

TIP FAKÜLTESİNİN DÖNEMLERİ ARASINDA UYKU KALİTESİNİN DEĞİŞİMİ

Ege Narin¹, Gamze Tavil¹, Rojda Karayel¹, Mert Büyükbesnili¹, Emre Ürüt¹,

Mustafa Ağâh Tekindal², Leyla Demir³

¹*İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencisi*

²*İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyoistatistik AD.*

³*İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıbbi Biyokimya AD.*

Amaç: Uyku vücutta homeostaz için kritiktir. Uyku kalitesindeki azalmanın kilo alımı, kalp hastalıkları, hipertansiyon gibi hastalıkları tetiklediği görülmüştür. Tıp fakültesi öğrencilerinin ortalamasının üstünde uyku problemleri yaşadığı bilinmektedir. Bu bilgilerden hareketle tıp öğrencilerinin sağlıkları için öncelik görmedikleri uyku konusuna dikkat çekmek amacıyla; uyku kalitesini ve onu etkileyen faktörleri saptayıp tıp eğitiminin değişen sistemine dayanarak farklı dönemleri mercek altına aldık.

Materyal ve Metot: Çalışmada anket kullanıldı. Uyku kalitelerini ölçmek için Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) uygulandı. Diğer sorular demografik özellikleri ve uyku kalitesini etkileyebilecek değişkenleri ölçtü. Veriler SPSS programında analiz edildi. Normallik için Kolmogorov-Smirnov Testi yapıp parametrik olmayan Mann-Whitney U veya Kruskal-Wallis Testi kullanıldı.

Bulgular: Anketi 2 ayda 308 öğrenci tamamladı. Öğrencilerin 306' sının uyku kalitesi kötü olarak belirlendi. Analizler sonucunda tıp fakültesinin dönemleri arasında anlamlı bir uyku kalitesi farkı olmadığı bulundu. Cinsiyet, vücut kitle indeksi, aylık gelir durumu, akademik başarı gibi demografik özelliklerin uyku kalitesini etkilemediği görüldü. Tanı koyulmuş uyku rahatsızlığı olanların uyku kalitesi anlamlı oranda daha düşük bulundu. Sigara kullanımı ile uyku kalitesi arasında ilişki tespit edilmedi. Kahve, çay gibi içeceklerin ve enerji içeceklerinin ne kadar ve ne zaman tüketildiğinin uyku kalitesini etkilemediği görüldü. Alkol tüketiminin uyku kalitesi belirteçlerinden olduğu bulundu. Uyumayı kolaylaştırmak için herhangi bir yöntem kullanan öğrencilerin anlamlı şekilde yüksek uyku kaliteleri olduğu görüldü. Sübjektif sağlık değerlendirmesinin uyku kalitesi ile anlamlı ilişkisi bulundu.

Sonuç: Araştırmamız pandemi döneminde tıp öğrencilerinin uyku kalitelerindeki düşüklüğü ve bunu etkileyen faktörleri göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Uyku kalitesi, tıp dönemleri, pandemi, öğrenciler.

THE CHANGE OF SLEEP QUALITY THROUGH MEDICAL FACULTY TERMS

Ege Narin¹, Gamze Tavit¹, Rojda Karayel¹, Mert Buyukbesnili¹, Emre Urut¹,

Mustafa Agâh Tekindal², Leyla Demir³

¹*Izmir Kâtip Celebi University Medical Student*

²*Izmir Kâtip Celebi University, Faculty of Medicine, Department of Biostatistics*

³*Izmir Kâtip Celebi University, Faculty of Medicine, Department of Medical Biochemistry*

Purpose: Sleep is essential for the homeostasis of the body. Poor sleep quality can trigger problems such as gaining weight, heart disease, hypertension etc. It has been known that medical students have above average sleep problems. In this context, with the purpose of determining their sleep quality and factors that affect it; we studied different medical periods regarding the everchanging system of medical education.

Material and Methods: A survey was conducted among medical students. We used Pittsburgh Sleep Quality Index to evaluate sleep quality. Other questions in the survey measured demographics and variables that affect sleep quality. The data were analyzed in the SPSS program. First Kolmogorov-Smirnov was used for normality, then non-parametric Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis tests were used.

Results: Survey was done by 308 students in a span of 2 months. 306 of the students were found to have bad sleep quality. The research found no significant difference in sleep quality between periods of medical school. It was found demographic characteristics such as sex, body mass index, annual income, academic success did not affect sleep quality. Students who had a diagnosed sleeping disorder were found to have significantly lower sleep quality. No relation was found between smoking and sleep quality. We found how much or when you consume drinks such as tea, coffee and energy drinks did not have significance regarding sleep quality. Alcohol use was found to be one of the factors that affect sleep quality. Students who use a method to help sleeping were found to have significantly higher sleep quality. Subjective sleep assessment was found to be a significant factor in sleep quality.

Conclusion: Our research revealed the low sleep quality of medical students during the pandemic period and the factors affecting it.

Key Words: Sleep quality, medical periods, pandemic, students.