

ENDOMETRİOZİS (ÇİKOLATA KİSTİ HASTALIĞI) ile YAŞAMAK

Uzm. Dr. Pınar YALÇIN BAHAT

© Bu kitabın Türkçe yayın hakları O'TIP Kitabevi ve YAYINCILIK'a aittir. Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Kitap içeriğindeki bilimsel ve etik unsurların sorumluluğu bölüm yazar/yazarlarına aittir.

1. Baskı /Haziran 2019 / ISBN 978-605-9259-60-6

Baskı: O'TIP KİTABEVİ ve YAYINCILIK

Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Poliklinik

Giriş Katı İnciraltı Yerleşkesi Balçova/ İzmir

Tel. (0)232 412 2050 - (0)532 214 43 16

Sertifika No: 41985

Ofset Hazırlık: Klîşe Ajans



www.kliseajans.com

Yayın ve Dağıtım: O'TIP KİTABEVİ ve YAYINCILIK

Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Poliklinik

Giriş Katı İnciraltı Yerleşkesi Balçova / İzmir

Tel. (0)232 412 2050 - (0)532 214 43 16

Sertifika No: 41985

www.otipkitabevi.com

otipkitabevi@otipkitabevi.com



ENDOMETRİOZİS İLE YAŞAMAK
(Çikolata Kisti Hastalığı)

ENDOMETRİOZİS İLE YAŞAMAK

Endometriozis Adenomyozis Derneği

Tüm hakları Endometriozis Adenomyozis Derneđine aittir.

ÖNSÖZ

1995 yılı ocak ayında, Yale Üniversitesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Departmanına gittiğimde, endometriozis ile tanıştım. Oraya gittiğimde yedi yıllık hekimdim fakat hastalığı çok fazla ciddiye almamıştım. Yaptığım laboratuvar ve klinik araştırmalar sonrasında hastalığın ciddiyetini fark ettim. Türkiye'ye döndüğümde beri 23 yıldır bu hastalıkla aktif olarak uğraşıyorum. 2009 yılında bu işe gönül vermiş akademisyenlerle beraber derneğimizi kurduk. Bu derneğin öncelikli hedefi, hekimlere bu hastalığı daha iyi öğretmek ve tanıtmaktı. Sonraki hedefimiz de özellikle son 3-4 yılda her türlü olanakları kullanarak internet, yazılı ve sözlü basın sosyal medya ile beraber halka bu hastalığı anlatmak ve halka yardım etmek oldu. Bu amaçla Türkiye' de başka herhangi bir dalda benzeri olmayan bir ekiple çalışıyoruz. Bu ekibin bir kısmı tecrübeli, bir kısmı da genç hekimlerden oluşuyor. Yaklaşık 30 kişi bu dernek bazında emek veriyor, tüm Türkiye'ye bu hastalığı anlatmaya çalışıyoruz. Bu süreçte uluslararası ilişkilerimiz gelişti; Asya, Avrupa ve Dünya Endometriozis Dernekleri ile birlikte toplantılar yaptık. Ben de 2018 yılında "Avrupa Endometriozis Derneği Başkanı" ve 2019 Mart ayında "Dünya Endometriozis Derneği'nin de elçisi oldum.

Bu kitabı neden yazdık? Bu kitabı aslında kendimiz için yazdık. Çünkü medikal cerrahi dışında bir de bu hastalıkla ilgili bilinmesi gereken hayat tarzı değişiklikleri ve tamamlayıcı tıp gibi bilgilerin az bilindiğini fark ettik. Bu nedenle bu kitapta Türkiye'de alanında uzman kişileri bir araya getirdik. Türkiye de yaklaşık 2 milyon, dünyada 180 milyon civarında endometriozis hastası var. Bizim çalışmalarımıza göre bunların sadece % 10-15'i tanı almış durumda. Endometriozisi, öğrencilerime anlattığım tabirle, kadınların kanser olmayan kanseri olarak tanımlarız. Çünkü aynı kanser gibi ilerler, devam eder, hakikatten kadının yaşam kalitesini ciddi olarak bozar. Amacımız bu kitapta vereceğimiz bilgilerle, tıbbi tedavi bilgileri dışında hayat tarzı değişiklikleriyle hastalarımızın yaşam kalitesini yükseltmek. Bunun için bu kitabı yazdık. Kitaba katkıda bulunan tüm yazarlara gönülden teşekkür ediyorum. Şimdiye kadar yaptıkları ve yapacakları için dernek için çalışan yönetim kurulu, yönetim kurulu yardımcı ve genç gruba katkıları için gönülden teşekkür ediyorum.

Bu kitabın yükünü benden çok iki kişi taşıdı. Prof. Dr. Ümit İnceboz ve Dr. Pınar Yalçın Bahat çok uzun saatlerini bu kitap için verdiler.

Ayrıca, halkın doğru bilgiye ulaşmasını hedefleyerek hazırladığımız bu kitabımızda TAB ilaç ve destekleri olan diğer firmalara ilgileri ve nazik destekleri için çok teşekkür ederim. Türkiye'de ilk kez yazılan bu kitabın hem bizlerin gelişmesine hem de sizlerin yaşamına olumlu katkıda bulunmasını dilerim.

