



ADOLESANLARDA CİLT SORUNLARININ BESLENME ALIŞKANLIĞI VE DUYGU KONTROLÜ İLE İLİŞKİSİ

Aliye ÖZENOĞLU^{1*}, Gülay KURT², Elif REİS³, Kamil ALAKUŞ⁴

¹İstinye Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 34010, Zeytinburnu, İstanbul, Türkiye

²Gaziosmanpaşa İlçe Sağlık Müdürlüğü, Karayolları mah. Abdi İpekçi cad. No: 22 GOP, 34255, İstanbul, Türkiye

³Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 34672, Üsküdar, İstanbul, Türkiye

⁴Öndokuz Mayıs Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, İstatistik Bölümü, 55200, Kurupelit, Samsun, Türkiye

Özet: Yaşamın erken dönemlerinde kazanılan sağlıklı beslenme alışkanlığı genel sağlık yanında duygu ve davranışlar üzerine de etkilidir. Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinde cilt sorunlarının beslenme durumu ve duygu kontrolü ile ilişkisinin saptanmasıdır. Çalışmanın örneklemini 318 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada, öğrencilere demografik özellikleri ve yeme alışkanlıklarının sorulduğu bir anket yanında Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği uygulanmış; ayrıca boy uzunluğu, vücut ağırlığı, bel çevresi ve kalça çevresi ölçümleri alınmış ve Beden Kütle İndeksi (BKİ) hesaplanmıştır. Verilerin analizi SPSS 20 istatistik paket programında tanımlayıcı testler, t- testi, Pearson korelasyonu ve Khi kare testleri ile yapılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 16,04±0,71 yıl ve BKİ 21,64±3,33 kg/m² olup %68'i normal BKİ'ne sahiptir. Öğrencilerin %30,4'ü cilt sorunları, %13,5'i bağırsak sorunları yaşadıklarını bildirmişlerdir. Cilt sorunu yaşayan kızların (%39,7) erkeklerden (%21,5) anlamlı olarak daha fazla oranda olduğu bulunmuştur (P = 0,001). Ailesinde cilt problemleri ve saç dökülmesi olan öğrencilerin benzer problemler yaşadıkları görülmüştür. Cilt sorunlarını en fazla stresli dönemlerde, sınav dönemlerinde ve kızlarda regl döneminde arttığı belirlenmiştir. Bağırsak sorunları ile sebze tüketimi arasında anlamlı negatif korelasyon saptanmıştır (P = 0,023). Sigara ve alkol kullanımı ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki bulunmuş olup erkeklerde sigara (P = 0,002) ve alkol (P = 0,001) kullanımı kızlara göre daha fazladır. Erkeklerin kaygı alt ölçeği puanı (16,44±3,32), kızların puanından (15,04±3,67) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (P = 0,001). Öğrencilerin cilt sorunlarının genetik, fizyolojik, emosyonel veya çevresel stresörler nedeniyle artış gösterdiği; beslenmelerindeki dengesizlikler ve stres yönetimindeki yetersizliklerinin cilt sorunlarının gelişmesine katkı sağladığı düşünülmüştür. Bu nedenle, adolesanların genel sağlıkları kadar mental sağlıklarını da iyileştirmek için optimal beslenme ve duygu kontrolü yönünden desteklenmesi yararlı olabilir.

Anahtar kelimeler: Adolesan, Beslenme, Cilt sorunları, Duygu kontrolü

The Relationship of Skin Problems on Adolescents with Eating Habits and Emotion Control

Abstract: Healthy eating habits gained in the early stages of life are effective on emotions and behaviors as well as general health. The aim of this study is to determine the relationship between skin problems and nutritional status and emotional control in high school students. The sample of the study consisted of 318 volunteer students. In the study, along with a questionnaire asking the students about their demographic characteristics and eating habits, the Courtauld Emotion Control Scale was applied; in addition height, body weight, waist circumference and hip circumference measurements were taken and Body Mass Indexes (BMI) were calculated. The analysis of the data was carried out using the descriptive tests, t-test, Pearson correlation and Chi-square tests in the SPSS 20 statistical package program. The average age of the students is 16.04±0.71 years and their BMI is 21.64±3.33 kg/m² and 68% of them have normal BMI. 30.4% of the students reported that they had skin problems and 13.5% had intestinal problems. It was found that girls with skin problems (39.7%) were significantly higher than boys (21.5%) (P = 0.001). It was observed that students with skin problems and hair loss in their families experienced similar problems. It has been determined that skin problems increase the most during stressful periods, exam periods and menstrual period in girls. A significant negative correlation was found between intestinal problems and vegetable consumption (P = 0.023). A significant relationship was found between smoking and alcohol use and gender, and the use of cigarettes (P = 0.002) and alcohol (P = 0.001) was higher in boys than in girls. The anxiety subscale score of boys (16.44±3.32) was found to be significantly higher than that of girls (15.04±3.67) (P = 0.001). Students' skin problems increase due to genetic, physiological, emotional or environmental stressors; nutritional imbalances and inadequacies in stress management were thought to contribute to the development of skin problems. Therefore, it may be beneficial to support adolescents in terms of optimal nutrition and emotional control in order to improve their mental health as well as their general health.

Keywords: Adolescent, Nutrition, Skin problems, Emotion control

*Sorumlu yazar (Corresponding author): İstinye Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 34672, Üsküdar, İstanbul, Türkiye

E mail: aozenoglu@yahoo.com (A. ÖZENOĞLU)

Aliye ÖZENOĞLU <https://orcid.org/0000-0003-3101-7342>

Gülay KURT <https://orcid.org/0000-0003-3450-5931>

Elif REİS <https://orcid.org/0000-0003-3869-1663>

Kamil ALAKUŞ <https://orcid.org/0000-0002-5092-8486>

Gönderi: 28 Mayıs 2021

Kabul: 25 Ekim 2021

Yayınlanma: 01 Ocak 2022

Received: May 28, 2021

Accepted: October 25, 2021

Published: January 01, 2022

Cite as: Özenoğlu A, Kurt G, Reis E, Alakuş K. 2022. The relationship of skin problems on adolescents with eating habits and emotion control. BSJ Health Sci, 5(1): 56-64.



1. Giriş

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 10-19 yaş arası ergen, 15-24 yaş arası ise genç yaş grubu olarak tanımlanmaktadır. Bu iki örtüşen yaş grubu, 10-24 yaş aralığını kapsayacak şekilde gençlik dönemi olarak adlandırılır (WHO, 2020). Ergenlik, bireyde pek çok değişikliğin yaşandığı bir dönem olarak bilinmektedir. Ergenler, hormonlar aracılığı ile fizyolojik değişime uğramakta ve duygusal dalgalanmalar yaşamaktadırlar. Bu dönemde ergen, bir yandan karşı karşıya kaldığı sorunlarını çözmeye çalışırken bir yandan da bilişsel, sosyal ve duygusal açıdan olgunlaşmasını sürdürmekte ve yetişkin yaşama hazırlanmaktadır. Ergenlik döneminde gençlerin beslenmesi, sosyal çevre ve akranların etkisiyle daha çok ev dışında gerçekleşmektedir. Çeşitli yaşam koşulları bireyleri daha fazla ev dışında beslenmeye yöneltebilmektedir. Bu durumda, dışarıdan seçilecek besinlerin niteliği ve sağlığa etkileri daha fazla önem kazanmaktadır. Sağlıklı beslenmenin büyüme ve gelişmeyi olumlu yönde etkilediği iyi bilinmektedir (WHO, 2020; Iizaka ve ark., 2017). Adolesan döneminde hızlı büyüme ve hormonal değişimler nedeniyle beslenme özel önem gerektirirken, gençlerin besin seçimi konusunda yeteri kadar bilinçli olmamaları bu dönemde cilt sorunlarını artmasına zemin hazırlamaktadır. Bundan başka, gerek vücudunda meydana gelen hızlı değişimler ve gerekse hormonlar etkisi ile ergenin ruh sağlığı da etkilenmektedir. Bunun dönemde toplumda yer edinme isteği, ailesine ve çevresine karşı olma dürtüsü ergeni yanlış beslenme alışkanlıklarına, sigara ve alkol gibi maddelerin tüketimine yöneltebilir. Yapılan çalışmalarda bitkisel yağ, antioksidan vitaminler ile sebze ve meyvelerden zengin beslenmenin cilt sağlığı için yararlı olduğu, elzem yağ asitlerinin yetersiz alınmasının cilt kuruluşuna neden olduğu, ayrıca elzem yağların cilt hastalıklarının daha iyi yönetilmesine yardım ettiği belirtilmiştir (Iizaka ve ark., 2017; Balic ve ark., 2020).

