

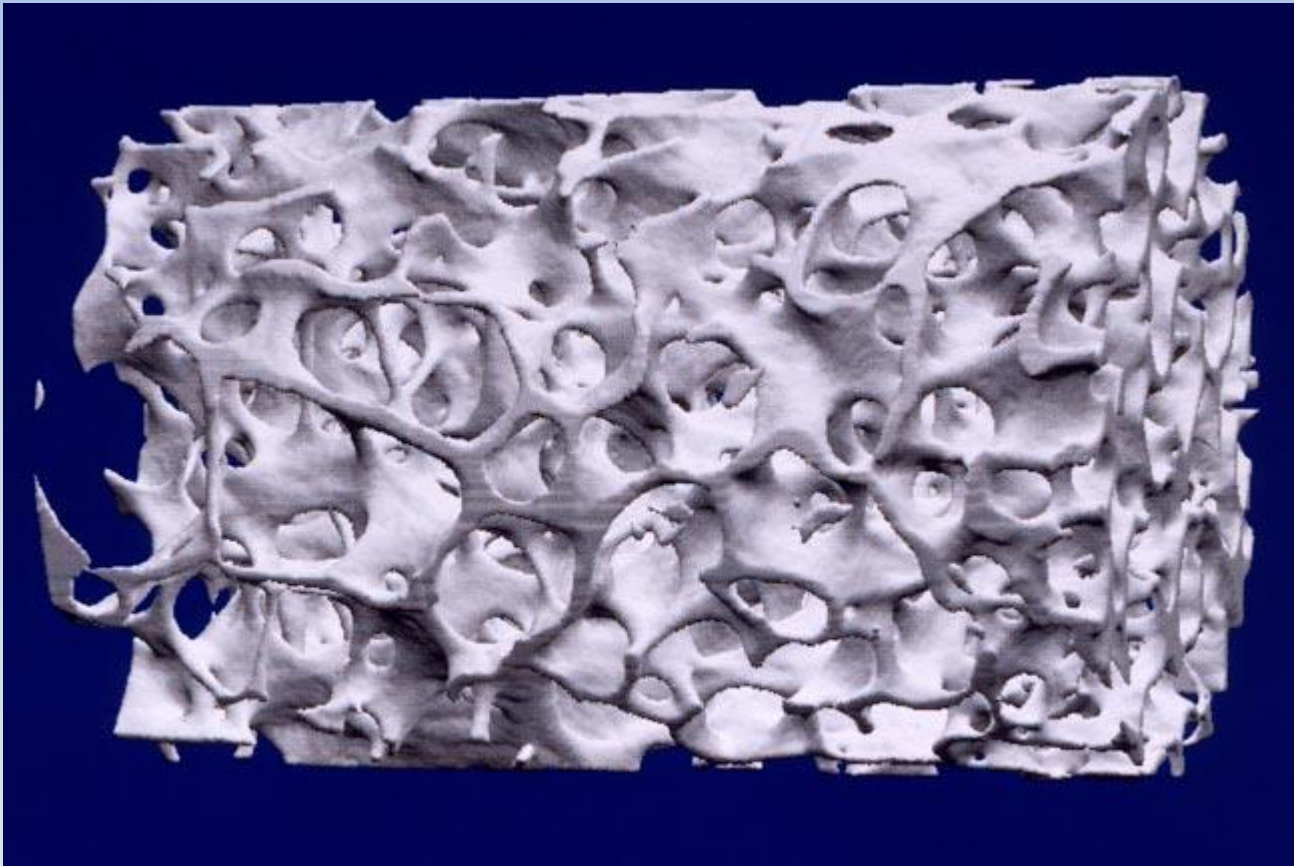
# Kadın Sporcularda Sağlık Sorunları



# Osteoporosis

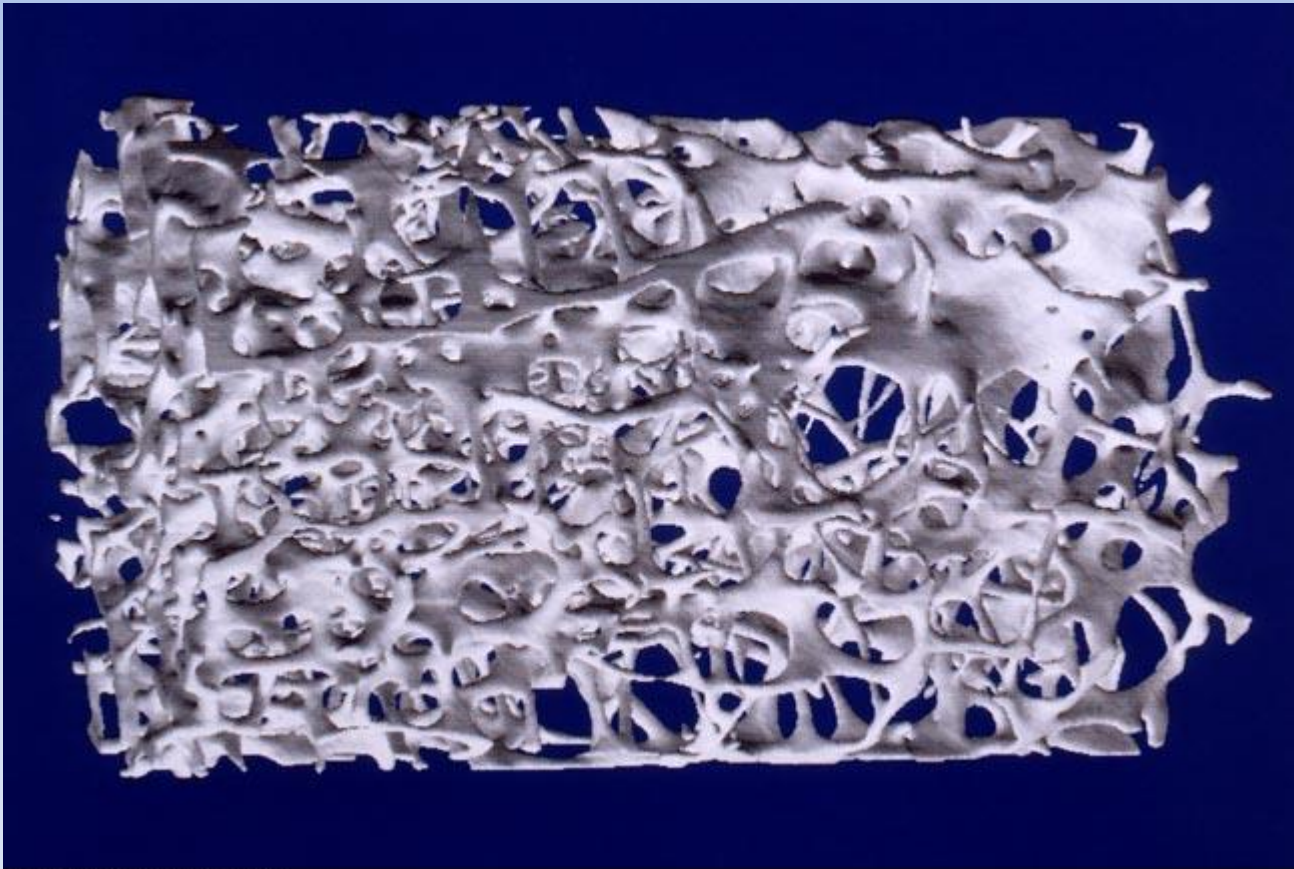
- Osteoporosis Karşı;
  - Menopoz sonrası dönemde daha büyük risk vardır
  - Yavaş ve kademeli ağırlık egzersizleri riski arttırır.
- Başlıca Faktörler
  - Österojen eksikliği
  - Yetersiz kalsiyum tüketimi
  - Yetersiz fiziksel aktivite
  - Amenoraj, anorexia nervosa

