

Original Article / Araştırma Makalesi

**GEBELERİN COVID-19 KORKU DÜZEYLERİ İLE KULLANDIKLARI
KORUYUCU, GELENEKSEL VE TAMAMLAYICI TIP UYGULAMALARI
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**The Relationship between the Covid-19 Fears Levels of Pregnant Women and the
Preventive, Traditional and Complementary Medicine Practices Used**

Özlem KAPLAN¹  Ali KAPLAN²  Fulya ÇAĞLI³  Şerife ÇETİN⁴ 

¹Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Kayseri

^{2,4}Kayseri Üniversitesi, İncesu Ayşe ve Saffet Arslan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Kayseri

³Erciyes Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kayseri

Geliş Tarihi / Received: 19.10.2021

Kabul Tarihi / Accepted: 29.03.2022

ÖZ

Çalışmada gebelerin Covid-19 korkusu ve Covid-19 riskine ilişkin kullandıkları koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, 10 Temmuz-10 Eylül 2021 tarihleri arasında bir üniversite hastanesinin Perinatoloji Polikliniği'nde 594 gebe ile kesitsel olarak yapılmıştır. Veriler anket formu ve Koronavirüs Korkusu Ölçeği ile toplanmıştır. Veri analizinde tanımlayıcı istatistikler ve Pearson korelasyon testi kullanılmış ve $p < 0.05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Gebelerin Koronavirüs Korkusu Ölçeği puanı 18.33 ± 7.15 'tir. En fazla uyulan kurallar ortamların havalandırılması (%98.3), maske takma (%98.3), öksürme/hapşırma sırasında ağız/burnu mendille kapatmadır (%97.0). En az uygulananlar ise kıyafetleri yüksek ısıda yıkama (%17.2), kişisel eşyaları ortak kullanmama (%13.1) ve ellerle, ağıza, buruna ve gözlere dokunmamadır (%12.8). Gebeler Covid-19'a karşı 29 koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarından ortalama 14.35 ± 4.89 'unu yapmaktadır. En çok kullanılan uygulamalar yeşil sebze ve meyve (%93.3), et, balık ve yumurta tüketmek (%89.9), bol su içmektir (%89.2). Gebeler uygulamalara ilişkin bilgiyi en çok doktor (%25.1) ve sosyal medyadan (%20.7) edinmiştir. Gebelerde Covid-19 korkusunun artması ile yapılan koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulama sayısı ve uygulanan kural sayısı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır (< 0.001). Sonuçta gebeler pandemide bu uygulamaları yaygın olarak kullanmakta ve koronavirüs korkusunun artması ile bu yöntemlere başvurma durumları ve kurallara uyma eğilimleri artmaktadır.

Anahtar kelimeler: Gebelik, Geleneksel tıp, Korku, Koronavirüs, Tamamlayıcı terapiler.

ABSTRACT

In the study, it has been aimed to determine the pregnant women's; fear of Covid-19 and the preventive, traditional and complementary medicine practices used regarding the risk of Covid-19. The study has been made cross-sectionally with 594 pregnant women in the Perinatology Outpatient Clinic of a university hospital between 10 July and 10 September 2021. The data have been collected with a questionnaire form and the Coronavirus Fear Scale. Descriptive statistics and Pearson correlation test have been used in data analysis and $p < 0.05$ value was considered as statistically significant. The pregnant women's Fear of Coronavirus Scale score is 18.33 ± 7.15 . The most followed rules are ventilation of the environment (98.3%), wearing a mask (98.3%), covering the mouth/nose with a tissue when coughing/sneezing (97.0%). The least practiced ones are washing clothes at high temperatures (17.2%), not sharing personal items (13.1%) and not touching the mouth, nose and eyes with hands (12.8%). Pregnant women make an average of 14.35 ± 4.89 of 29 preventive, traditional and complementary medicine practices against Covid-19. The most commonly used practices are consuming green vegetables and fruits (93.3%), meat, fish and eggs (89.9%), and drinking plenty of water (89.2%). Pregnant women have obtained the information about practices mostly from doctors (25.1%), and social media (20.7%). There is a weak positive correlation between the increasing fear of Covid-19 in pregnant women and the number of preventive, traditional and complementary medicine applications and the number of rules applied (< 0.001). As the result, pregnant women use these practices widely in the pandemic, and with the increasing fear of coronavirus the cases of applying these methods and their tendency to follow the rules increase.

Keywords: Complementary therapies, Coronavirus, Fear, Pregnancy, Traditional medicine.

