola çapının genişlemesi	Labia majörün medialinde seyrek, hafif kıvrıkcık tüyler	Peniste ve testislerde hafif büyüme, skrotum derisinde pigmentasyon	Penis kökünde seyrek hafif pigmente, düz veya kıvrıkcık uzunca tüyler
Orta adolesan	Meme ve areola belirgin olarak büyümüş, areola ve papilla sınırı belirgin değil	Koyu renkte, kaba, kıvrıkcık kıllanma, seyrek olarak monspubise yayılmış	Penis boyunda uzama, testisler ve skrotumda büyüme	Kıllanma daha belirgin ve yaygın, kıllar koyu renkte ve kıvrıkcık
Geç adolesan	Areola ve papillanın kabarak ayrı bir kontur oluşturacak şekilde ikinci bir tepecik yapması	Kaba, kıvrıkcık, miktar olarak erişkinden daha az kıllanma	Peniste enine büyüme, testis ve skrotumda büyüme, skrotum derisinde koyulaşma	Kıllanmanın dağılımı erişkine benzer, miktar olarak erişkinden daha az
Erişkin	Sadece meme ucunun ileri doğru uzaması ile oluşan olgun erişkin form	Erişkin kadın tipi üçgen şeklinde bacakların medialine de yayılmış kıllanma	Penis, testis ve skrotumun erişkindeki şekil ve ölçüye ulaşması	Erişkin erkek tipi bacakların medial kısmına da yayılmış kıllanma

Kızlarda Tanner Evrelemesi

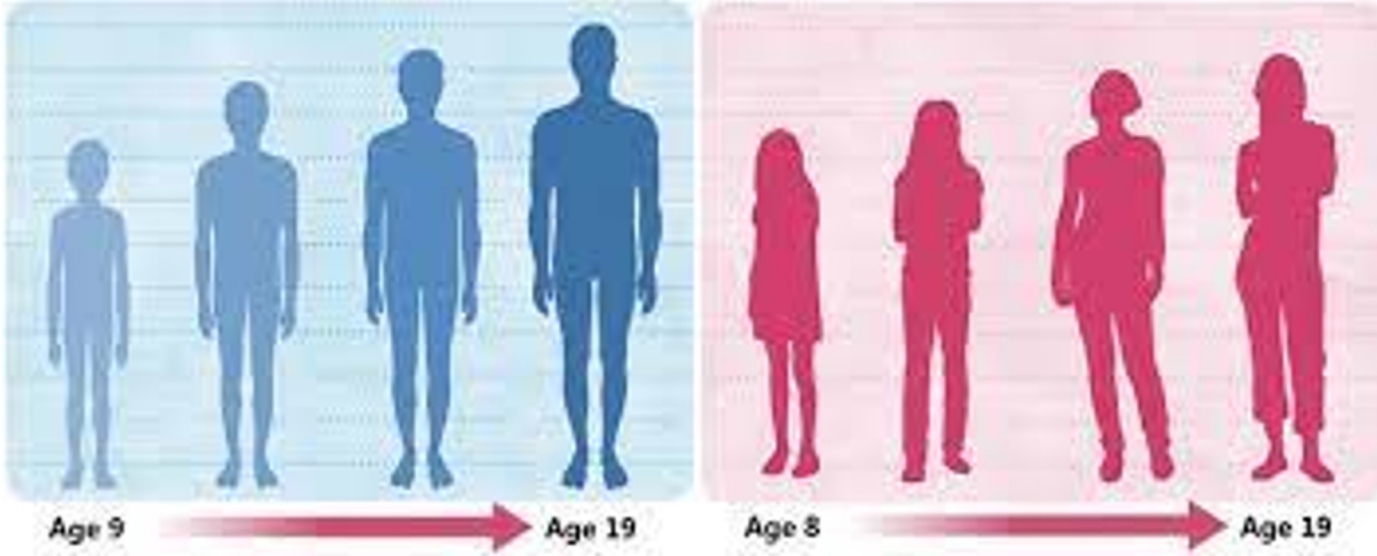


Erkeklerde Tanner Evrelemesi



Erken puberte, kız çocuklarında 8 yaşımdan ve erkek çocuklarında ise 9 yaşımdan önce puberte belirtilerinin gözlenmesidir.

Gecikmiş puberte, erkeklerde 13,5 yaşına kadar testislerin, kızlarda ise 14 yaşına kadar memelerin büyümemesi durumudur.



Duyusal Taramalar

- 11, 15, 18 yaşlarında snellen eşeli ile görme taraması
- Riskli gruplarda işitme taraması



Laboratuvar Tetkikleri

- Ergenlik dönemlerinin her birinde **tam kan sayımı** ile değerlendirme yapılmalıdır. Ergenlerde hızlı büyüme, menstrüel kayıplar nedeniyle, kötü beslenme koşullarında anemi gelişebilmektedir. Bu durumlarda yıllık hemogram kontrolü yapılabilir.
- Risk faktörleri varlığında **hiperlipidemi** taraması yapılmalıdır.