Psikososyal stres ile cilt hastalıkları da dahil olmak üzere somatik hastalıklar arasındaki bağlantıya dair artan bir farkındalık var. Cilt hastalıklarından muzdarip insanların üçte birinden fazlasında psikosomatik faktörlerin önemli olduğu düşünülmektedir (Lugovic ve ark., 2019). Psişe ve cilt arasındaki iletişim, bir dizi nöropeptid, interlökin ve bağışıklık sistemi araçlarını içeren psikolojik, immünolojik ve endokrin faktörlerin cilt ile karmaşık bir etkileşimidir. Vücudun en büyük organı olan deri, iç ve dış ortamlar arasında homeostatik kontrolü kolaylaştıran metabolik ve endokrinolojik kapasitelerle donatılmıştır. Psikososyal strese ek olarak, cilt hastalıklarına psikonöroimmünolojik bir yaklaşımla ilgili faktörler arasında beslenme, bağırsak ve cilt mikrobiyotası, uyku ve sirkadiyen ritim, fiziksel aktivite ve ortomoleküler tıp yer almaktadır. Daha iyi terapötik sonuçlar için bütünsel bir yaklaşımın önemi vurgulanmaktadır.

Ergenlik döneminde cilt sorunlarının daha fazla görülmesinde emosyonel durumun, özellikle duygu kontrolü sağlanamamasının da rolü olduğu

düşünülmektedir. Çalışmalar öfke, stres, üzüntü, endişe gibi duyguların cilt üzerinde en az beslenme ve hormonlar kadar etkili olduğunu göstermiştir (Chatzikonstantinou ve ark., 2019; Fourie, 2018).

Yaşamın erken dönemlerinde kazanılan sağlıklı beslenme alışkanlığı ve duygu yönetimi becerisi, hem yaşanan dönemde hem de gelecek yaşlarda daha sağlıklı bir yaşam ve daha sağlıklı bir cilt yapısına sahip olmayı sağlayabilir. Bu nedenle ergenlik döneminde yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının kazanılması ve sürdürülmesi gelecek yıllarda sağlığın ve yaşam kalitesinin de belirleyicisi olacaktır. Ergenlik döneminde cilt sorunlarının sıklığına ilişkin çeşitli çalışmalar bulunmakla birlikte, bu sorunların gelişmesinde beslenme durumu ve duygu kontrolünün etkisine yönelik çalışmalar yetersizdir. Bu nedenle çalışmamızda, lise öğrencilerinde cilt sorunlarının beslenme durumu ve duygu kontrolü ile ilişkisinin saptanması amaçlanmıştır.

2. Materyal ve Yöntem

Çalışmanın evrenini Samsun şehir merkezinde bulunan 5 farklı lisede (Normal Lise, Anadolu Lisesi, Kız Meslek, Endüstri Meslek, İmam Hatip Lisesi) öğrenim gören 10. ve 11. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmaya yaşları 15-18 yıl arasında olan toplam 318 gönüllü öğrenci katılmıştır. Verilerin toplanmasında öğrencilerin, demografik özellikleri ve beslenme alışkanlıklarına yönelik sorulardan oluşan bir anket formu ile Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği uygulanmış ve araştırmacı tarafından bazı antropometrik ölçümler yapılmıştır.

2.1. Anket Formu

Anket formunda öğrencilerin demografik özellikleri, sağlık durumları, ilaç kullanma durumları, ailesinin hastalık öyküsü, uyku düzenleri, yemek yedikleri yerler, sigara ve alkol tüketme durumları, spor yapma durumları, televizyon (TV) ve bilgisayar kullanma durumları, cilt sorunları olup olmadığı ve bağırsak fonksiyonlarına ilişkin sorulara yer verilmiştir. Ayrıca, beslenme alışkanlıklarını değerlendirmeye yönelik, günlük ana ve ara öğün sayıları, öğün atlama durumları, hazır besin tüketimleri, besin destek ürünleri kullanma durumları ve çeşitli besinlerin tüketim sıklığı sorulmuştur.

2.2. Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği

Ölçek bireyin belli alanlardaki tepkilerini bilinçli olarak ve ne ölçüde kontrol ettiğini ölçmek amacıyla Watson ve Greer tarafından geliştirilmiştir (Watson ve Greer, 1983). Her biri 7 madde içeren 'öfke', 'kaygı', 'mutsuzluk' alt ölçeklerinden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin toplam puanı 21-84 arasında olup, ölçekten alınan puan yükseldikçe kişilerin duygularını bilinçli olarak bastırıldığı ve duygularını ifade etmekten çekindiği, puanların düşmesi ise duygularını rahatlıkla ifade ettiği anlamında değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanlar 7-28 arasında değişir ve alt ölçek puanlarının toplamı ölçeğin toplam puanını oluşturur. Ölçeğin Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Okyayuz tarafından yapılmıştır (Okyayuz,

1993). Ölçeğin iç tutarlılığı toplam puanı için 0,87, alt ölçeklerin iç tutarlılığı ise; öfke alt ölçeği için 0,78, kaygı alt ölçeği için 0,83, mutsuzluk alt ölçeği için 0,77 olarak bulunmuştur.

2.3. Antropometrik Ölçümler ve Değerlendirilmesi

Antropometrik ölçümlerden boy uzunluğu katılımcıların öz bildirimlerine dayalı olarak belirlenmiştir. Vücut ağırlığı, bel çevresi ve kalça çevresi ölçümleri araştırmacılar tarafından ölçülmüştür.

2.3.1. Vücut ağırlığı

Vücut ağırlığı ölçümünde "FAKİR" marka TEKNOFİT modeli bir baskül kullanılmıştır. Baskül 100 gr'a duyarlı olup en fazla 150 kg'a kadar tartmaktadır.

2.3.2. Bel çevresi ölçümü

Bel çevresi ölçümü, sadece iç çamaşırı üzerinden esnemeyen bir mezura yardımı ile yapılmıştır. Mezura kaburga kemiğinin alt ucu ile krista ilyak arasından geçecek şekilde ve birey nefes verme pozisyonunda iken ölçülmüştür.

2.3.3. Kalça çevresi ölçümü

Kalça çevresi ölçümleri kıyafetlerinin üzerinden esnemeyen mezür ile yapılmış, kıyafetlerin kalınlığı için ölçülen sonuçtan 1 cm düşülmüştür.

2.3.4. Bel/kalça oranı

Bel çevresi ölçüm değerinin kalça çevresi ölçüm değerine bölümü ile hesaplanmıştır.