Özlem KAPLAN ✉, ozlem.kaplan@erciyes.edu.tr
Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Kayseri

Bu makaleye atıf yapmak için (How to cite this article): Kaplan, Ö., Kaplan, A., Çağlı, F. ve Çetin, Ş. (2022). Gebelerin covid-19 korku düzeyleri ile kullandıkları koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları arasındaki ilişki. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi, 10(2), 590-602. doi: 10.33715/inonusaglik.1011876



GİRİŞ

Koronavirüs (Covid-19), Aralık 2019'da Çin'in Vuhan kentinde ilk kez bildirilmesinden beri tüm dünyaya hızla yayıldı ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Covid-19 enfeksiyonunu 11 Mart 2020'de pandemi olarak ilan etti (Cucinotta ve Vanelli, 2020). Covid-19 ile enfekte olmuş insan sayısı yaklaşık 221 milyona ulaştı ve neredeyse 4.5 milyon kişinin ölümüyle sonuçlandı (WHO, 2021). Birçok kişi, belirsizlik ve izolasyon ile artan kaygı ve depresyon yaşamaktadır. Enfeksiyon yayılımını azaltmak için sınırların kapatılması, ulaşım kısıtlamaları, sosyal izolasyon gibi gerekli kamu güvenliği protokolleri insanlar üzerinde olumsuz psikolojik etkilere neden olabilmektedir (Cheng, Wong, To, Ho ve Yuen, 2020; Wang vd., 2020).

Gebelik, bağışıklık sistemi başta olmak üzere diğer bazı sistemleri de etkileyen bir süreç olup, bazı organlarda yapısal ve fonksiyonel değişiklikler ile karakterizedir. Bu süreçteki değişiklikler, annenin genel fizyolojik durumuna bağlı olarak değişkenlik gösterebilir (Chung, Ravel ve Regan, 2018; Sur, Oznurlu ve Ozaydın, 2017; Şensoy ve Öznurlu, 2019). Gebelerin yaklaşık %10-15'i hem gebeyi hem de gelişmekte olan fetüsü olumsuz yönde etkileyebilecek anksiyete ve depresyon riskini artıran çeşitli duygusal değişikliklere maruz kalabilmektedir (NICE, 2014). Gebelikte yaşanan psikolojik sorunlar düşük, erken doğum, düşük doğum ağırlığı, düşük Apgar skoru ve fetal ölüm riskini artırabilir (Alder, Fink, Bitzer, Hösli ve Holzgreve, 2007). Gebelik sürecinde yüksek düzeyde stres yaşayan annelerin çocukları duygusal, davranışsal ve bilişsel sorunlar yaşayabilir ve nörogelişimsel bozulma açısından daha yüksek risk altında olabilir (Kinsella ve Monk, 2009).

Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS), Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) gibi önceki Covid-19 salgınlarının ve H1N1 enfeksiyonunun olumsuz maternal ve fetal komplikasyonlarla ilişkili olduğu bilinmektedir, ancak Covid-19 ve gebelik komplikasyonları henüz net olarak tanımlanmamıştır (Mosby, Rasmussen ve Jamieson, 2011; Lam vd., 2004). Pandemi durumu, halihazırda depresyon ve anksiyeteye yatkın olan gebeler üzerindeki stresi artırması muhtemel ek bir risk faktörü yaratır. Bu kadınlar doğal olarak sadece kendi sağlıklarıyla değil, aynı zamanda bulaşıcı hastalıklar nedeniyle doğacak bebekleri için de korku yaşamaktadır. Bu nedenle birçok gebe sağlığı koruma ve geliştirmeye yönelik farklı uygulamalara yönelebilmektedir (Yalçın, 2012, Yapıcı, Ögenler, Öztosun ve Durukan, 2021). Günümüzde yaygın kullanılan tamamlayıcı tıp uygulamaları, gebelikte reçete edilen ilaçların teratojen olabileceği korkusu nedeniyle, gebeleri yaşanan problemlerin tedavisinde ve sağlığı geliştirme amacıyla kullandıkları ilaç dışı uygulamalardır (Yapıcı vd., 2021). Bugüne kadar,

Covid-19 salgını sürecinde gebelerin psikolojik durumu hakkında çalışma bulunmasına karşın (Ayaz vd., 2020; Çelik ve Bay, 2020; Doğan ve Düzel, 2020) Covid-19 hastalığından korunmaya yönelik kullandıkları koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının belirlenmesine ilişkin bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmanın amacı; gebelerin Covid-19 korkuları ve Covid-19 riskine ilişkin kullandıkları koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının belirlenmesidir.

Araştırma Soruları

Bu çalışmada, aşağıdaki araştırma sorularının yanıtları aranmıştır.

Gebelerin Covid-19;

- Korku durumları nedir?
- Riskine yönelik;14 kurala uyma durumları nedir?
- Riskine yönelik koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları nelerdir?
- Korkusu ile 14 kurala uyma arasındaki ilişki nedir?
- Korkusu ile koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarını yapma durumları arasındaki ilişki nedir?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Araştırma kesitsel tipte tanımlayıcı bir çalışmadır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu çalışma Erciyes Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi'nde (EÜSAUM) bulunan Perinatoloji Polikliniğinde yapılmıştır. Araştırma evrenini EÜSAUM Kadın-Doğum Polikliniğine başvuran gebeler oluşturmaktadır. Veriler 10 Temmuz-10 Eylül 2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Belirtilen tarihler arasında Perinatoloji Polikliniğine gelen, araştırma kriterlerine uyan ve çalışmaya katılmayı kabul ederek yazılı onam veren 594 gebe çalışmaya dahil edilmiştir. 18-43 yaş arasındaki gebeler ile yapılan çalışmada iletişim engeli olan, çalışmaya katılmak istemeyen veya yazılı onam vermek istemeyen gebeler araştırma dışı bırakılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışma verileri hazırlanan anket formu ve Koronavirüs Korkusu Ölçeği ile toplanmıştır.

