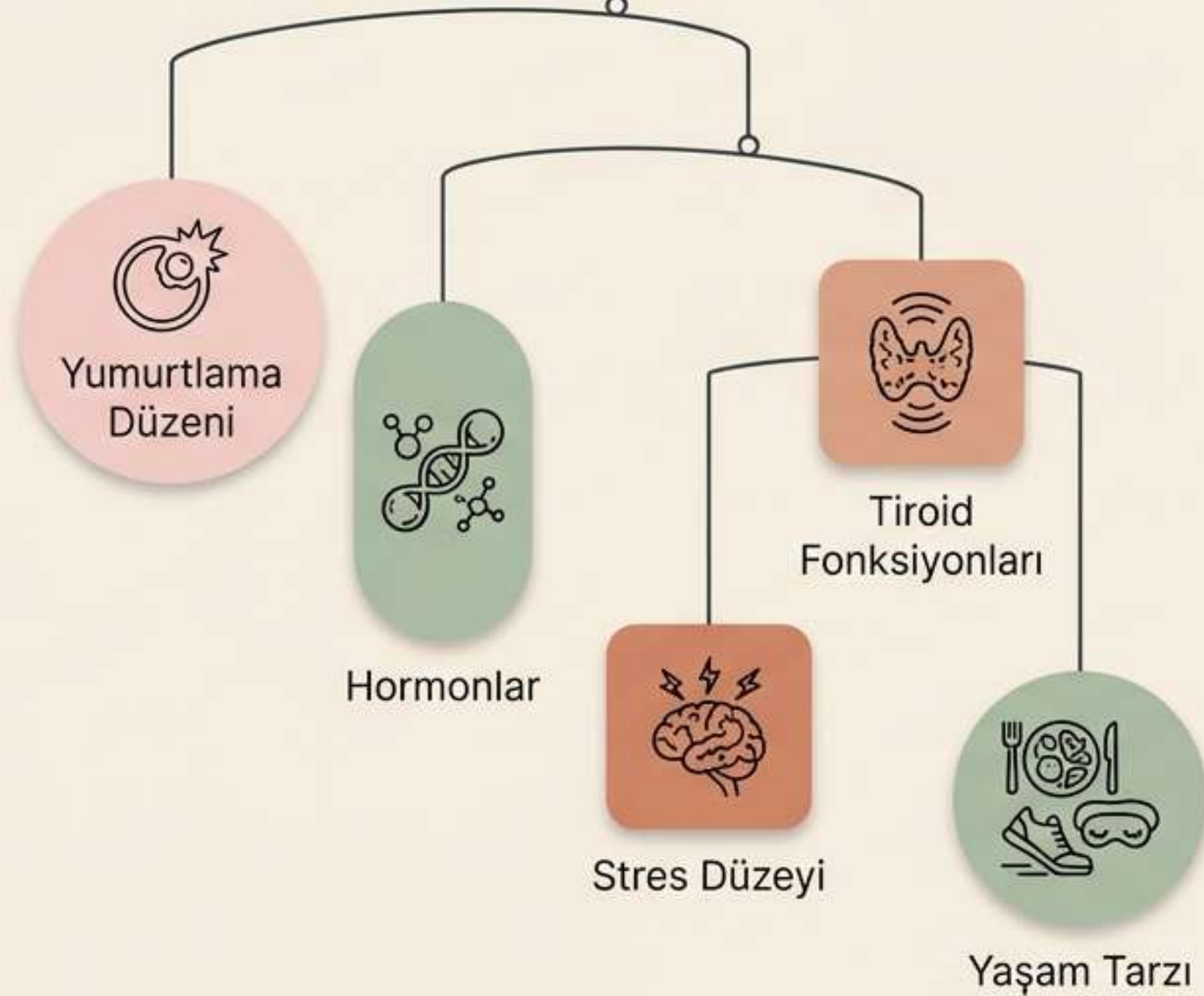


# Bedenin En Hassas Dengesi: Adet Döngüsü

Adet düzensizliği, belirtileri ve kadın sağlığındaki bütüncül anlamı üzerine görsel bir rehber.

## Adet Döngüsü



# Adet Düzensizliği Tek Bir Kalıba Sığmaz

Adet düzensizliği, basit bir takvim sapmasından ibaret değildir. Döngünün düzenli ilerlemesi, vücuttaki birçok sistemin kusursuz bir uyum içinde çalışmasına bağlıdır. Bu hassas denge; hormonlardan tiroid fonksiyonlarına, stres seviyesinden yaşam tarzına kadar geniş bir yelpazedeki etkenlere duyarlıdır.