2.3.5. Beden kütle indeksi (BKİ)

Vücut ağırlığı (kg) / boy uzunluğu (m)² şeklindeki Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) formülüne göre hesaplanmıştır. Beden kütle indeksinin <18,5 kg/m² olması zayıf, 18,5–24,9 kg/m² normal, 25,0–29,9 kg/m² hafif şişman, ≥30–34,9 kg/m² olması şişman olarak değerlendirilmiştir (WHO, 1997).

2.4. İstatistiksel Analiz

Verilerin değerlendirilmesinde "SPSS 20.0 for Windows" istatistik paket programı kullanılmıştır. Tüm verilerin aritmetik ortalaması (\bar{X}), standart sapması (SS), minimum ve maksimum değerleri bulunmuştur. Bazı verilerin analizinde sayı, yüzde dağılımları hesaplanmıştır. Çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığı One Way Anova, Independent Samples t Testi ve Korelasyon testleri ile aranmıştır. İki nitel değişken arasındaki ilişkiyi araştırmak için çapraz tablolarda Pearson Ki-kare (χ^2) istatistiği kullanılmıştır. İki nicel değişken arasındaki ilişki ise Pearson Korelasyonu ile araştırılmıştır.

3. Bulgular

Çalışmaya %50,3'ü erkek ve %49,7'si kız olan toplam 318 gönüllü öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 16,04±0,71 yıl ve BKİ 21,64±3,33 kg/m² olup %68'i normal BKİ'ne sahiptir. Bel çevresi ortalama değeri 71,63±9,02 cm bulunmuştur. Herhangi bir spor dalı ile uğraşan öğrencilerin oranı %48,3'tür. Beslenme tutumları incelendiğinde, öğrencilerin %29,1'inin öğün atladığı, %14,7'sinin öğün atlamadığı, %56,2'sinin ise bazen öğün atladıkları belirlenmiştir. Erkeklerin %25,8'i,

kızların ise %32,5'i öğün atlamakta iken, erkeklerin %59,4'ü, kızların %53'ü bazen öğün atlamaktadır. Öğrencilerin bazı demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımları

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS
Yaş (yıl)	Erkek	132	16,11	0,75
	Kadın	125	15,99	0,71
Boy uzunluğu (m)	Erkek	132	1,74	0,07
	Kadın	125	1,63	0,06
Vücut ağırlığı (kg)	Erkek	132	66,94	11,6
	Kadın	125	55,72	9,76
BKİ (kg/m ²)	Erkek	132	22,23	3,46
	Kadın	125	21,04	3,10
Bel çevresi (cm)	Erkek	132	75,30	8,50
	Kadın	125	68,26	7,93

SS= standart sapma, X= aritmetik ortalama.

BKİ percentil değerlerine göre kız ve erkeklerin BKİ incelendiğinde; erkeklerin %73,3'ü, kızların %72'sinin 5-85. percentil aralığında olduğu belirlenmiştir. Beşinci percentil altında olan kızları oranı (%14), erkeklerin iki katı (%7) iken; 85-95 percentil aralığında olan erkeklerin oranı (%12,7), kızların (%6,6) iki katı kadardır.

Cinsiyetle BKİ arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur; erkeklerin ortalama BKİ (22,23±3,46 kg/m²), kızlara (21,04±3,10 kg/m²) göre daha fazladır (P =0,003). Erkeklerin bel çevresi ortalamasının (75,30±8,50 cm) da kızlardan (68,26±7,93 cm) anlamlı olarak daha fazla olduğu görülmüştür (P =0,000). Öğrencilerin %84,9'u herhangi bir sağlık sorunu bildirmemiştir. Öğrencilerin %13,1'i sigara, %11,3'ü alkol kullanmaktadır. Sigara ve alkol kullanımı ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki bulunmuş olup erkeklerde sigara (P =0,002) ve alkol (P =0,001) kullanımı kızlara göre daha fazladır. Öğrencilerin cilt ya da bağırsak sorunları olup olmadığı sorgulandığında %30,4'ü cilt sorunları, %13,5'i bağırsak sorunları yaşadıklarını bildirmişlerdir.

Sigara ve alkol kullanımı ile cilt ve bağırsak sorunları yönünden cinsiyete göre dağılımları Tablo 2'de verilmiştir.

Erkeklerin %21,5'i, kızların %39,7'si cilt sorunu yaşadığını belirtmiş olup farklılık anlamlı bulunmuştur (P =0,001). Bundan başka, ailesinde cilt sorunu olan öğrencilerin kendisinde de herhangi bir cilt sorunu görülme durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (P =0,027). Cilt sorunlarının %80'ini sivilce, siyah nokta, yağlı cilt oluşturmaktadır. Bunu %5,9 oranıyla siğil, kızarıklık, %4,7 oranlarıyla alerji ve güneş lekesi takip etmektedir.

Cilt sorunlarının çeşitli etkenlere göre dağılımı Tablo

3'de verilmiştir. Öğrencilerin %25,7'sinin cilt problemleri sınav döneminde, %30,8'inin stres yaşadıkları dönemde, %20,4'ünün regl döneminde artış göstermektedir. Cilt sorunu olan (46,75±8,37) ve

olmayan (45,22±7,50) öğrencilerin toplam duygu kontrol puanları karşılaştırıldığında anlamlı farklılık bulunamamıştır (t testi= 1,564; P =0,119).

Tablo 2. Sigara ve alkol kullanımı ile cilt ve bağırsak sorunları yönünden cinsiyete göre dağılımları (n)

Cinsiyet	Sigara Kullanımı		Alkol Kullanımı		Cilt Sorunu		Bağırsak Sorunu	
	Kullanıyor	Kullanmıyor	Kullanıyor	Kullanmıyor	Var	Yok	Var	Yok
Erkek	30	127	27	130	30	124	16	130
Kız	11	145	8	144	60	91	24	126
Toplam	41	272	35	274	94	215	40	256
Pearson Ki-Kare	9,993		10,952		12,104		1,609	
P	0,002		0,001		0,001		0,205	

Tablo 3. Cilt sorunlarının etkenlere göre dağılımları

Dönem	Toplam Sayı (n)	%
Sınav dönemi	57	25,7
Regl dönemi	45	20,4
Uyku bozukluğu	24	10,8
Stres dönemi	68	30,8
Diğer dönem	27	12,3
Toplam	221	100

Tablo 4. Cinsiyete göre duygu kontrol ölçeği toplam ve alt ölçek puanlarının dağılımı

Cinsiyet	Öfke Puanı		Kaygı Puanı		Mutsuzluk Puanı		Toplam Puan	
	Ort ± SS	P*	Ort ± SS	P*	Ort ± SS	P*	Ort ± SS	P*
Erkek	15,25±3,82	0,852	16,44±3,32	0,001	15,89±4,17	0,706	47,55±8,76	0,146
Kız	15,16±3,95	0,852	15,04±3,67	0,001	15,71±4,16	0,706	46,04±9,27	0,146
Toplam	15,20±3,88		15,74±3,56		15,50±4,16		46,80±9,03	

*independent sample t testi ile analiz edilmiştir, P < 0,05, Ort= aritmetik ortalama, SS= standart sapma

Benzer şekilde, bağırsak sorunları olan (43,76±9,53) ve olmayan (46,04±7,60) öğrencilerin toplam duygu kontrol puanları arasında da anlamlı farklılık saptanmamıştır (t testi= -1.640; P =0,102). Duygu kontrol ölçeği toplam ve alt ölçek puanları ve cinsiyete göre ölçek puanlarının dağılımı ise tablo 4'te verilmiştir. Öğrencilerin toplam duygu kontrol ölçeği ve alt ölçek puanlarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin öfke, kaygı ve mutsuzluk kontrolü orta düzeydedir. Erkeklerin (16,44±3,32) kızlara (15,04±3,67) göre daha kaygılı olduğu görülmüştür (P < 0,05). BKİ ile öfke, kaygı, mutsuzluk ve toplam duygu kontrol puanı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (P =0,837). Duygu kontrol ölçeği toplam puanı ile yaş arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (P =0,784). Cinsiyete göre bel kalça oranı ile öfke, kaygı, mutsuzluk ve toplam duygu kontrol puanları karşılaştırıldığında erkeklerde öfke (P < 0,05) ve kaygı (P < 0,05) puanları bel kalça oranı ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Kızlarda mutsuzluk alt ölçek puanının (P < 0,05) bel kalça oranı ile pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Duygu kontrol ölçeği toplam puanı ile bağırsak sorunu varlığı arasında anlamlı ilişki

saptanmamıştır (P =0,102). Bundan başka, cinsiyet ve bağırsak sorunları arasında da anlamlı ilişki bulunamamıştır (P =0,205).