Anket Formu

Form üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacılar tarafından oluşturulan sosyo-demografik, obstetrik özellikler ve Covid-19'a ilişkin soruların yer aldığı 16 soru bulunurken, ikinci bölümde gebelerin Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan Covid-19 Riskine Karşı 14 Kural'ı (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu, 2020) uygulama durumlarının “evet”, “hayır” şeklinde sorgulandığı 14 soru bulunmaktadır. Gebelerin Covid-19 Riskine Karşı 14 Kural'a verdikleri cevaplar evet ise (1), hayır ise (0) puan olarak değerlendirilmiştir.

Üçüncü bölümde ise gebelerin koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarını kullanma durumlarının “evet”, “hayır” şeklinde sorgulandığı ve bu yöntemlere ilişkin bilgiyi nereden edindiğini belirlemeye yönelik 31 sorudan oluşmaktadır. Bu bölümde de benzer olarak evet cevabı (1), hayır cevabı (0) puan olarak değerlendirilmiştir. (Sağkal, Demiral, Odabaş ve Altunok, 2013; Toprak, Uysal, Erenel ve Kutlutürkan, 2019).

Koronavirüs Korkusu Ölçeği

Ölçek Ahorsu vd. (2020) tarafından bireylerin yaşadığı Koronavirüs (Covid-19) korkusu düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Tek boyut ve 7 maddeden oluşan ölçek maddelerinden alınan toplam puan 7 ile 35 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, kişilerin yüksek düzeyde Covid-19 korkusu yaşamakta olduğu anlamına gelmektedir.

Aynı zamanda ölçekten elde edilen toplam puanla depresyon, kaygı, algılanan enfekte olabilirlik ve virüsten kaçınma arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik güvenilirlik çalışması 2020 yılında yapılmış ve cronbach's alpha katsayısı 0.88 olarak belirlenmiştir (Bakioğlu, Korkmaz ve Ercan, 2020). Ölçeğin çalışmada kullanılabilmesi için gerekli izin alınmış olup ölçeğin cronbach's alpha değeri bu çalışmada 0.86 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplama Süreci

EÜSAUM Perinatoloji Polikliniği'nde muayene olmaya gelen gebelerden araştırmaya alınma kriterlerine uyanlar belirlenmiştir. Gebelere çalışma hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra çalışmaya katılmayı kabul eden gebelerden bilgilendirilmiş gönüllü onam alınmış ve ortalama 15 dakika süren veri toplama formunun doldurulması istenmiştir.

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen verilerin analizleri TURCOSA istatistik yazılımında yapılmıştır (Turcosa Analytics, 2021). Tanımlayıcı istatistikler birim sayısı, yüzde, ortalama \pm standart

sapma, ortanca, 25. yüzdelerik, 75. yüzdelerik, en küçük ve en büyük değer olarak verildi. Sayısal değişkenlere ait verilerin normal dağılımı Shapiro Wilk normallik testi ve Q-Q grafikleri ile değerlendirildi. Yapılan analizlerde $p < 0.05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmanın her aşamasında Helsinki Deklarasyonu Prensiplerine uyulmasına özen gösterilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi için uygulama öncesinde Akademik Kurul Kararı, Erciyes Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan Etik Kurul onayı (Karar No: 2021-486; Tarih:07.07.2021) ve çalışmanın yapıldığı EÜSAUM'den yazılı kurum izni alınmıştır. Araştırma kapsamına alınan bireylere, araştırmanın amacı açıklanarak, sözlü ve yazılı olurları alınmıştır (EK 5).

BULGULAR

Gebelerin Covid-19 korkuları ve Covid-19 riskine ilişkin kullandıkları koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya 594 gebe dahil edilmiştir. Gebelerin sosyo-demografik özelliklere göre dağılımları incelendiğinde yaş ortalaması 29.07 ± 5.62 , BKİ ortalaması 28.44 ± 5.35 , gebelik sayısı ortalaması 2.56 ± 1.35 ve gebelik haftası ortalamasının 26.55 ± 9.51 olduğu bulunmuştur.

Gebelerin %33.0'nin 2. trimesterde olduğu, %82.8'nin çalışmadığı, %40,1'nin ortaöğretim mezunu olduğu, %54,5'nin gelirinin giderine denk olduğu ve % 78.5'nin çekirdek aile tipine sahip olduğu belirlenmiştir. Gebelerin %11.1'inde kronik hastalık bulunmakta ve kronik hastalıklarda ilk üç sırada akciğer hastalığı, diyabetes mellitus ve nöroloji hastalığı yer almaktadır. Ayrıca gebelerin Covid-19' yönelik sosyo-demografik özelliklerine bakıldığında %15.8'nin Covid-19 hastalığı geçirdiği, bu gebelerden %22.3'nün hastalığı gebelik sürecinde geçirdiği belirlenmiştir.