# Figure 19.11a



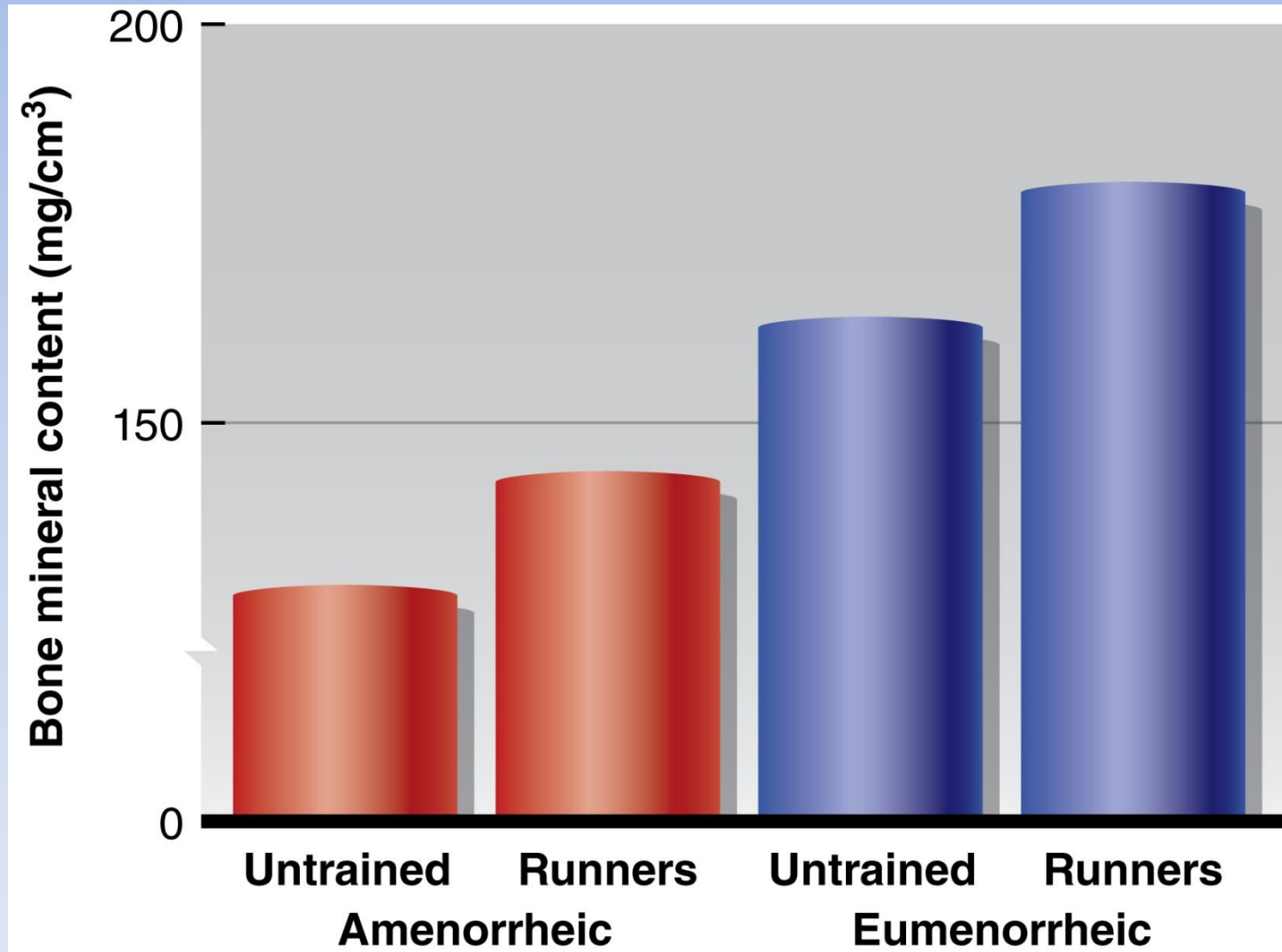
© H.R. Bramaz/ISM/Phototake USA

Figure 19.11*b*



© ISM/Phototake USA

# Figure 19.12



# Osteoporosis

- Östorojen Takviyesi
  - İlk başlarda osteoporozu tersine çevirmek için reçete olarak yazıldı.
  - Daha yüksek kanser, inme ve kalp krizi riski barındırır.
- Bifosfonatlar
  - Emilim engelleyici ilaçlar
  - Kemik dejenerasyonunu yavaşlatır veya dururur.
- Önlem
  - Diyet ve yaşam tarzı
  - ↑  $\text{Ca}^{2+}$ , vitamin D alımı
  - Egzersizi yaşam boyu devam ettir

# Yeme Bozuklukları

- Anorexia nervosa
  - Olması gereken minimum ağırlığı reddetme
  - Bozulmuşvücut postürü ve şişmanlık korkusu
  - Amenore
- Bulimia nervosa
  - Sık ve aşırı yemek yemek
  - Doyumsuzluk problemi
  - Boşaltma davranışları( kusma,müşhili diüretkenler)

# Eating Disorders

- Genç Kadınlar En Yüksek Risk Grubu
- Yeme bozukluğu sonucunda düzensiz beslenme
- Bazı sporlarda durum daha da kötü;
  - Fiziksel Görünüm Sporları: Dalış, buz pateni, bale
  - Dayanıklılık Sporları: Uzun mesafe koşu, yüzme
  - Siklet Sporları: Jokey, boks, güreş
  - Mükemmel görünüm, yarışma, düşük kütle
- Kendini küçümseme durumu hakimdir.



# Yeme Bozuklukları

- Bağımlılık Kabul Edilen Yeme Bozuklukları
  - Küçüklükten medya ebeveynler ve antrenörler tarafından yol gösterilen davranışlar
  - Tedavisi çok zor
  - Genellikle inkar edilir
  - Hatati tehlikesi vardır ve tedavisi pahalıdır.
- Bu alanda eğitim almış klinik uzman bulunmalı