Düzenli bir döngüde başlayan her yeni değişiklik, vücudunuzun size verdiği önemli bir sinyaldir.

# Düzensizliğin Anatomisi: 4 Temel Değişken

## Zamanlama



Normali 28 gün civarında, döngünün 40-45 güne uzaması veya 21 gün gibi çok kısa aralıklara inmesi.

## Süre



Birkaç gün sürmesi beklenen kanamanın 8-10 güne kadar uzaması.

## Miktar



Alışılmışın dışında çok az kanama olması ya da tam tersi yoğun, pıhtılı kanama yaşanması.

## Sistemik



Sadece üreme sisteminde değil, tüm vücutta hissedilen eşlikçi belirtilerin ortaya çıkması.

# Kritik Bir Uyarı İşareti: Ara Kanama

Adet aralıklarının değişmesi en sık görülen tablo olsa da, **döngü dışı kanamalar** özel bir dikkat gerektirir.

1. Ay (Normal)



2. Ay (Düzensiz)



**Lekelenme:** İki adet dönemi arasında görülen beklenmedik kanamalar.



**İlişki Sonrası:** Cinsel ilişki sonrası ortaya çıkan kanama veya lekelenmeler.



**Ağrı Eşliği:** Yeni başlayan şiddetli kasık ağrısı, kramp artışı veya halsizlikle birlikte seyreden düzensizlikler.

Bu belirtiler "adet düzensizliği zararları" açısından değil, altta yatan nedenin gecikmeden ve net bir şekilde anlaşılması açısından hayati önem taşır.

# Bedenin Bütüncül Tepkisi



## Akne Artışı

Yetişkinlik döneminde aniden başlayan veya şiddetlenen sivilcelenme.

## Saç Dökülmesi ve Tüyenme Artışı

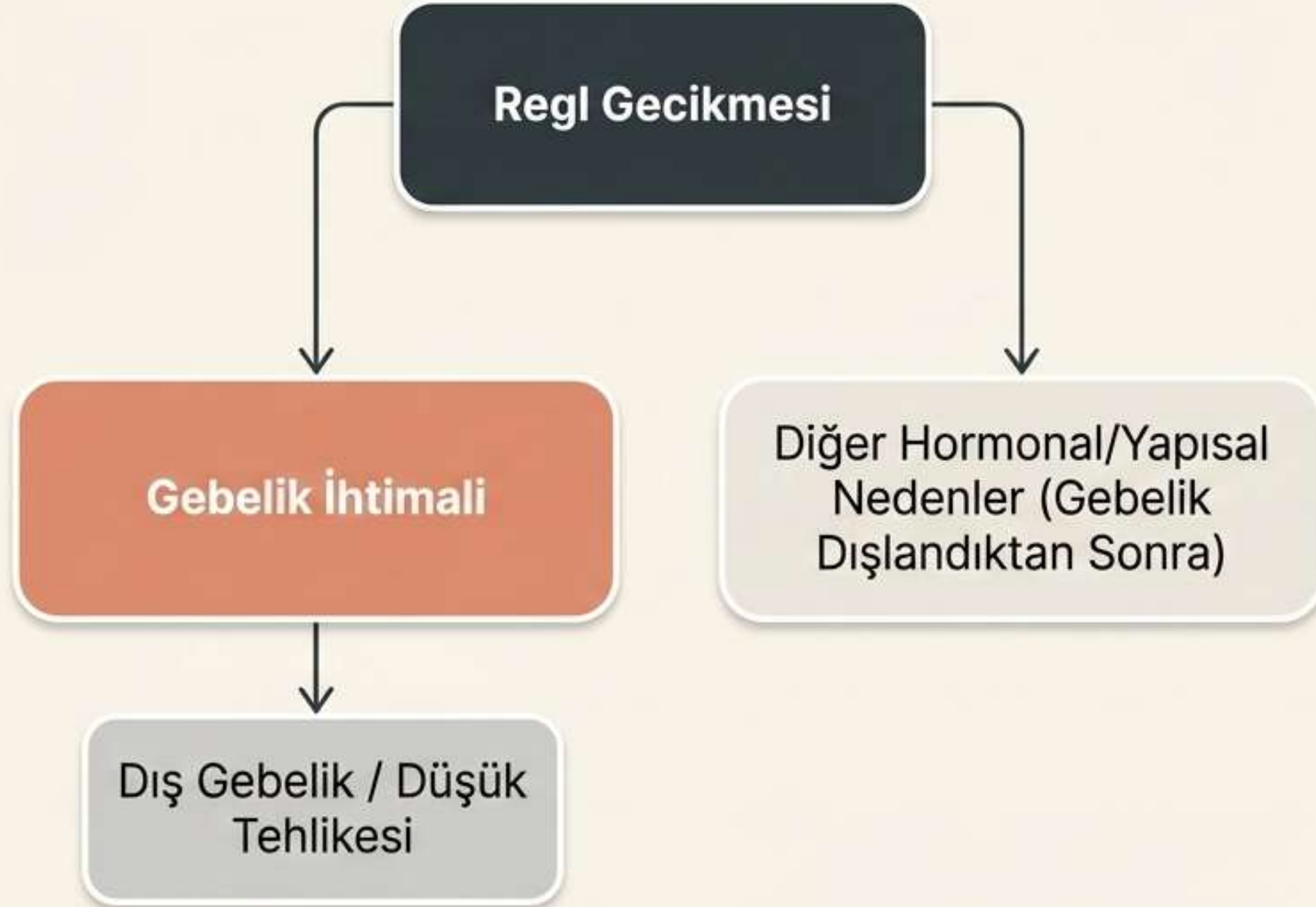
Özellikle yüz ve çene bölgesinde beliren yeni tüyenmeler.