Gebelerin %0.3'ü gebelik sürecinde yurt dışı seyahati planladığı ve yurt dışı seyahatine gittiği tespit edilirken, %7.7'sinin gebelik sürecinde yurt dışından gelen kişilerle temasta bulunduğu tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı (N=594)

Özellikler	N (%)
Yaş (yıl), (ort.±ss)	29.07±5.62
BKİ (kg/m ²), (ort.±ss)	28.44±5.35
Gravida(ort.±ss)	2.56±1.35
Gestasyonel hafta (ort.±ss)	26.55±9.51

Gebelik trimesterleri	
1. trimester (1 – 13 hafta)	74(12.5)
2. trimester (14 – 26 hafta)	196(33.0)
3. trimester (27 – 41 hafta)	324(54.5)
Meslek	
Memur	56(9.4)
İşçi	46(7.7)
Çalışmıyor	492(82.8)
Eğitim durumu	
İlköğretim	128(21.5)
Ortaöğretim	238(40.1)
Lisans ve üzeri	228(38.4)
Ekonomik durum	
Gelirim giderimden az	214(36.0)
Gelirim giderime denk	324(54.5)
Gelirim giderimden fazla	56(9.4)
Aile tipi	
Çekirdek aile	466(78.5)
Geniş aile	128(21.5)
Kronik hastalık varlığı	
Var	66(11.1)
Yok	528(88.9)
Kronik hastalık*	
Hipertansiyon hastalığı	2(2.8)
Diyabetes mellitus hastalığı	13(18.8)
Akciğer hastalığı	27(39.1)
Troid hastalığı	11(15.9)
Nöroloji hastalığı	12(17.3)
Karaciğer hastalığı	4(5.79)
Covid-19 hastalığı geçirme durumu	
Evet	94(15.8)
Hayır	500(84.2)
Covid-19 hastalığını gebelik sürecinde geçirme durumu	
Evet	21(22.3)
Hayır	73(77.7)
Gebelik sürecinde yurt dışı seyahati planlama durumu	
Evet	2(0.3)
Hayır	592(99.7)
Gebelik sürecinde yurt dışı seyahatine gitme durumu	
Evet	2(0.3)
Hayır	592(99.7)
Gebelik sürecinde yurt dışından gelen kişilerle temasta bulunma durumu	
Evet	46(7.7)
Hayır	548(92.3)

* Kronik hastalığı olanlardan cevap alınmıştır. Bir kişinin birden fazla kronik hastalığı olabilmektedir.

Gebelerin Covid-19 korkusu ölçeği puan ortalamasının 18.33 ± 7.15 , en düşük puanın 7 en yüksek puanın 35 olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Gebelerin Covid-19 korkusu ölçeği puanları (N=594)

	Min.-Maks./Ortanca	$\bar{x} \pm ss$
Covid-19 Korkusu Ölçeği	(7-35/18)	18.33 \pm 7.15

Çalışmaya dahil edilen gebelerin Covid-19 riskine karşı 14 kurala uyma durumlarına göre dağılımları incelendiğinde en çok uyulan kuralların bulunduğu ortamları sık sık

havalandırma (%98.3), maske takmadan dışarı çıkmama (%98.3), öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burnu tek kullanımlık mendille kapatma (%97.0) ve elleri sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca ovalayarak yıkama (%96.6) olduğu bulunmuştur.

En az uygulanan kurallar ise yurt dışı seyahatlerini erteleme/iptal etme (%99.3), yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evde geçirme, ziyaretçi kabul etmeme (%98.0), kıyafetleri yüksek ısıda yıkama (17.2), havlu gibi kişisel eşyaları ortak kullanılmaması (%13.1) ve ellerle, ağıza, buruna ve gözlere dokunmama (%12.8) olarak belirlenmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Gebelerin Covid-19 Riskine Karşı 14 Kurala Uyuma Durumlarına Göre Dağılımı (N=594)

Covid-19 Riskine Karşı 14 Kural	Evet N(%)	Hayır N(%)
Bulduğum ortamları sık sık havalandırırım	584(98.3)	10(1.7)
Soğuk algınlığı belirtilerim olduğunda yaşlılar ve kronik hastalığı bulunanlarla temas etmem. Maske takmadan dışarı çıkmam	584(98.3)	10(1.7)
Öksürme veya hapşırma sırasında ağızımı ve burnumu tek kullanımlık mendille kapatırım. Mendil yoksa dirsek içini kullanırım	576(97.0)	18(3.0)
Ellerimi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca ovalayarak yıkarım	574(96.6)	20(3.4)
Soğuk algınlığı olan kişilerle arama 3-4 adım mesafe koyarım.	568(95.6)	26(4.4)
Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes almada zorluk gibi şikayetlerim olduğunda, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvururum	566(95.3)	28(4.7)
Tokalaşma sarılma gibi yakın temaslardan kaçınırım	558(93.9)	36(6.1)
Sık kullandığım yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizlerim	548(92.3)	46(7.7)
Güçlü bir bağışıklık sistemi için bol sıvı tüketirim, dengeli beslenmeye, uyku düzenime dikkat ederim	534(89.9)	60(10.1)
Ellerimle ağızıma, burnuma ve gözlerime dokunmam.	518(87.2)	76(12.8)
Havlu gibi kişisel eşyaları ortak kullanmam	516(86.9)	78(13.1)
Kıyafetlerimi yüksek ısıda yıkarım.	492(82.8)	102(17.2)
Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evde geçirdim. Ziyaretçi kabul etmedim.	12(2.0)	582(98.0)
Evde kendimi izole ettim. İzole edilmiş kişinin odasına maskesiz girmedim.		
Yurt dışı seyahatlerimi erteledim /iptal ettim	4(0.7)	590(99.3)
Uyulan kural sayısı ortalaması (min-max/ortanca) $\bar{x} \pm ss$	(2-13/12)	11.16 \pm 1,46