# Table 19.3

**TABLE 19.3** Warning Signs for Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa

<b>Anorexia nervosa</b>	<b>Bulimia nervosa</b>
Dramatic loss in weight	A noticeable weight loss or gain
A preoccupation with food, calories, and weight	Excessive concern about weight
Wearing baggy or layered clothing	Bathroom visits after meals
Relentless, excessive exercise	Depressed mood
Mood swings	Strict dieting followed by eating binges
Avoiding food-related social activities	Increased criticism of one's body

*Note.* The presence of one or two of these signs does not necessarily indicate an eating disorder. Diagnosis should be made by appropriate health professionals.

Adapted from a poster distributed by the National Collegiate Athletic Association, 1990.

# Kadın Sporcu Üçlemesi

- İlişkili Hastalıklar
  - Enerji açığı → sekonder amenore → düşük kemik mineral yoğunluğu
  - Düzensiz beslenme
- Bu üç bozukluk birlikte veya tek tek ortaya çıkabilir. Erken teşhis edilmelidir.
- Tedavi: ↑ Kalori alımı , ↓ aktivite (Bazı durumlarda)

# Çevresel Faktörler

- Yüksek İç Isı Sorunları
  - Kadınlar : ↓ Terleme Miktarı
  - Isı toleransında cinsiyetler arası fark yoktur.
- Düşük Sıcaklık Sorunları
  - Kadınlar: Daha iyi yalıtılmışlardır(↑ Deri altı yağ miktarı)
  - Erkekler: Daha iyi kas ile ısı kazanımına sahiplerdir (↑ FFM)
- Rakım Sorunları
  - $VO_{2max}$  azalır
  - Rakım toleransında cinsiyetler arası farklılık gözlenmez.