

Sađlık Bilimleri Fakóltesi



Hemşirelik

301 Doğum/ Kadın Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği

Öđr.Gör. Atife ÇETİN

Üreme Sisteminin Fizyolojisi

301 Doğum/ Kadın Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği

Hafta-1



Temel Hedefler

- Üreme sisteminin hormonal kontrolünü kavrayabilme
- Üreme sisteminden salgılanan hormonları söyleyebilme
- Üreme siklus sürecini tanımlayabilme
- Üreme siklus sürecindeki değişiklikleri tanımlayabilme
- Menstrual hijyen konusundaki olumlu sağlık davranışları sıralayabilme



İçerik

- Üreme Sisteminin Temel İşlevi
- Üreme Sisteminin Hormonal Kontrolü
- Üreme Sisteminde Salgılanan Hormonlar
- Üreme Siklusu
- Kaynaklar



Üreme sistemi

- **Organizmanın yaşamını sürdürmesi**

- Diğer sistemlerle birlikte homeostazisin korunmasında rol alır ve böylece farklı çevresel koşullarda organizmanın canlı kalabilmesi sağlanır.

- **Türün devamını sürdürmesi**

- Üreme sistemi genetik bilgi paketinin nesilden nesile geçmesini sağlar ve böylece türün zaman içinde korunması sağlanır.



Üreme sisteminin temel işlevi

- **Gametleri üretmek:**
 - sperm, ovum
- **Cinsiyet hormonlarını salgılamaktır:**
 - Östrojenler , progesteron ve androjenler



OOGENEZİS
Germ hücresi
(Mitosis ile)



Oogonium
(Gelişerek)



Primer oosit
(ilk meyotik bölünme)



Sekonder oosit
(ikinci meyotik bölünme)



OVUM



SPERMATOGENEZİS

**Germ hücresi
(Mitosis ile)**



**Spermatogonium
(Gelişerek)**



**Primer spermatozoid
(ilk meyotik bölünme)**



**Sekonder spermatozoid
(ikinci meyotik bölünme)**



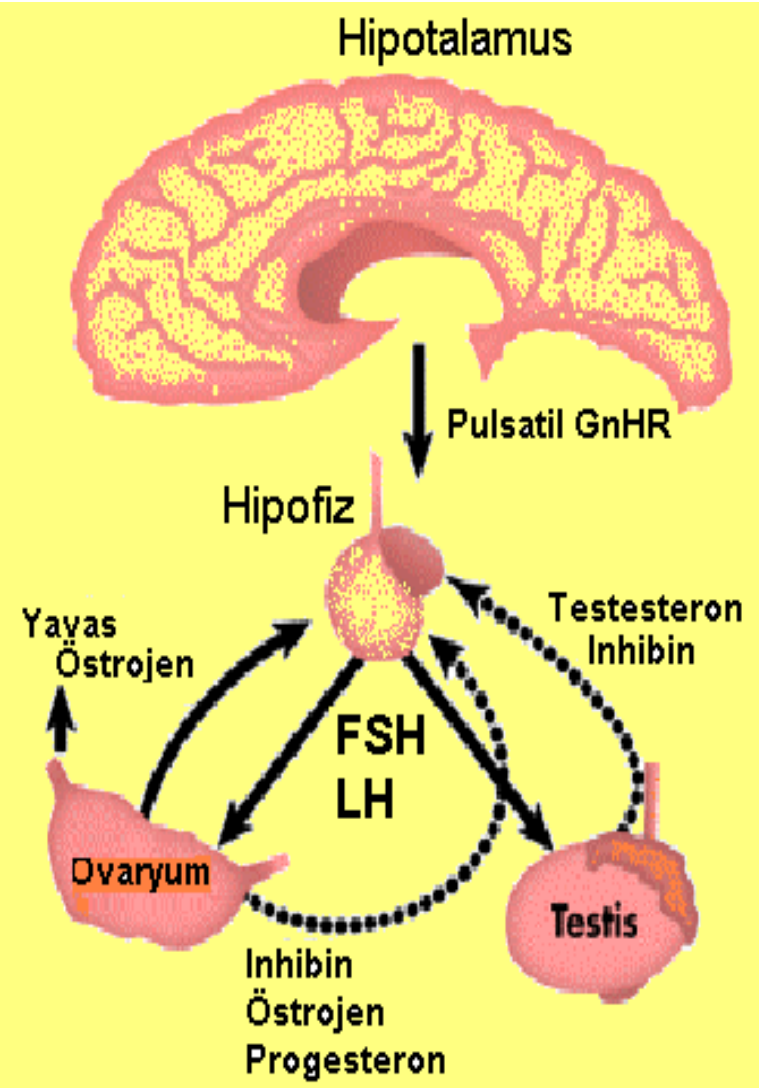
SPERMATİD



Üreme sisteminin hormonal kontrolü

- Hormonların etkileri hayat boyu sürer
- Endokrin fonksiyonlar,pozitif ve negatif geri bildirimler(feed-back)ile çalışır
 - Örn:Estrojen, lutenize edici hormonun salgılanmasını stimüle eder.Bu pozitif geri bildirimdir
 - Progesteronun kandaki seviyesinin artması lutenize edici hormonu baskılar.Bu da negatif geri bildirimdir





- Üreme siklusunun gerçekleşmesinde Hipotalamus-Hipofiz Ön lop ve overlerin birbirleri ile dengeli iletişim içinde olması gerekir.
 - Hipotalamustan GnRH salgılanması ön hipofizden gonodotropin (FSH , LH ve LTH) salgılanmasını uyarır.
- Bu üç hormon gonadlar üzerine etki ettiği için Gonadotrop hormonlar (GTH) adını alır.