Gebelerin Covid-19'a karşı en çok kullandıkları koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının yeşil sebze ve meyve tüketmek (%93.3), et, balık ve yumurta tüketmek (%89.9), bol su içmek (%89.2), dua etmek (%86,9), kuruyemiş ve kuru meyve tüketmek (%86.2) ve yoğurt, kefir, süt ve süt ürünleri tüketmek (%85.5) olduğu tespit edilmiştir.

Gebelerin Covid-19'a karşı yaptıkları koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarına ilişkin 29 uygulama sorgulanmış ve her bir gebenin ortalama 14.35 ± 4.89 uygulama yaptığı belirlenmiştir. Gebeler uygulamalar konusunda bilgiyi en çok doktor (%25.1) ve sosyal medyadan (%20.7) almıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Gebelerin Covid-19 Riskine Yönelik Koruyucu, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları (N=594)

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları	Evet N(%)	Hayır N(%)
Yeşil sebze ve meyve tüketmek	554(93.3)	40(6.7)
Et balık ve yumurta tüketmek	534(89.9)	60(10.1)
Bol su içmek	530(89.2)	64(10.8)
Dua etmek	516(86.9)	78(13.1)
Kuruyemiş ve kuru meyve tüketmek	512(86.2)	82(13.8)
Yoğurt, kefir, süt ve süt ürünleri tüketmek	508(85.5)	86(14.5)
Sebze ve meyveleri sirkeli suda bekletip iyice yıkadıktan sonra pişirmek	378(63.6)	216(36.4)
Bol miktarda soğan, sarımsak yemek veya suyunu içmek	376(63.3)	218(36.7)
D vitamini takviyesi almak	370(62.3)	224(37.7)
Tarhana çorbası / kelle paça çorbası içmek	352(59.3)	242(40.7)
Sirkeli su içmek, turşu tüketmek	342(57.6)	252(42.4)
C vitamini takviyesi almak	342(57.6)	252(42.4)
B12 takviyesi almak	322(54.2)	272(45.8)
Bal, propolis tüketmek	314(52.9)	280(47.1)
Multivitamin takviyesi almak	286(48.1)	308(51.9)
E vitamini takviyesi almak	278(46.8)	316(53.2)
Rahatlatıcı müzik dinlemek	276(46.5)	318(53.5)
Zencefil, zerdeçal, çörek otu yemek veya yemekle tüketmek	266(44.8)	328(55.2)
Tuzlu su/sirkeli su ile gargara yapmak	254(42.8)	340(57.2)
Bitki çayı içmek	242(40.7)	352(59.3)
Magnezyum çinko, selenyum takviyesi almak	242(40.7)	352(59.3)
Omega (balık yağı) takviyesi almak	206(34.7)	388(65.3)
Hazırlanan okutulmuş sirkeli su ile dualarla evi her gün temizlemek	142(23.9)	452(76.1)
Pilates, yoga, egzersiz, doğru nefes teknikleri uygulamak	126(21.2)	468(78.8)
Bitkisel yağları bulunduğu ortama koymak veya uygulamak	94(15.8)	500(84.2)
Masaj, osteopati gibi beden temelli uygulamalar yapmak	62(10.4)	532(89.6)
Kupa uygulaması yapmak	50(8.4)	544(91.6)
Sülük / hacamat uygulamak	22(3.7)	572(96.3)
Ozon gazı uygulamak	32(5.4)	562(94.6)
Yapılan uygulama sayısı ortalaması (min-max/ortanca) $\bar{x} \pm ss$	(4-29/14)	14,35 \pm 4,89
Koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları konusunda bilgi alınan kaynak n (%)[*]		
Doktor	264(25.1)	
Hemşire	144(13.7)	
Bilimsel araştırma	150(14.2)	
Akraba/komşu	114(10.8)	
Televizyon	160(15.2)	
Sosyal medya	218(20.7)	

*Birden fazla seçenek seçilmiştir.

Covid-19 korkusu ölçeği ile Covid-19 riskine yönelik toplam koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulama sayısı ve Covid-19 riskine karşı uygulanan 14 kural sayısı ortalaması arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (<0.001). Ayrıca Covid-19 riskine yönelik toplam koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulama sayısı ile Covid-19 riskine karşı uygulanan 14 kural sayısı ortalaması arasında da yine pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (<0.001).