Cilt sorunları ile sigara tüketim sıklığı ve günlük tüketilen sigara miktarı ilişkisi araştırıldığında, sigara tüketim sıklığı ve miktarı ile cilt sorunları varlığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (P > 0,05). Bundan başka, günlük uyku süresi ve cilt sorunu arasında da anlamlı ilişki saptanmamıştır (P > 0,05).

Öğrencilerin çeşitli besinleri tüketme sıklıkları Tablo 5'de verilmiştir. Öğrencilerin %64,5'i her gün ekmek tüketirken, %79,8'i kepekli ekmek tüketmeyi tercih ettiğini bildirmiştir. Öğrencilerin %18,1'inin her gün hazır gıda, %23,8'inin her gün şeker ve şekerli besin tükettiği, %19,6'sının hiç pekmez tüketmediği, %37,2'sinin her gün ve %23,3'ünün haftada 3-4 gün çikolata tükettiği bulunmuştur. Öğrencilerin %67,2'si meyveleri kabuğuyla beraber tükettiğini, %16,8'i her gün meyve suyu tükettiğini ve %42'si her gün çay tükettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %22,3'ü haftada 1-2 kez kola, %14,2'si her gün kahve tüketirken, %46,2'si hiç bitki çayı tüketmediklerini bildirmiştir. Öğrencilerin %23'ü her gün zeytinyağı tükettiğini, %20,2'si hiç katı yağ

tüketmediğini, %17,6'sı haftada 1-2 kez margarin tükettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %31,6'sı kırmızı eti, %30,1'i beyaz eti, %28,8'i ise yumurtayı haftada 1-2 kez sıklıkta tüketmektedir. Öğrencilerin %36,7'si her gün peynir, %31,5'i her gün süt veya yoğurt, %24,8'i ise haftada 1-2 kez sütlü tatlı tükettiğini belirtmiştir.

Öğrencilerin %24,6'sı haftada 1-2 kez yeşil sebze, %29,6'sı diğer sebzeleri tüketmektedir. Haftada 1-2 kez olmak üzere salam, sucuk gibi ürünler ile balık, yağlı tohum, kuru baklagil tüketim oranları sırasıyla; %29,6, %26,9, %26,2, %26,7 bulunmuştur.

Tablo 5. Çeşitli besinlerin tüketim sıklıkları

Besinler	Hergün	Haftada 5-6	Haftada 3-4	Haftada 1-2	15 günde 1	Ayda 1	Seyrek	Hiç	Toplam
Kırmızı et (n)	17	18	49	96	52	19	33	20	304
%	5,6	5,9	16,1	31,6	17,1	6,3	10,9	6,6	100
Beyaz et (n)	23	15	57	92	59	19	28	13	306
%	7,5	4,9	18,6	30,1	19,3	6,2	9,2	4,2	100
Yumurta (n)	41	48	47	85	23	12	20	19	295
%	13,9	16,3	15,9	28,8	7,8	4,1	6,8	6,4	100
Peynir (n)	112	56	64	40	6	3	11	13	305
%	36,7	18,4	21,0	13,1	2,0	1,0	3,6	4,3	100
Salam, sucuk (n)	21	17	56	89	45	19	38	16	301
%	7,0	5,6	18,6	29,6	15,0	6,3	12,6	5,3	100
Balık (n)	10	7	36	82	58	43	42	27	305
%	3,3	2,3	11,8	26,9	19,0	14,1	13,8	8,9	100
Yağlı tohum (n)	28	21	7	78	4	23	45	14	298
%	9,4	7,0	15,8	26,2	14,1	7,7	15,1	4,7	100
Kuru baklagil (n)	14	15	72	9	49	23	5	19	296
%	4,7	5,1	24,3	26,7	16,6	7,8	8,4	6,4	100
Süt ürünleri (n)	97	34	77	54	12	7	11	16	308
%	31,5	11,0	25	17,5	3,9	2,3	3,6	5,2	100
Sütlü tatlı (n)	25	18	40	75	55	30	39	20	302
%	8,3	6,0	13,2	24,8	18,2	9,9	12,9	6,6	100
Yeşil sebze (n)	54	37	69	74	24	10	15	18	301
%	17,9	12,3	22,9	24,6	8,0	3,3	5,0	6,0	100
Diğer sebze (n)	33	42	60	88	29	8	18	19	297
%	11,1	14,1	20,2	29,6	9,8	2,7	6,1	6,4	100
Bisküvi (n)	66	46	64	78	11	6	18	9	298
%	22,1	15,4	21,5	26,2	3,7	2	6	3	100
Gevrek (n)	49	28	33	53	18	8	33	71	293
%	16,7	9,6	11,3	18,1	6,1	2,7	11,3	24,2	100
Ekmek (n)	194	28	30	25	1	2	9	12	301
%	64,5	9,3	10	8,3	0,3	0,7	3	4	100
Katı yağ (n)	37	31	32	57	29	10	29	57	282
%	13,1	11	11,3	20,2	10,3	3,5	10,3	20,2	100
Margarin (n)	25	19	43	49	32	19	27	64	278
%	9	6,8	15,5	17,6	11,5	6,8	9,7	23	100
Sıvı yağ (n)	71	35	42	59	18	10	21	27	283
%	25,7	12,4	14,8	20,8	6,4	3,5	7,4	9,5	100
Zeytin.yağı (n)	65	38	43	45	24	8	23	36	282
%	23,0	13,5	15,2	16	8,5	2,8	8,2	12,8	100
Bitki çayı (n)	12	21	14	39	26	8	27	126	273
%	4,4	7,7	5,1	14,3	9,5	2,9	9,9	46,2	100
Kahve (n)	42	31	41	68	25	17	36	36	296
%	14,2	10,5	13,9	23	8,4	5,7	12,2	12,2	100
Maden suyu (n)	26	23	47	59	26	14	48	50	293
%	8,9	7,8	16	20,1	8,9	4,8	16,4	17,1	100
Kola (n)	36	29	47	66	35	8	32	43	296
%	12,2	9,8	15,9	22,3	11,8	2,7	10,8	14,5	100
Çay (n)	126	46	43	27	19	3	12	24	300
%	42	15,3	14,3	9	6,3	1	4	8	100
Taze Meyve/ Meyve Suyu (n)	49	41	49	68	25	18	22	19	291
%	16,8	14,1	16,8	23,4	8,6	6,2	7,6	6,5	100
Hazır gıda (n)	34	12	22	25	29	11	21	34	188
%	18,1	6,4	11,7	13,3	15,4	5,9	12,2	18,1	100
Şeker (n)	71	43	56	62	18	6	17	25	298
%	23,8	14,4	18,8	20,8	6	2	5,7	8,4	100
Pekmez (n)	47	21	42	59	23	14	28	57	291
%	16,2	7,2	14,4	20,3	7,9	4,8	9,6	19,6	100
Çokolata (n)	110	44	69	43	13	4	7	6	296
%	37,2	14,9	23,3	14,5	4,4	1,4	2,4	2	100