Hipofiz Ön Lob Hormonları

FSH

LH

LTH(prolaktin = laktojenik hormon)



Üreme Sisteminde Salgılanan Hormonlar

Estrojen

Progesteron ,

Prostaglandinler;

Testesteron



- Östrojenin etkileri nelerdir?
- Progesteronun etkileri nelerdir?
- Prostaglandinlerin etkileri nelerdir?



Üreme Siklusu Nedir?

- Menarştan menapoza kadar devam eden **üremeye** yönelik her ay tekrarlayan hormonal değişiklik ve adet kanaması ile karakterize, özellikle üreme sistemi olmak üzere tüm organizmayı etkileyen siklik değişikliklere üreme (menstrüel) **siklus** denir.



Üreme Siklusu

➤ Ovarial siklus

➤ Endometrial Siklus

➤ Föliküler Faz
➤ Luteal Faz

➤ Proliferatif Faz
➤ Sekretuar Faz
➤ Menstrual Faz

Ovarial siklus

- **Foliküler faz**;Foliküllerin olgunlaştığı fazdır
Ortalama 12-14 gün devam eder.Gelişen foliküllerden estrojen salgılanır.Bu sırada folikül içindeki oosit I büyür ve I.Meyoz bölünmesini gerçekleştirir ve oosit II ismini alır. Folikülün yaklaşık çapı 10-15mm'ye ulaşınca ovulasyon gerçekleşir.
- **Luteal Faz**;ovulasyondan sonra 13-15 gün devam eder. Korpus luteum oluşur ve bu oluşumdan daha çok progesteron,daha az estrojen salgılanır



Endometriyal Siklus

- **Proliferatif (Pre-ovulatuvar)Faz;**Östrojen endometriyumun proliferasyonunu uyarır.
Ovulasyon zamanında endometriumun kalınlığı yaklaşık 3-4 mm'ye ulaşır
- **Sekretuvar Faz;**progesteron endometriyumu etkiler.
Endometriumda implantasyonu kolaylaştırıcı değişimler olur
- **Menstrüel Faz;**Gebelik oluşmazsa korpus luteum geriler progesteron ve östrojen düzeyleri düşer ve endometriyal dokular dökülür.



Menstrual fazdaki belirtiler

- Karın bölgesi ve kasık ağrısı ile kramplar,
- Bel ve bacak ağrıları,
- Barsaklarda fazla çalışma, gaz sıkıntıları,
- Memelerin büyümesi ve hassaslaşması
- Vücutta ödem,
- Bulantı-kusma,
- İştah artışı, aşırı susama ,
- Alkole tahammülsüzlük,
- Cinsel istek artışı,
- Aknelerde artış sık gözlenen belirtilerdir.



Belirtileri hafifletmek için neler yapılmalı

- Mümkünse istirahat etmek.
- Ilık duş almak.
- Lif, kalsiyum, soya, meyve ve sebze gibi gıdaların alımını artırmak, kafein, tuz tüketimini azaltmak.
- Egzersiz yapmak. Vücudun kendi ağrı kesicileri olan endorfin üretimini arttırarak adet kramplarını azaltmaya yardımcı olabilir.
- Magnezyum ve B6 (piridoksin) içeren gıdalar tüketmek, keten tohumu ve balık yağı takviyeleri almak.



Menstruasyon sırasında genital hijyen nasıl yapılmalı?(1)

- Kullanılan pedlerin kokusuz ve renksiz olmasına dikkat edilmeli.
- Pedler sık değiştirilmeli. Kullanılmamış pedler poşetlerinde veya temiz bir yerde kapalı tutulmalıdır.
- Açıkta duran ve kirli ellerle ellenen pedler mikrop taşıyarak enfeksiyonlara neden olabilir.
- Belli bir cins ped kullanımından sonra kaşıntı, kızarıklık ve yanma gibi problemler olduğunda farklı bir ped denenerek yakınmalara yol açmayan bir ürün tercih edilmelidir.



Menstruasyon sırasında genital hijyen nasıl yapılmalı?(2)

- Menstrual dönemde koitustan kaçınılmalıdır.
- Bu dönemde küvete sıcak su doldurarak yıkanmaktan kaçınılmalıdır. En uygun olanı ayakta duş alınmasıdır banyo yapmada hiçbir sakınca yoktur.
- Adet döneminde kötü kokulardan kaçınmak için parfüm, kolonya vs kullanmanın yararı yoktur.Sık ped değiştirmek ve duş almak kokuları uzaklaştırır,kişiyi rahatlatır.
- Genital bölgede enfeksiyonları ve allerjik reaksiyonları önlemek için kolonya veya parfüm sürmekten ve kokulu pedler kullanmaktan kaçınılmalıdır.



KAYNAKÇA

- Taşkın L (2020). Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. Akademisyen Tıp Kitabevi, 16.Baskı, Ankara.
- Beji NK (2015). Hemşire ve Ebelere Yönelik Kadın Sağlığı ve Hastalıkları.Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.