Danışmanlık

- ★ Sağlığı geliştiren davranışlar (kişisel hijyen, beslenme, ruh sağlığının korunması, puberte ve egzersiz) hakkında ergenin ihtiyacına göre danışmanlık verilmelidir.
- ★ Sağlığı tehdit eden davranışlar (madde kullanımı, tütün kullanımı, yaralanma, kendine zarar verme davranışı, şiddet, bozulmuş yeme davranışı, riskli medya kullanımı) hakkında danışmanlık verilmelidir.

Aşılama

Aşı	Endikasyon	Zaman
HBV	Daha 6nce aşılanmamış	0, 1, 6. aylarda 3 doz
HAV	Riskli olanlar	6-12 ay arayla 2 doz
KKK	İki doz yapılmamış	Tek doz
Su ieği	Aşılanmamış veya güvenilir 6yk yoksa	>13 yaş; tek doz <13 yaş; 1 ay arayla 2 doz
Td	5 yıl içinde aşılanmamış	Tek doz
Enflanza	Riskli olanlar	Yılda 1 kez

HPV aşısı

- Serviks kanserinin başlıca bulaş yolu cinsel ilişki olup, HPV ile enfekte olguların %70'ten fazlasının 15-24 yaş arasındaki genç kız ve kadınlar olduğu saptanmıştır.
- Aşının ilk cinsel ilişkinin gerçekleşmesinden önce verilmesi durumunda serviks kanseri için koruyucu olduğu belirtilmektedir.
- 9 yaşından itibaren, 3 doz olarak 0, 1, 6. aylarda uygulanırl.

GARDASİL→ Hpv tip 6, 11, 16, 18'e etkilidir.

CERVARİX→ Hpv tip 16, 18'e etkilidir.

Ergenlerde sık görülen sağlık sorunları nelerdir?



ERGENLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

1. BOY KISALIĞI

2. PUBERTAL SORUNLAR

3. ÜROGENİTAL SORUNLAR

- AMENORE
- PELVİK AĞRI VE PREMENSTRÜEL SENDROM
- ANORMAL UTERİN KANAMALAR
- POLİKİSTİK OVER
- CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLAR
- ERGEN GEBELİKLERİ
- VAJİNİTLER
- SKROTUM SORUNLARI

4. OBEZİTE VE METABOLİK SENDROM

5. MEME HASTALIKLARI

6. HİRSUTİZM

7. TİROİD HASTALIKLARI

8. AKNE VULGARİS

9. ORTOPEDİK SORUNLAR

ERGENLERDE SIK GÖRÜLEN PSİKOSOSYAL SORUNLAR

1. DEPRESYON

2. TİK BOZUKLUKLARI

3. ANKSİYETE BOZUKLUKLARI

4. ENÜREZİS

5. ÖZKIYIM DAVRANIŞI

6. CİNSEL KİMLİK FARKLILAŞMALARI

7. İSTİSMAR (Fiziksel, duygusal, cinsel)

8. YEME BOZUKLUKLARI

9. UYKU BOZUKLUKLARI

10. SOMATİZASYON BOZUKLUKLARI

11. SINAV KAYGISI

CİNSEL DOKUNULMAZLIĞA KARŞI SUÇLARDA HEKİM YAKLAŞIMI

- Birinci basamak hekimlerinin cinsel dokunulmazlığa karşı suçlarda yasal mevzuata göre yaklaşım göstermeleri gerekmektedir.
- TCK'da cinsel dokunulmazlığa karşı suçlar; **cinsel saldırı, çocukların cinsel istismarı, reşit olmayanla cinsel ilişki ve cinsel taciz** başlıkları altında düzenlenmiştir.
- TCK'da **hekimin suçu bildirim yükümlülüğü ve genital muayene** ile ilgili düzenleme bulunmaktadır.

TEŐEKKÜRLER

KAYNAKLAR

Bebek, Çocuk, Ergen İzlem Protokolleri Rehberi T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Müdürlüğü, Ankara, 2018

Aile Hekimliği Uygulamasında Önerilen Periyodik Sağlık Muayeneleri ve Tarama Testleri, T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara, 2015

Birinci Basamak Sağlık Çalışanları İçin Ergen Sağlığı ve Sorunlarına Yaklaşım Cep Kitabı, T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara, 2017

Türkiye Klinikleri Dergisi Aile Hekimliği-Özel konular

Birinci Basamak Sağlık Çalışanları İçin Aşı Rehberi- TTB Yayınları 2019

Arıca, S, Öztürk, G, Pratik Aile Hekimliği Serisi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, Ematıp Kitabevi, 2022