Cinsiyete göre süt, peynir, yumurta, kuru baklagil, salam, balık, yağlı tohumlar, yeşil sebze, turunçgiller, bisküvi, kola, şeker, pekmez, kahve, çay gibi besinlerin tüketim sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($P > 0,05$). Cilt sorunlarında etkisi olduğu düşünülen bazı besinlerin (tatlı, şeker, katı yağ, çikolata, sosis/salam) tüketim sıklığı ile cilt sorunları arasındaki ilişki incelendiğinde, bu besinlerin tüketim sıklığı ve cilt sorunları varlığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($P > 0,05$). Cilt sorunları ile günlük öğün sayısı ve öğün atlama arasında anlamlı ilişki saptanamamıştır ($P > 0,05$). Meyveleri kabuklu olarak tüketmeyi tercih eden öğrencilerin %85,4'ü bağırsak sorunu yaşamadığını belirtmişlerdir.

Süt tüketim sıklığı ve duygu kontrolü arasındaki anlamlı ilişki bulunamamıştır ($P > 0,05$). Çeşitli besinlerin tüketim sıklığı ile duygu kontrol ölçeği toplam ve alt ölçek puanları arasındaki ilişki araştırılmış, ancak seçilen besinlerin tüketim sıklığı ile ölçek puanları arasında anlamlı ilişkisi bulunamamıştır ($P > 0,05$).

4. Tartışma

Çalışmamıza katılan öğrencilerin toplam %30,4'ü; kızların %39,7'si ve erkeklerin %21,5'i cilt sorunları olduğunu bildirmiştir ($P = 0,001$). Cilt sorunlarının büyük çoğunluğu sivilce, siyah nokta ve yağlı cilt olup bunu siğil, kızarıklık, alerji ve güneş lekeleri izlemektedir. Erzincan'da yapılan bir çalışmada, çalışmamız sonuçlarına benzer şekilde, cilt sorunu olanların çoğunluğunu (%53,14) kızların oluşturduğu ve 12-16 yaş aralığındaki ergenlerde en çok görülen cilt sorunun akne olduğu belirlenmiştir (Özçelik ve ark., 2018). Bir başka çalışmada, 16-18 yaş gurubu gençlerde en çok görülen cilt sorunlarından birisinin akne olduğu bildirilmiştir (Gebauer, 2017). Erkek ergen ve ergenlik sonrası yatılı okul sakinleri arasında (14-25 yaş) cilt hastalıklarının yaygınlığını ve modellerini belgelemek için Gaziantep'te yapılan kesitsel bir epidemiyolojik araştırmada çalışma popülasyonunun 378'inde (%55,42) en az bir cilt hastalığının varlığı tesbit edilmiş olup en sık görülen hastalıkların tinea pedis (%32,5), akne vulgaris (%28,6), onikomikoz (%8,06), androjenetik alopesi (%5,6), yaygın siğiller (%5,3) ve diğer hastalıklar (%6,2) olduğu bulunmuştur (Tuncel ve Erbağcı, 2005). Yaşlara göre akne vulgaris sıklığı incelendiğinde ise 17-19 yaş grubunda, çalışmamız bulgularından biraz daha yüksek (%38,7) olduğu belirlenmiştir.

Çalışmamızda erkek öğrencilerin BKİ ortalaması kızlara göre anlamlı olarak daha yüksektir ($P = 0,003$). Benzer şekilde, çeşitli çalışmalarda da lise öğrencilerinde erkeklerin BKİ değerlerinin kız öğrencilerden fazla olduğu bulunmuş, erkeklerin kızlardan daha aktif olmalarına rağmen BKİ değerlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Gaylis ve ark., 2017; Hammed ve Obaseki, 2018). Kırsal Bangladeş'teki ergen kızların (13-18 yaş) beslenme durumu ve diyet alımındaki farklılıkları saptamak için yapılan bir çalışmada (Alam ve ark., 2010), kızların %26'sının zayıf (yaşa göre BKİ <15. persentil),

%0,3 obez (yaşa göre BKİ >95. persentil) ve %32'sinin bodur (yaşa göre boy $\leq 2SD$) olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuca adolesan dönemde kızların beden algısını daha fazla önemsemesi ve bu doğrultuda bazen yeme davranışlarında sağlıklarını bozabilecek kısıtlamalara gitmelerinin etkisi olabileceği; ayrıca, sosyo-kültürel ve ekonomik nedenlerle besin güvencesizliğinden kızların daha fazla etkilendiği düşünülmüştür. BKİ persentil değerlerine göre <5. persentil olan kızların oranının (%14) erkeklerin oranından (%7) iki kat daha fazla olması da bunu doğrular niteliktedir. Bunun yanında, cilt sorunu olan kızların oranının erkeklerin iki katına yakın olması ve BKİ değerleri değerlerinin erkeklerden daha düşük olması, cilt sorunlarının beslenme durumu ile ilişkisine işaret eden bulgular olarak yorumlanmıştır.

Cilt sorunu ve beslenme alışkanlıkları üzerine yapılmış bir çalışmada yağlı, tatlı, baharatlı yiyeceklerin tüketilmesi ve geç saatte besin alımının alın bölgesinde büyük ölçüde sebum içeriğini arttırdığı ve sebum seviyesinin gece geç saatlere kadar uyanık kalan erkeklerde kadınlardan daha fazla olduğu görülmüştür (Zhao ve ark., 2020). Bir başka çalışmada, farklı cilt tiplerinin beslenmedeki farklılıklar ile ilişkili olduğu düşünülmüş ve çalışmanın sonuçlarında iki öğünden fazla ve düzensiz beslenen, öğün atlayan, egzersiz yapmayan katılımcılarda cilt sorunlarının arttığı, meyve ve sebze tüketen grubun daha az yağlı cilde sahip olduğu görülmüştür (Maruki-Uchika ve ark., 2018). Çalışmamızda öğrencilerin %29,1'i öğün atladığını, %14,7'si öğün atlamadığını, %56,2'si ise bazen öğün atladıklarını belirtmiştir. Bununla birlikte, günlük öğün sayısı ile cilt sorunları varlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($P > 0,05$). Besin eksikliklerine yol açan çeşitli cilt bozukluklarının ve cilt hastalıklarının indüklenmesinde gıdaların rolü iyi bilinmektedir. Antioksidanların foto-koruyucu potansiyeli, mikro besin takviyesinin cilt bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri ve yağ asitlerinin cilt bozuklukları üzerindeki modüle edici etkileri iyi belgelenmiştir (Basavaraj ve ark., 2010). Çalışmamızda, öğrencilerin tükettikleri besinlerin miktarlarına ilişkin kayıtları değerlendirmeye elverişli nitelikte olmadığından çeşitli besinlerin tüketim sıklıkları değerlendirmeye alınmıştır. Cilt sorunları olan ve olmayan öğrencilerin bazı besinleri tüketim sıklıkları karşılaştırıldığında anlamlı farklılık saptanamamıştır ($P > 0,05$). Besin tüketimlerine ilişkin bilgiler, öğrencilerin kendi öz bildirimlerine dayalı olarak alındığından bu sonuçlar net bilgi vermese de fikir verebileceği düşünülmüştür.