Tablo 5. Gebelerin Covid-19 Korku Ölçeği, Covid-19 Riskine Yönelik Toplam Koruyucu, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulama Sayısı ve Covid-19 Riskine Karşı Uygulanan 14 Kural Sayı Ortalaması Arasındaki İlişki (N=594)

	Covid-19 Korkusu Ölçeği	Covid 19 riskine yönelik toplam geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulama sayısı ortalaması	Covid-19 riskine karşı uygulanan 14 kural sayı ortalaması
Covid-19 Korkusu Ölçeği	1	0.103 <0.001	0.096 0.001
Covid-19 riskine yönelik toplam koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulama sayısı	0.103 <0.001	1	0.147 <0.001
Covid-19 riskine karşı uygulanan 14 kural sayı ortalaması	0,096 <0.001	0.147 <0.001	1

Pearson korelasyon

TARTIŞMA

Covid-19 pandemisi sürecinde gebelerin korku ve kaygı düzeylerini belirlemek, Sağlık Bakanlığının belirlemiş olduğu 14 kurala uyma oranlarını sorgulamak ve enfeksiyondan korunmak için koruyucu geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarına ne ölçüde başvurulduğunu incelemek amacıyla yapılan çalışma bulguları literatür doğrultusunda aşağıda tartışılmıştır.

El yıkama; Hastalık Önleme ve Kontrol Merkezi'nin önerisi olup, el hijyeninin sağlanmasında temel ilke olarak bilinir. Evrensel Yöntemlerin birincil grup önlemlerinden olan el yıkama; başta solunum yoluyla bulaşan hastalıklar olmak üzere pek çok enfeksiyonun önlenmesinde en etkili ve kolay uygulama olarak bilinir (Karaahmetoğlu ve Softa, 2016; Karaoğlu ve Akın, 2019; Şensoy, 2021). Çalışmaya katılan gebelerin Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan Covid-19 Riskine Karşı 14 Kural'a büyük ölçüde uydukları görülmektedir. En sık uyulan kurallar başta "Ellerimi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca ovalayarak yıkarım" olmak üzere "Soğuk algınlığı belirtilerim olduğunda yaşlılar ve kronik hastalığı bulunanlarla temas etmem" "Maske takmadan dışarı çıkmam" ve "Bulduğum ortamları sık sık havalandırırım" şeklinde sıralanmaktadır. En az uyulanlar ise Yurt dışı seyahatlerimi erteledim/iptal ettim ve Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evde geçirdim. Ziyaretçi kabul etmedim kurallarıdır ki yalnızca 2 gebenin yurtdışı seyahat planı bulunduğu (%0.3) ve 592 (%99.7) gebenin seyahat planlamadığı düşünülürse bu oran yanıltıcı bir sonuç olarak kabul edilmelidir. Bu nedenle gebelerin pandemi sürecinde 14 kurala yüksek oranda uyum gösterdikleri belirlenmiştir. Covid-19'a yakalanma korkusunun gebelerin kurallara uyumunu artırdığı düşünülebilir (Tablo 5; p<0.001). Literatürde benzer çalışmaların tespit edilememesi nedeniyle konu kendi içerisinde tartışılmak zorunda kalmıştır.

Bu çalışmada, katılımcıların en yaygın kullandıkları koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının yeşil sebze-meyve, et, balık ve yumurta tüketmek, bol su içmek ve dua etmek olduğu görülmektedir. Covid-19 sürecinde Dünya Sağlık Örgütü'nün yetişkinler için sağlıklı beslenme önerileri arasında her gün taze ve işlenmemiş yiyecekler tüketilmesi yer almaktadır (meyveler, sebzeler, kuru baklagiller, tam tahıl ürünleri, yağlı tohumlar ve hayvansal kaynaklı besinler) (World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean, 2020). Beslenme durumu, embriyonik dönemden itibaren bireylerin bağışıklık sistemini etkilemektedir. Vitaminlerin yanı sıra demir ve omega-3 doymamış yağ asitlerinin de Covid-19 hastalarında dikkate alınması gerektiği bir sistematik derlemede doğrulanmıştır (Zhang ve Liu, 2020). Gebelerimizin büyük kısmının beslenme önerilerine uyduğu ve vitamin takviyesi aldıkları görülmektedir.

Yapılan bir çalışma salgın sürecinde en fazla kullanılan koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamasının şifalı bitki tedavileri olduğunu bildirmiştir (Kaplan, 2020). Bu çalışmada da gebelerin yarıya yakınının zencefil, zerdeçal, soğan, sarımsak ve üzüm sirkesi tükettiği görülmüştür.

Kaplan, Sevinç ve İşbilen'in yaptıkları çalışmada Türkiye'nin farklı illerinden alınan katılımcılara ne tür dini aktivitelerle bu mücadeleyi gerçekleştirdikleri sorulduğunda, %85 oranında "dua ediyorum" seçeneğinin işaretlendiği görülmüştür (Kaplan, Sevinç ve İşbilen, 2020). Sunulan çalışmada da %86.6 oranında gebelerin 'dua etmek' seçeneğine başvurdukları görülmektedir. Hastaların bu şekilde yaşadıkları korku-kaygı, stres gibi psikolojik durumlarla baş etme çabası içerisinde oldukları söylenebilir.