Prof. Dr. Engin Oral
Endometriozis Adenomyozis Derneği Kurucu Başkanı

Bölüm Yazarları

Bölüm 1

Endometriozis 'e Giriş ve Güncel tedaviler:	1
Dr. Pınar Yalçın Bahat, Prof. Dr. Engin Oral	
Medikal Tedavi: Prof. Dr. Ümit İnceboz	5

Bölüm 2

Cinsel Sağlık: Dr. Cem Keçe	11
Beslenme : Dr. Pınar Yalçın Bahat – Dr. Nilüfer Akgün.....	17
Egzersiz: Dr. Sibel Çağlar Okur	25
Psikiyatri: Doç. Dr. Çağrı Poyraz.....	34
Özşevkat ve Farkındalık: Zeynep Selvili Çarmıklı.....	37
Yoga - Meditasyon: Banu Çadırcı (Yoga Terapist).....	43

Bölüm 3

Nöralterapi: Dr. Pınar Yalçın Bahat-Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul.....	54
Homeopati: Dr. Levent Buda.....	56
Akupunktur: Dr. Demet Erdoğan.....	64
Fitoterapi: Dr. Esra Arıkan Beyaz.....	70
Manuelterapi: Dr. Sibel Çağlar Okur.....	78
Aromaterapi : Dr. Ecz. Hülya Kayhan.....	81
Ozon: Dr. Ruhi Çakır.....	84
Müzikterapi: Sebla Akbulut (Arp Terapist).....	87

Yazarlar Hakkında;

Soyadı sıralamasına göre:

Sebla AKBULUT: Arp Terapisti

Nilüfer AKGÜN: Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı, Diyetetik Bölüm Doktora Mezunu ve Endometriozis Adenomyozis Derneği Genç Grup Üyesi

Pınar YALÇIN BAHAT: Kadın Hastalıkları ve Doğum uzmanı, Nöralterapist ve Endometriozis Adenomyozis Derneği Genç Grup Üyesi

Esra ARIKAN BEYAZ: Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Uzmanı,

Levent BUDA: Doktor, Homeopati Eğitmeni

Banu ÇADIRCI: Yoga Terapisti

Ruhi ÇAKIR: Doktor, Ozon Terapi Ulusal ve Uluslararası Eğitmeni

Zeynep SELVİLİ ÇARMIKLI: Psikolog, Yazar

Demet ERDOĞAN: Akupunkturist Doktor

Ümit İNCEBOZ: Kadın Hastalıkları ve Doğum Profesör Doktor
Üreme Endokrinolojisi Uzmanı
Endometriozis Adenomyozis Derneği Yönetim Kurulu Üyesi

Ecz. Hülya KAYHAN: Aromaterapi Eğitmeni Uzman Eczacı

Cem KEÇE: CİSED (Cinsel Terapi Enstitüsü) Başkanı, Yazar, Doktor

Hüseyin NAZLIKUL: BARNAT (Bilimsel Nöralterapi Derneği) Başkanı, Avrupa Nöralterapi Derneği Eşbaşkanı, Doktor

Sibel ÇAĞLAR OKUR; Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Uzmanı,
Manuelterapi Eğitmeni, Nöralterapist

Engin ORAL: Kadın Hastalıkları ve Doğum Profesör Doktor
Üreme Endokrinolojisi Uzmanı
Endometriozis Adenomyozis Derneği Kurucu ve İkinci Başkanı
Avrupa Endometriozis Derneği Başkanı
Dünya Endometriozis Derneği Elçisi

Çağrı POYRAZ: Psikiyatrist, Doçent (İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi)

1. BÖLÜM

Endometriozis 'e Giriş ve Güncel tedaviler

Dr. Pınar Yalçın Bahat, Prof. Dr. Engin Oral
Medikal Tedavi: Prof. Dr. Ümit İnceboz

2. BÖLÜM

Cinsel Sağlık: Dr. Cem Keçe

Beslenme: Dr. Pınar Yalçın Bahat – Dr. Nilüfer Akgün

Egzersiz: Dr. Sibel Çağlar Okur

Psikiyatri: Doç. Dr. Çağrı Poyraz

Özşevkat ve Farkındalık: Zeynep Selvili Çarmıklı

Yoga - Meditasyon: Banu Çadırcı (Yoga Terapist)

3. BÖLÜM

Nöralterapi: Dr. Pınar Yalçın Bahat-Prof. Dr. Hüseyin Nazlıkul

Homeopati: Dr. Levent Buda

Akupunktur: Dr. Demet Erdoğan

Fitoterapi: Dr. Esra Arıkan Beyaz

Manuelterapi: Dr. Sibel Çağlar Okur

Aromaterapi: Dr. Ecz. Hulya Kayhan

Ozon: Dr. Ruhi Çakır

Müzikterapi: Sebla Akbulut (Arp Terapist)