## Kilo Dalgalanması

Açıklanamayan hızlı kilo alımı veya kilo vermede zorluk.

Adet düzensizliğine bu bulgular eşlik ediyorsa, tablo Polikistik Over Sendromu (PCOS) gibi hormonal durumlarla ilişkili olabilir. Öykü ve fizik muayene birlikte değerlendirilmelidir.

# İlk Durak: Gebelik İhtimali



## Adet düzensizliği nedenleri

Adet düzensizliği nedenleri geniş bir yelpazeye yayılır, ancak üreme çağındaki bir kadında "regl gecikmesi" veya "adet düzensizliği" değerlendirilirken bakılan ilk konu daima gebeliktir.

- İnternet aramalarında en sık karşılaşılan "regl neden gecikir" sorusunun ilk tıbbi yanıtıdır.
- Dış gebelik veya düşük tehlikesi gibi durumlar da düzensiz kanama veya lekelenme şeklinde kendini gösterebilir.
- Gebelik ekarte edildikten sonra (dışlandıktan sonra) diğer yapısal ve hormonal nedenler araştırılır.

# Düzensizliğin Kökenleri: Çok Faktörlü Bir Harita



Çoğu zaman bu faktörlerin birden fazlası aynı anda etkilidir.

# Arka Plandaki Mekanizma: Östrojen ve Progesteron

Adet döngüsü, bu iki hormonun birbirini tamamlayan etkisiyle ilerler.



1

## Hazırlık

Östrojen, döngünün ilk yarısında rahim iç tabakasını (endometrium) kalınlaştırarak hazırlar.

2

## Yumurtlama

Döngü ortasında yumurtlama (ovülasyon) gerçekleşir.