Cinsiyete göre süt, peynir, yumurta, kuru baklagil, salam, balık, yağlı tohumlar, yeşil sebze, turunçgiller, bisküvi, kola, şeker, pekmez, kahve, çay gibi besinlerin tüketim sıklığı arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($P > 0,05$). Ergenlik dönemi longitudinal büyümenin hızlandığı bir dönem olduğundan bu dönemde kemik mineralizasyonun sağlanması ve ergenin genetik potansiyeline uygun boy uzunluğuna erişebilmesi için yeterli protein ve kalsiyum tüketimi önemlidir. Bu

doğrultuda, çalışmamızda hergün süt ürünleri (süt, yoğurt, kefir vb.), peynir ve yumurta tüketen öğrencilerin oranların (sırasıyla %31,5, %36,7 ve %13,9) oldukça düşük olduğu bulunmuştur (Tablo 5). Sağlık meslek lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirildiği bir çalışmada da hergün süt ve süt ürünleri tüketenlerin oranı, çalışmamız sonuçlarına benzer şekilde % 29,3 bulunmuştur (Kılınç ve Çağdaş, 2012).

Lif içeriği yüksek besinlerin yeterli tüketimi bağırsak fonksiyonlarının düzeni bakımından önemlidir. Çalışmamızda öğrencilerin %13,5'i bağırsak fonksiyonlarında düzensizlik yaşadıklarını bildirmiştir. Bunu destekler şekilde, öğrencilerin liften zengin kuru baklagiller, sebze ve meyve tüketim sıklıklarının da yetersiz olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin çoğunluğu (%26,7) kuru baklagili haftada 1-2 kez, yeşil sebzeleri haftada 1-2 kez (%24,6), taze meyveyi haftada 1-2 kez, (%23,4) tüketmektedir. Diğer taraftan öğrencilerin çoğunluğu her gün hazır paketli ürünler (%18,1), şeker (%23,8) ve çikolata (%37,2) tükettiklerini beyan etmişlerdir. Şekerli besinlerin tüketim sıklığının fazla, buna karşın antioksidan besin öğeleri ve lif yönünden zengin olan sebze ve meyvelerin tüketimlerinin daha düşük olmasının hem cilt sağlığını hem de bağırsak fonksiyonlarını olumsuz yönde etkilemesi beklenen bir sonuçtur. Ayrıca, şekerli besinlerin aşırı tüketimi yanında sebze ve meyve tüketimindeki yetersizliklerin ergenlik dönemindeki bireylerin büyüme-gelişme ve genel sağlıkları üzerine de bozucu etkiler yaratabileceği unutulmamalıdır.

Birçok epidemiyolojik çalışma, Akdeniz diyetinin sağlık üzerine faydalı etkiler sunduğunu göstermektedir. Son veriler, Akdeniz diyetine bağlılık ile sedef hastalığının şiddetini arasında da anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Lugovic ve ark., 2019). Yüksek oranda tekli doymamış yağ asitleri ve omega-3 çoklu doymamış asitleri, sebzeler, meyveler ve liflerin yanı sıra sınırlı doymuş yağ, basit karbonhidrat ve şeker alımı içeren özel bir Akdeniz diyeti, sedef hastalarında beslenme yaklaşımı olarak önerilmektedir (Zuccotti ve ark., 2018).

Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada (Çerman ve ark., 2016), sivilce sorunu olduğunu bildiren öğrencilerin böyle bir sorunu olmayan öğrencilere göre daha fazla düşük yağlı süt tükettikleri saptanmış ve sivilce oluşumunun stres ile anlamlı pozitif ilişkisi olduğu belirlenmiştir (P =0,01). Aynı çalışmada, özellikle sivilce sorunu yaşayan öğrencilerde insülin direnci ve yüksek glisemik indeksli besin tüketiminin daha fazla olduğu görülmüştür. İnsülin direnci gelişimi açısından akneli hastalarda yapılacak daha ileri çalışmaların yüksek glisemik indeksli besinler ve sivilce ilişkisini açıklayabileceği bildirilmiştir (Çerman ve ark., 2016; Akpınar Kara ve Özdemir, 2020). Başka bir çalışmada, yüksek glisemik indeks/glisemik yük içeren diyet uygulamasının, düşük yağlı, yağsız veya tam yağlı süt ürünleri tüketiminin akne oluşumu şiddetlendirdiği, ancak diyetin akne oluşumunda tek başına etkili

olmadığı görülmüştür (Matsui, 2019). Bunun yanında, aynı çalışmada diyet tedavisinin özellikle hafif ve orta dereceli akne tedavilerinde önerilebileceği belirtilmiştir. Bu bulgular, düzenli ve dengeli beslenmenin cilde sağlıklı bir yapı kazandırmaya katkı sağladığını; ayrıca, yeterli protein, vitamin ve mineral alımının cilt sağlığını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Çalışmalar, sigara ve alkol kullanım oranlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini, düzenli sigara ve alkol kullanımının ve sıklığının kötü beslenme alışkanlıkları ile önemli derecede ilişkili olduğunu, aynı zamanda cilt sorunlarını tetikleyebileceğini göstermiştir (Marks ve ark., 2018; Dessinioti ve Dreno, 2020). Buna karşın, sigara kullanımının akne oluşumu ile anlamlı ilişki gösterdiği, ancak sigara ve alkol kullanımının tek başına özellikle cilt sorunları ile ilişkilendirilmemesi gerektiği, konu üzerine daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu belirtilen çalışmalar da bulunmaktadır (Capitanio ve ark., 2009; Kim ve ark., 2020). Çalışmamızda, sigara ve alkol kullanan erkek öğrencilerin kızlardan daha fazla olduğu belirlenmiş, fakat cilt sorunları ve sigara tüketim sıklığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (P > 0,05).

Öğrencilerin %30,4'ü cilt sorunu, %13,5'i bağırsak sorunu yaşadığını belirtmiş olup cilt sorunları varlığı ile bağırsak düzensizliği arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (P > 0,05). Cilt hastalıklarında dikkate alınması gereken bir diğer önemli faktör mikrobiyota ve bunun psikonöroimmünolojik açıdan cilt hastalığı üzerindeki etkisidir. Cilt mikrobiyotası ve bağırsak mikrobiyotası gibi mikrobiyotaların, atopik dermatitin patogeneğinde ve ilerlemesinde önemli bir rol oynadığı bildirilmiştir (Kim ve Kim, 2019). Cilt mikrobiyotası, çoğunlukla bağışıklık sisteminin normal işlevlerini destekleyen ve patojen kolonizasyonunu önleyen cilt organizmalarını ifade eder. Öte yandan, bağırsak mikrobiyotası bağışıklık, metabolik ve nöroendokrin fonksiyonları düzenleyebilir. Cilt sorunlarında mikrobiyotanın hastalığın başlangıcı üzerindeki etkilerinin ve tedavisindeki rolünün daha iyi anlaşılabilmesine olanak sağlayacak gelecek çalışmalar, cilt sorunları ile bağırsak sorunları arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamamıza yardım edebilir.