Covid-19 pandemi sürecinde insanlar pozitif duygulara kıyasla kaygı, stres ve depresyon duygularını daha çok yaşamakta ve bu sebeple kendilerine daha fazla özen göstermektedir (Fakari ve Simbar, 2020). Covid-19 pandemisine bağlı belirli bir stres düzeyi tamamen normal olmakla birlikte gebelerin bebeklerini koruma içgüdüğü ile daha çok kaygı ve korku yaşamaları olağandır. Çalışmamız, gebe kadınlara uygulanan Covid-19 korku ölçeği ile gebelerin Covid-19'a karşı orta düzeyde korkuları olduğunu ortaya koymuştur. Bu oran farklı topluluklarda yapılan çalışmalara benzerdir (Çifçi ve Demir, 2020; Gencer, 2020).

Covid-19 korkusu ölçeği ile Covid-19 riskine yönelik koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarına başvuru sayısı ve Covid-19 riskine karşı uygulanan 14 kural sayı ortalaması arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 5; $p < 0.001$). Çalışmaya katılan gebelerin 94'ünün (%15.8) Covid-19 hastalığını geçirdiği anlaşılmaktadır. Yalnızca 21'inin (%22.3) gebelik süresi içinde kalan 73'ünün (%77.7) gebelik süresi dışında bu enfeksiyonu geçirdiği görülmektedir. Bu verilerden yola çıkılarak gebelik dönemi içinde

yaşanılan korku nedeniyle korunma tedbirlerine daha sıkı bir şekilde uyulduğu sonucu çıkarılabilir.

Çalışmada gebelerin sağlığı koruma ve geliştirmeye yönelik eğilimlerinin olduğu, her gebenin 29 uygulamadan ortalama 14'ünü yaptığı görülmektedir. Ancak gebelerin gebelikle ilgili merak ettikleri konularda bilgi almak için sağlık personeline başvursalar dahi, internet, televizyon ve sosyal medya gibi kaynaklara sıklıkla başvurdukları, yaşadıkları sorunların çözümü için tanıdık ve akrabaya sıklıkla paylaşımda buldukları bilinmektedir (Batman, 2018). Bu çalışmada da gebeler bilgiyi en fazla (%25.1) doktorlardan alırken literatürle benzer şekilde yaklaşık olarak yarısı (46.7) bilgileri akraba, komşu, televizyon veya sosyal medyadan edinmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak gebelerin pandemi döneminde koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarını yaygın olarak kullandıkları Covid-19'a karşı orta düzey korku yaşadıkları ve Covid-19'a yönelik korkularının artması ile bu yöntemlere başvurma durumları ve 14 kurala uyma eğilimlerinin arttığı söylenebilir. Ancak gebelerin neredeyse yarısı uygulamalara ilişkin bilgileri akraba, komşu, televizyon veya sosyal medya gibi güvenilir olmayan kaynaklardan edinmektedir.

Bu doğrultuda gebelerin Covid-19 sürecine yönelik koruyucu, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları konusunda bilgilendirilmesine ilişkin çalışmaların yapılması önerilmektedir. Aynı zamanda gebelerin televizyon, internet ve sosyal medyayı sık kullanmaları göz önünde bulundurularak bu durum gebelere doğru bilgiyi ulaştırmak için bir fırsat olarak kullanılabilir. Teknoloji çağında olduğumuz dönemde bu kaynakları daha etkin kullanarak gebelere doğru bilgilerin ulaştırılması sağlanabilir.

Teşekkür

Araştırmaya katılan gebelere teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D. ve Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-9.
- Alder, J., Fink, N., Bitzer, J., Hösl, I. ve Holzgreve, W. (2007). Depression and anxiety during pregnancy: a risk factor for obstetric, fetal, and neonatal outcome? A critical review of the literature. *J Matern Neonatal Med*, 20, 189-209.
- Ayaz, R., Hocaoğlu, Günay, T., Yardımcı, O. D., Turgut, A. ve Karateke, A. (2020). Anxiety and depression symptoms in the same pregnant women before and during the COVID-19 pandemic. *Journal of Perinatal Medicine*, 48(9), 965-970.