3

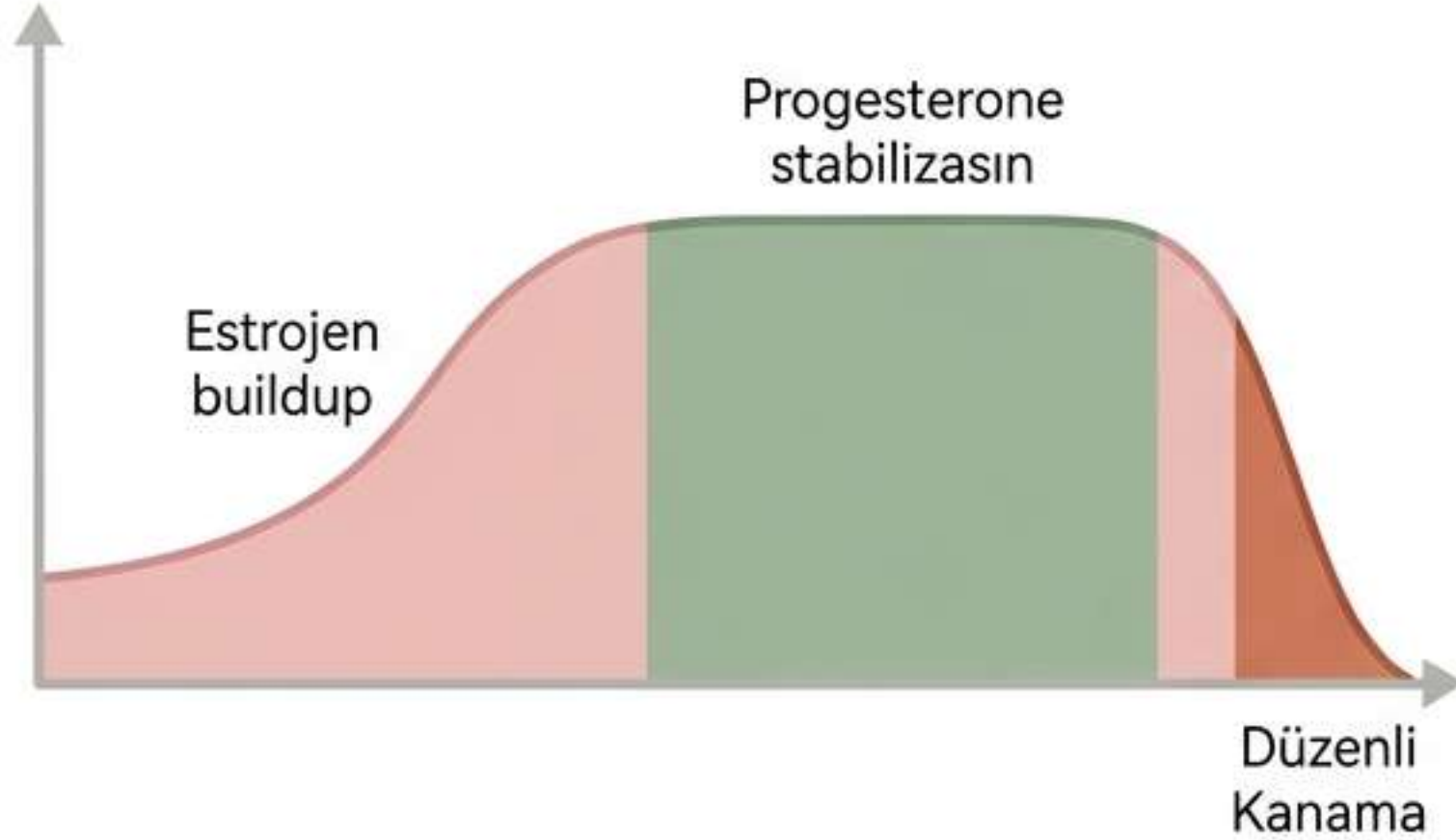
## Dengeleme

Yumurtlama sonrası salgılanan Progesteron, kalınlaşan tabakayı dengeler ve zamanı geldiğinde düzenli bir şekilde dökülmesini (adet kanaması) sağlar.