Çalışmamızda duygu kontrol ölçeği toplam puanı ile bağırsak işlev sorunu varlığı arasında da anlamlı ilişki saptanamamıştır (P > 0,05). Literatürde sivilce başta olmak üzere cilt sorunlarının probiyotik alımı ile ilişkisi olduğu bildirilmiş, böylelikle bağırsak sağlığının cilt sorunlarının giderilmesine destek olacağı düşünülmüştür (Thompson ve ark., 2020). Buna karşın, bazı çalışmalar probiyotik kullanımının bağırsak için sağlıklı olduğunu kabul etmelerine rağmen, cilt sorunları ve duygu kontrolü ile kanıtlanabilir bir ilişkisi olmadığını savunmaktadır (Bustamante ve ark., 2020; Yu ve ark., 2020). Ancak, bu çalışmalardan birisi hamilelik ve emzirme dönemindeki kadınlarda probiyotik tüketiminin çocuklarda egzama varlığını azaltabileceğini göstermiştir (Bustamante ve ark., 2020). Başka bir

çalışmada ise özellikle ergenlik döneminde, sebum üretimi ve foliküler oklüzyonla ilişkili olan IGF-1'i ve inflamatuvar akne lezyonlarının azaltılması ile ilişkisi bilinen omega-3 ve omega-6 yağ asidi açısından zengin besinler ve probiyotik tüketiminin akne tedavisinde umut verici sonuçlar oluşturduğu belirtilmiştir (Baldwin ve Tan, 2021). Balık yağı ve omega-3 çoklu doymamış yağ asitleri, sadece sedef hastalığında değil, diğer dermatolojik hastalıkları olan hastalarda da en yaygın kullanılan tamamlayıcı takviyelerdir. Balık yağı takviyesinin etkilerini inceleyen çalışmaların analizi, uzun süre alındığında balık yağının sedef hastalığı semptomlarını iyileştirmedeki etkinliğini göstermiştir (Millsop ve ark., 2014). Ancak, tüketim miktarı ile ilgili kesin bir veri bildirilmemiştir. Diğer taraftan, pre/probiyotiklerin mikrobiyota-bağırsak-beyin eksenini aracılığı ile duygu kontrolü üzerine olumlu etki yapması da beklenen bir sonuçtur.

Çalışmamızda çeşitli besinlerin tüketimi ile öfke, kaygı, mutsuzluk ve toplam duygu kontrol puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde ergenlerde besin ve beslenmenin duygu kontrolü üzerine etkilerini inceleyen çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Bir çalışmada, özellikle duygusal yemenin erkeklerde daha çok meyve-sebze tüketimiyle, kızlarda ise daha çok tuzlu ve yüksek enerjili besin tüketimi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Nguyen-Michel ve ark., 2007).

Öğrencilerin duygu kontrol toplam ve alt ölçek puanlarına göre duygu kontrollerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur (Tablo 4). Cilt sorunu ile öfke, kaygı, mutsuzluk alt ölçekleri ve toplam duygu kontrol puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($P > 0,05$). Akne vulgarisin kötü yaşam kalitesi ve depresyon ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada, aknenin depresif ruh hali ve kötü yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu, akne tedavisinde psikopatolojilerin göz önünde bulundurulması gerektiği bildirilmiştir (Cengiz ve Gürel, 2020). Yapılan çalışmalar düşük duygu kontrolü, yüksek düzeyde öfke, duygusal kırgınlık, düşük benlik duygusu gibi faktörlerin cilt sorunları oluşumunu olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Bununla birlikte, duygu kontrolünün cilt sorunları ile ilişkisini desteklemek için daha fazla çalışmaya gereksinim olduğu vurgulanmaktadır (Nguyen-Michel ve ark., 2007; Cengiz ve Gürel, 2020).

Çalışmamızda, öğrencilerin %25,7'sinin cilt problemleri sınav döneminde, %30,8'inin stres yaşadıkları dönemde, %20,4'ünün regl döneminde artış göstermektedir (Tablo 3). Bir çalışmada, stresin cilt problemleri ile ilişkili olduğu, özellikle sosyal kaygı ya da sınav dönemleri gibi anksiyetenin arttığı dönemlerde bu problemlerin şiddetinin arttığı belirtilmiştir (Dixon ve ark., 2018). Başka bir çalışmada, özellikle ergenlik dönemindeki kızlarda regl dönemi başta olmak üzere birçok faktörün stres ve sivilce ilişkisini erkeklere göre daha fazla etkilediğini savunmaktadır (Maleki ve Khalid, 2018). Regl dönemi ve cilt üzerine yapılan bir çalışmada, bu dönemde oluşan hormonal değişikliklerinin özellikle

kızlarda cilt hassasiyetini ve bariyer geçirgenliğini arttırdığı, bu nedenle regl döneminin daha fazla yağlı ve hassas cilt oluşumu ve akne üretiminin artması gibi durumlara neden olabileceği belirtilmiştir (Falcone ve ark., 2017). Çalışmamızda, ailesinde cilt sorunu ve saç dökülmesi görülen öğrencilerin de benzer sorunlar yaşandığı belirlenmiştir. Bu durumun genetik yatkınlık yanında, ailenin beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıklarının ergen tarafından sürdürülüyor olması ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

5. Sonuç

Çalışmamızda öğrencilerin üçte birinin cilt sorunları olduğu, kızların erkeklerden daha fazla cilt problemleri yaşadığı, çeşitli stresörlere maruz kalmanın cilt sorunlarını artırdığı belirlenmiştir. Erkeklerin kaygı alt ölçeği puanı kızlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Erkeklerin sigara ve alkol tüketimlerinin de kızlardan daha fazla olmasının kaygı düzeylerinin daha yüksek olması ile uyumlu olabileceği düşünülmüştür. Bununla birlikte, erkeklerin sigara ve alkol tüketiminin fazla olmasında kimlik arayışı, büyümenin ispatlanmaya çalışılması, cinslere yüklenen toplumsal sorumluluklar gibi pek çok sosyal etkenin de rol oynayabileceği unutulmamalıdır.

Çalışmamızda, hergün tüketilmesi gereken besinlerin tüketim sıklıklarındaki yetersizlik dikkat çekicidir. Öğrencilerin çoğunluğu haftada 1 veya 2 kez sebze tükettiklerini belirtmiş olup, bağırsak sorunları ile sebze tüketimi arasında negatif korelasyon saptanmıştır. Öğrencilerin cilt sorunlarının fizyolojik, emosyonel ya da çevresel stresörlere maruz kaldıklarında artış göstermesinin beslenmelerindeki yetersizlik / dengesizlikler yanında stresle baş etmede zorlanma ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bundan başka, bağırsak mikrobiyotasının en önemli belirleyicinin diyet olduğu ve beyin-bağırsak ekseninde nöral sinyaller aracılığı ile probiyotik mikroorganizmaların duygu ve davranışları etkilediği bilindiğine göre; beslenmenin bağırsak sağlığı aracılığı ile duygu kontrolü, stres yönetimi ve cilt sağlığı etkileyebileceğini öngörmek yanlış olmayacaktır. Bu doğrultuda, adolesanların genel sağlıkları kadar mental sağlıklarını da iyileştirmek için optimal beslenme ve stres yönetimi konularında destek sağlanmasının yararlı olabileceği sonucuna varılmıştır.

Katkı Oranı Beyanı

Tüm yazarlar, makalenin tasarımına, uygulanmasına ve analizine ortak katkıda bulunmuş olup, makalenin son halini incelediğini ve onayladığını beyan eder.

Çatışma Beyanı

Yazarlar bu çalışmada hiçbir çıkar ilişkisi olmadığını beyan etmektedirler.

Etik Onay/Hasta Onamı

Çalışmanın etik onayı Ondokuz Mayıs Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 15.01.2015 tarih ve KA EK

2015/07 nolu kararı ile alınmıştır.