- Bakioğlu, F., Korkmaz, O. ve Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14.
- Batman, D. (2018) Gebe kadınların gebelikleriyle ilgili araştırdığı konular ve bilgi kaynakları: Nitel bir çalışma. *KOU Sag Bil Derg.* 4(3), 63-69.
- Cheng, V. C., Wong, S. C., To, K. K., Ho, P. L. ve Yuen, K. Y. (2020). Preparedness and proactive infection control measures against the emerging novel coronavirus in China. *J Hops Infect*, 104, 254–245.
- Chung, S. Y., Ravel, J. ve Regan M. (2018). Clinical relevance of gastrointestinal microbiota during pregnancy: A primer for nurses. *Biol Res Nurs*, 20, 84–102.
- Cucinotta, D. ve Vanelli, M. (2020). WHO declares COVID-19 a pandemi. *Acta Biomed*, 91, 157–160.
- Çelik, A. N. ve Bay, F. (2020). *Gebelikte ruh sağlığı problemlerine yeni bir etken: Covid-19*. 07 Mart 2021 tarihinde <http://hdl.handle.net/20.500.12498/4935> adresinden erişildi.
- Çifçi, F. ve Demir, A.(2020). Covid-19 Pandemisinde türk profesyonel futbolcuların Covid-19 korkusu ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2, 26-38.
- Doğan, M. M. ve Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 739-752.
- Fakari, F. R. ve Simbar, M. (2020). Coronavirus pandemic and worries during pregnancy; A letter to editor. *Archives of academic emergency medicine*, 8(1), e21-e21.
- Gencer, N. (2020). Pandemi sürecinde bireylerin koronavirüs (Kovid-19) korkusu: Çorum örneği. *USBAD Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 2(4), 1153-1173.
- Kaplan, H., Sevinç, K. ve İşbilen, N. (2020). Doğal afetleri anlamlandırma ve başa çıkma: Covid-19 salgını üzerine bir araştırma. *Turkish Studies*,15(4), 579-598.
- Kaplan, M. (2020). Covid 19: Küresel salgın sürecinde geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları. *Milli Folklor*, 127, 33-45.
- Karaahmetoğlu, G. ve Softa, H. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin eldiven kullanımına yönelik tutumlarının belirlenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 168-172.
- Karaoğlu, M. ve Akın, S. (2019). Hemşirelerin el yıkama alışkanlıklarına ilişkin görüşleri ve el hijyeni uyum oranlarının değerlendirilmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 16(1), 33-40.
- Kinsella, M. T. ve Monk, C. (2009). Impact of maternal stress, depression, and anxiety on fetal neurobehavioral development. *Clin Obstet Gynecol*, 52, 425–440.
- Lam, C. M., Wong, S. F., Leung, T. N., Chow, K. M., Yu, W. C., Wong, T. Y., ...Ho, L. C. (2004). A case-controlled study comparing clinical course and outcomes of pregnant and non-pregnant women with severe acute respiratory syndrome. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 111(8), 771-774.
- Mosby, L. G., Rasmussen, S. A. ve Jamieson, D. J. (2011). 2009 pandemic influenza A (H1N1) in pregnancy: a systematic review of the literature. *American journal of obstetrics and gynecology*, 205(1), 10-18.
- Sağkal, T., Demiral, S., Odabaş, H. ve Altunok, E. (2013). Kırsal kesimde yaşayan yaşlı bireylerin tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerini kullanma durumları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 27(1), 19-26.
- Sur, E., Oznurlu, Y. ve Ozaydın, T. (2017). The determination of Ghrelin immunoreactivity in gastric mucosa of fundus during pregnancy in mice. *Int J Biomed Res*, 8, 672–676.

- Şensoy, E. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin el hijyeni ve eldiven kullanma alışkanlıklarının belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 11(2), 353-363.
- Şensoy, E. ve Öznurlu, Y. (2019). Determination of the changes on the small intestine of pregnant mice by histological, enzyme histochemical, and immunohistochemical methods. *The Turkish Journal of Gastroenterology*, 30(10), 917.
- Toprak, F. Ü., Uysal, N., Erenel, A. Ş. ve Kutlutürkan, S. (2019). Onkoloji hemşireleri, kanser hastaları ve hasta yakınlarının tamamlayıcı-alternatif tedavi yöntemlerine ilişkin uygulama ve tutumlarının belirlenmesi. *GMJ*, 30, 258-262.
- Turcosa Analytics. (2021). *TURCOSA* [Cloud-based statistical software]. 07 Mart 2021 tarihinde <https://release.turcosa.com.tr/> adresinden erişildi.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Covid-19 Bilgilendirme Platformu. (2020) *Koronavirüs riskine karşı 14 kural*. 07 Mart 2021 tarihinde https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/37663/0/covid-1914kuralafis50x70pdf.pdf?_tag1=9D07F364A8E010A62B47454F4C96064EC1F94280 adresinden erişildi.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. ve Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.
- World Health Organization (2020) *Regional Office for the Eastern Mediterranean. Nutrition for adults during COVID-19 (WHO)*. 09 Mart 2020 tarihinde <http://www.emro.who.int/noncommunicable-diseases/campaigns/nutrition-for-adults-during-covid-19.html> adresinden erişildi.
- World Health Organization. (2021). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. 09 Eylül 2021 tarihinde <https://covid19.who.int/> adresinden erişildi.
- Yalçın, H. (2012). Gebelik, doğum, lohusalık ve bebek bakımına ilişkin geleneksel uygulamalar (Karaman örneği). *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 55(1), 19-31.
- Yapıcı, G., Ögenler, O., Öztosun, E. ve Durukan, H. (2021). Bir hastane örneğinde gebe kadınların bildikleri ve uyguladıkları geleneksel yöntemler. *Milli Folklor*, 17(131), 5-23.
- Zhang, L. ve Liu, Y. (2020). Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. *Journal of Medical Virology*, 92(5), 479-490.