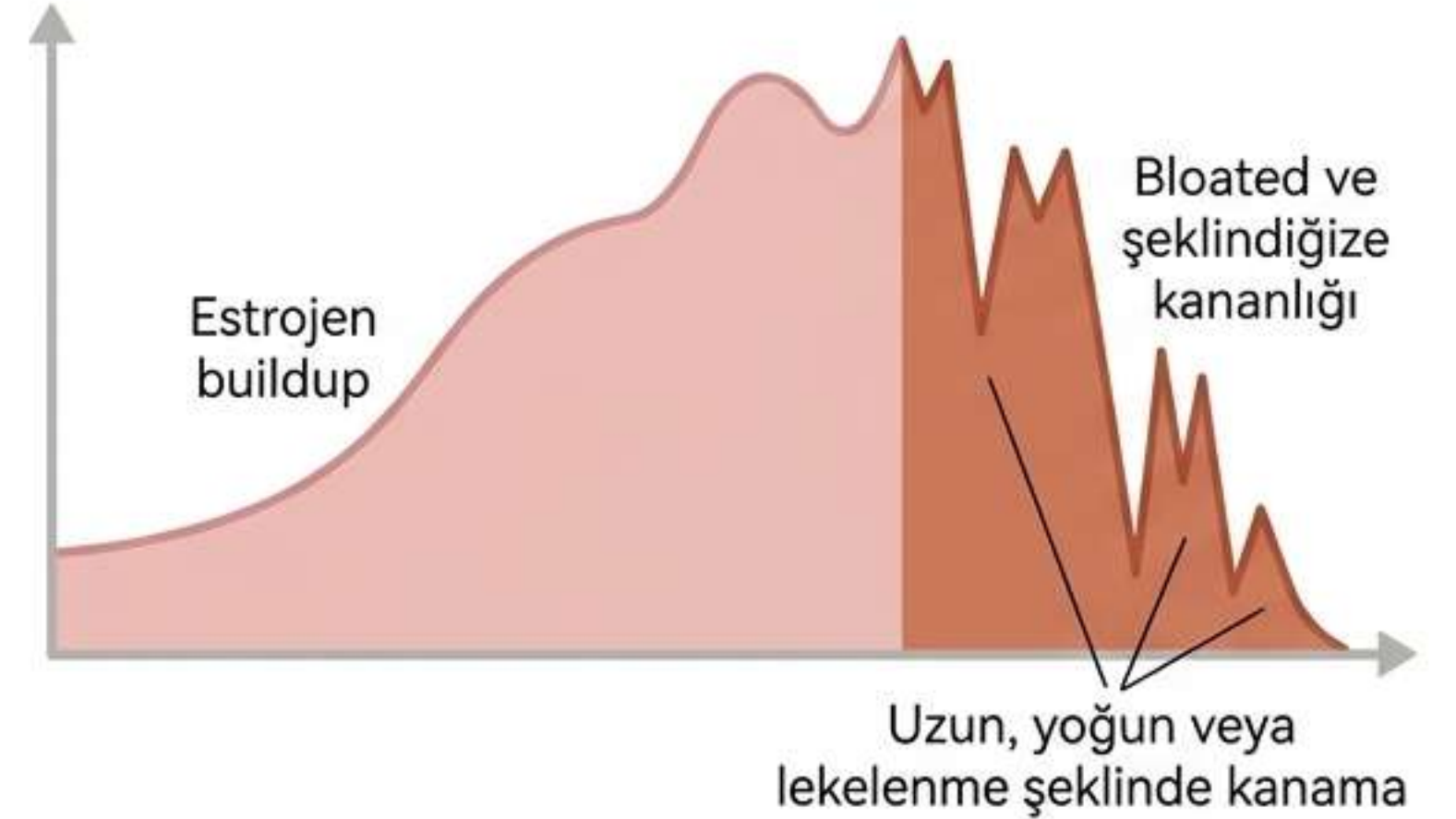
# Denge Bozulduğunda Ne Olur? (Yumurtlama Olmadığında)

En sık karşılaşılan mekanizma, yumurtlamanın düzenli olmamasıdır. Yumurtlama gerçekleşmediğinde, vücut yeterli progesteron üretemez.

## Normal Döngü



## Yumurtlama Olmadığında - Östrojen Baskınlığı



**Sonuç:** Rahim iç tabakası daha uzun süre sadece östrojen etkisinde kalır. Sürekli kalınlaşan bu tabaka dengesizleşir ve düzensiz biçimde dökülür. (Seyrek adet görme, uzun süren kanamalar veya ara kanamalar).

# Vücutun Savunma Mekanizması: Stres ve Yaşam Tarzı

Hormon dengesindeki değişimler her zaman kalıcı bir hastalığa işaret etmez; bazen geçici bir adaptasyon sürecidir.

## Yoğun Stres & Uykusuzluk

Sinir sistemi "tehlike" algıladığında hayati olmayan fonksiyonları (üreme) yavaşlatır.

## Hızlı Kilo Kaybı & Aşırı Egzersiz

Vücut, enerji rezervlerinin yetersiz olduğunu düşünerek yumurtlamayı baskılar.



Bu dönemlerde yaşanan adet gecikmesi, vücudun kendini koruma altına alma şeklidir. Ancak aylar boyunca devam ediyorsa, klinik değerlendirme şarttır.