Kaynaklar

- Akpınar Kara Y, Özdemir D. 2020. Evaluation of food consumption in patients with acne vulgaris and its relationship with acne severity. *J Cosmet Dermatol*, 19(8): 2109-2113.
- Alam N, Roy SK, Ahmed T, Ahmed AM. 2010. Nutritional status, dietary intake, and relevant knowledge of adolescent girls in rural Bangladesh. *J Health Popul Nutri*, 28(1): 86-94.
- Baldwin H, Tan J. 2021. Effects of diet on acne and its response to treatment. *Am J Clin Dermatol*, 22(1): 55-65.
- Balic A, Vlastic D, Zuzul K, Marinovic B, Bukvic Mokos Z. 2020. Omega-3 versus omega-6 polyunsaturated fatty acids in the prevention and treatment of inflammatory skin diseases. *Int J Mol Science*, 21(3): 741.
- Basavaraj KH, Seemanthini C, Rashmi R. 2010. Diet in dermatology: present perspectives. *Indian J Dermatol*, 55(3): 205-210. DOI: 10.4103/0019-5154.70662.
- Bustamante M, Oomah BD, Oliveira WP, Burgos-Diaz C, Rubilar M, Shene C. 2020. Probiotics and prebiotics potential for the care of skin, female urogenital tract, and respiratory tract. *Folia Microbiol*, 65: 245-264.
- Capitano B, Sinagra JL, Ottaviani M, Bordignon V, Amantea A, Picardo M. 2009. Acne and smoking. *Dermato-end*, 1(3): 129-135.
- Cengiz GF, Gürel G. 2020. Difficulties in emotion regulation and quality of life in patients with acne. *Qual Life Res*, 29(2): 431-438.
- Chatzikonstantinou F, Miskedaki A, Antoniou C, Chatzikonstantinou M, Chrousos G, Darviri C. 2019. A novel cognitive stress management technique for acne vulgaris: a short report of a pilot experimental study. *Int J Dermatol*, 58(2): 218-220.
- Çerman AA, Aktaş E, Altunay IK, Arıcı JE, Tulunay A, Ozturk FY. 2016. Dietary glyceemic factors, insulin resistance, and adiponectin levels in acne vulgaris. *J Am Acad Dermatol*, 75(1): 155-162.
- Dessinioti C, Dreno, B. 2020. Acne treatments: future trajectories. *Clin Exp Dermatol*, 45(8): 955-961.
- Dixon LJ, Witcraft SM, McCowan NK, Brodell RT. 2018. Stress and skin disease quality of life: the moderating role of anxiety sensitivity social concerns. *Br J Dermatol*, 178(4): 951-957.
- Falcone D, Richters RJH, Uzunbajakava NE, Van Erp PEJ, Van Dekerkof PCM. 2017. Sensitive skin and the influence of female hormone fluctuations: results from a cross-sectional digital survey in the Dutch population. *Eur J Dermatol*, 27: 42-48.
- Fourie L. 2018. Psychological and physical problems that influence an individuals behaviour when suffering from a skin disorder and coping with negative emotions. URL: <https://ssrn.com/abstract=3314199> (erişim tarihi: 24 Mayıs 2021).
- Gaylis JB, Levy SS, Kviatkovsky S, DeHamer R, Hong MY. 2017. Relationships between physical activity, food choices, gender and BMI in Southern Californian teenagers. *Int J Adolesc Med Health*, 31(5): 20170067. DOI: 10.1515/ijamh-2017-0067.
- Gebauer K. 2017. Acne in adolescents. *Aust Fam Physician*, 46(12): 892-895.
- Hammed A, Obaseki C. 2018. Interdependence of body mass index with handgrip strength and endurance among apparently healthy teenagers. *Turk J Kinesiol*, 4(1): 1-7.
- Iizaka S, Nagata S, Sanada H. 2017. Nutritional status and habitual dietary intake are associated with frail skin conditions in community-dwelling older people. *J Nutr Health Aging*, 21: 137-146.
- Kılınc FN, Çağdaş D. 2012. Sağlık meslek lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının, beslenme bilgi düzeylerinin ve vücut bileşimlerinin değerlendirilmesi. *Türk Ped Arş*, 47: 181-188.
- Kim JE, Kim HS. 2019. Microbiome of the skin and gut in atopic dermatitis (AD): understanding the pathophysiology and finding novel management strategies. *J Clin Med*, 8(4): 444.
- Kim MH, Ha IJ, Kim E, Kim K. 2020. Integrated targeted serum metabolomic profile and its association with gender, age, disease severity, and pattern identification in acne. *PLoS One*, 15(1): e0228074.
- Lugovic ML, Mihatovic D, Situm M. 2019. Psychoneuroimmunology and skin diseases. *RAD CASA Med Sci*, 537(46-47): 25-36. DOI: 10.21857/y6z0lb8l7m.
- Maleki A, Khalid N. 2018. Exploring the relationship between stress and acne: a medical student's perspective. *Clin Cosmet Inv Dermatol*, 11: 173-174.
- Marks DH, Arron ST, Mansh M. 2018. Skin cancer and skin cancer risk factors in sexual and gender minorities. *Dermatol Clin*, 38(2): 209-218.
- Maruki-Uchida H, Morita M, Yonei Y, Sai M. 2018. Effect of passion fruit seed extract rich in piceatannol on the skin of women: a randomized, placebo-controlled, double-blind trial. *J Nutr Sci Vitaminol*, 64(1): 75-80.
- Matsui MS. 2019. Update on diet and acne. *Cutis*, 104(1): 11-13.
- Millsop JW, Bhatia BK, Debbaneh M, Koo J, Liao W. 2014. Diet and psoriasis, part III: role of nutritional supplements. *J Am Acad Dermatol*, 71: 561-569.
- Nguyen-Michel ST, Unger JB, Spruijt-Metz D. 2007. Dietary correlates of emotional eating in adolescence. *Appetite*, 49(2): 494-499.
- Okyayuz ÜH. 1993. Toronto aleksitimi ölçeği ile courtauld duygu kontrol ölçeğinin türk örnekleminde kullanılabilirlik koşullarının araştırılması. *Türk Psikiyatri Derg*, 4: 18-24.
- Thompson KG, Raine BM, Antonesc C, Florea L, Mongodin EF, Kang S, Chie AL. 2020. Minocycline and its impact on microbial dysbiosis in the skin and gastrointestinal tract of acne patients. *Ann Dermatol*, 32(1): 21-30.
- Tuncel AA, Erbağcı T. 2005. Prevalence of skin diseases among male adolescent and post-adolescent boarding school students in Turkey. *J Dermatol*, 32: 557-564.
- Watson M, Greer S. 1983. Development of a questionnaire measure of emotional control. *J Psychosom Res*, 27: 299-305.
- WHO. 1997. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic: report on a WHO consultation on obesity. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63854> (erişim tarihi: 24 Mayıs 2021).
- WHO. 2020. World Health Organization . Orientation Programme on Adolescent Health for Health-care. URL: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/9241591269_op_handout.pdf (erişim tarihi: 22 Kasım 2020).
- Yu Y, Dunaway S, Champer J, Ki J, Alikhan A. 2020. Changing our microbiome: Probiotics in dermatology. *Br J Dermatol*, 182(1): 39-46.
- Zhao C, Wang X, Mao Y, Xu Z, Sun Y, Mei X, Shi W. 2020. Variation of biophysical parameters of the skin with age, gender and lifestyles. *J Cosmet Dermatol*, 20: 249-255.
- Zuccotti E, Oliveri M, Girometta C, Ratto D, Di Iorio C, Occhinegro A, Rossi P. 2018. Nutritional strategies for psoriasis: current scientific evidence in clinical trials. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*, 22(23): 8537-8551.