# Belirtiden Kaynağa: Düzensizlik Matrisi

Belirti	Olası Nedenler				
	Gebelik	PCOS	Tiroid	Polip / Miyom	Stres / Kilo
Sık Adet Görme (<21 gün)			●	●	
Gecikme / Seyrek Adet (>35 gün)	●	●			●
Ara Kanama / Lekelenme				●	
Yoğun / Uzun Süreli Kanama		●		●	

*Bu tablo bilgilendirme amaçlıdır. Kesin tanı için mutlaka bütüncül bir jinekolojik muayene gereklidir.*

# Dođal Dalgalanma Dönemleri: Yaş ve Yaşam Evreleri

## Üreme Çađı

Çevresel ve metabolik faktörlere (PCOS, Stres) en açık dönem.

## Doğum Sonrası

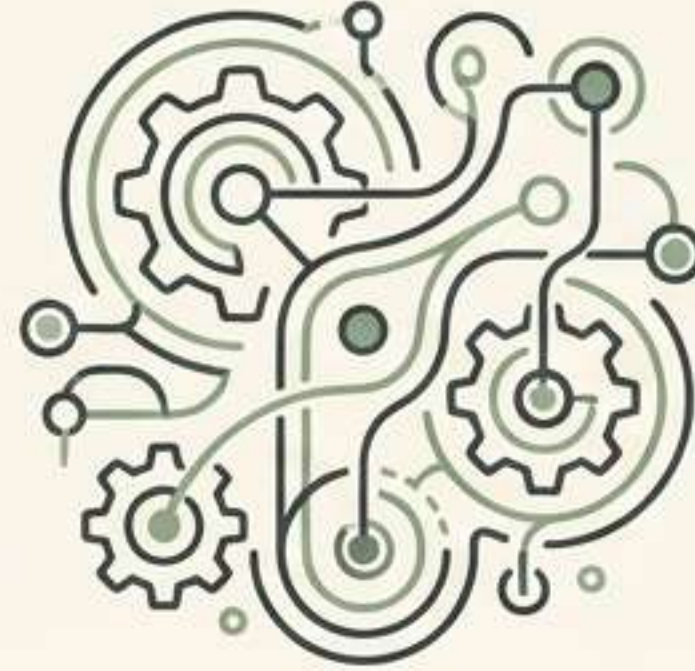
Emzirme hormonlarının (Prolaktin) yumurtlamayı baskılaması nedeniyle adet döngüsünün bir süre düzensiz ilerlemesi tamamen doğal bir adaptasyondur.

## Menopoz Öncesi

Yaş faktörüne bağlı olarak hormon dalgalanmalarının belirginleştiği, adet düzeninde gecikmelerin ve sıklaşmaların iç içe yaşandığı doğal geçiş evresi.

# Bir Hastalık Değil, Bir ‘Hayati Bulgu’

Adet döngüsünü yalnızca bir ‘kanama takvimi’ olarak görmek, bedeninin en önemli iletişim kanalını göz ardı etmektir.



## Insight Box

*Adet döngüsü; kalp atış hızı, tansiyon veya vücut ısısı gibi temel bir ‘hayati bulgudur’ (Vital Sign). Adet düzensizliği bir sonuçtur. Çözüm, sadece kanamayı ilaçla düzene sokmak değil; tiroidi, stresi, yumurtalıkları ve yaşam tarzını kapsayan ‘bütüncül bir bakış’ ile asıl kaynağı bulmaktır.*

# Bedeninizi Dinliyor, Süreci Birlikte Yönetiyoruz



## Op. Dr. Aslı Alay

İstanbul Kadın Hastalıkları ve  
Doğum Uzmanı

Kadın sağlığında bütüncül bakış  
açısıyla, belirtileri değil, kök  
nedenleri tedavi ediyoruz.



## Gizlilik & Güven

Kişiye özel, mahremiyeti temel alan  
güvenli bir süreç.



## Bilimsel Takip

En güncel fonksiyonel tıp ve jinekoloji  
yaklaşımlarıyla tanı.



## Konforlu İletişim

Gerçekçi beklenti yönetimi, yargısız dinleme  
ve açık, net bilgilendirme.

# Bütüncül Bir Değerlendirme İçin Randevu Alın



+(90) (552) 467 00 12



info@asialay.com.tr



İstanbul (Yol Tarifi ve  
Detaylar İçin İletişime  
Geçin)



www.asialay.com.tr

Bu sunum bilgilendirme amaçlıdır. Tanı ve tedavi için fiziki muayene gereklidir.  
Sağlık kararlarınız için mutlaka hekiminize danışınız. (Copyright © Op. Dr. Aslı Alay)