

# Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem 1 Öğrencilerinin Bazı Sağlık Davranışları ve Okul Ortamından Beklentilerinin Değerlendirmesi

Kevser Tari Selçuk<sup>1</sup>, Seçkin Karataş<sup>1</sup>, İsa Emre Çetinkaya<sup>1</sup>, Sarper Selimoğlu<sup>1</sup>, Gönül Dinç Horasan<sup>2</sup>

Yayınlanma: 30.09. 2016

<sup>1</sup>Bandırma Onyedü Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

<sup>2</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Manisa

\*Sorumlu yazar: Kevser Tari Selçuk, E-mail: kevser\_tari@hotmail.com

## Özet

**Amaç:** Bu çalışmada Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi (CBÜTF) dönem 1 öğrencilerinin bazı sağlık davranışlarını, beslenme, spor, temizlik ve çevre konularında beklentilerini değerlendirmek amaçlanmıştır.

**Gereç ve yöntem:** Yöneyim araştırmasının örnek grubunu CBÜTF dönem I öğrencileri oluşturmaktadır (N=211). Verilerin toplandığı tarihte amfide bulunan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 160 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Veriler bir ders saati öncesinde öğrencilerin doldurduğu anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Veriler SPSS for windows 15.0'da değerlendirilmiş, yüzde dağılımlarıyla özetlenmiştir. İstatistiksel karşılaştırmalarda ki kare testi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Öğrencilerin %53,1'ini kızlar oluşturmaktadır. Erkeklerin %21,3'ü, kızların %9,8'i sigara, erkeklerin %33,3'ü ve kızların %14,1'i nargile içtiğini belirtmiştir. Erkeklerin %13,3'ü, kızların %14,1'i spor yapmadığını ifade etmiştir. Kantinde satılması istenen yiyecekler içerisinde ilk sırayı (%63,8) taze sıkılmış meyve suyu almaktadır. Öğrencilerin %89,4'ü kampüsün ağaçlandırılmasını istemektedir.

**Sonuç:** Araştırmada her dört öğrenciden birinin bir bütün mamulü kullandığı, fiziksel inaktivitenin yaygın olduğu görülmektedir. Öğrenciler yaklaşık %23-%64 arasında değişen oranlarda kantinde farklı sağlıklı yiyeceklerin satılması konusunda öneriler belirtmiştir. Öğrencilerin tamamına yakını kampüs alanında çevre düzenlemesi yapılmasını istemektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sağlık davranışları, tütün, fiziksel aktivite, okul ortamı

## Abstract

**Objective:** The study aimed to assess some health behaviors of term-1 students attending Celal Bayar University (CBU) School of Medicine and their expectations such as services on nutrition, sports, hygiene and environment.

**Methods:** CBU School of Medicine Term-1 students comprised the study population of this operational research (N=211). Among these students, 160 were enrolled in the study. Data were collected through a self-reported questionnaire just before a lecture. Data were analyzed using SPSS for windows 15.0, and summarized with percentage distributions. The Chi-square test was used for statistical comparisons.

**Results:** Of the study group, 53.1% was female. Smoking, hookah-smoking percentages were obtained as 21.3% and 33.3% among male while these were 9.8% and 14.1% among female, respectively. Approximately, one tenth of the students reported they did not do any sports. Of the students, 63.8% wanted freshly squeezed juice should be sold in the canteen, 89.4% wanted the campus should be afforested.

**Conclusion:** In this study, we found that smoking and physically inactivity are very common among medical students. About 23% to 64% of the students wanted various healthy foods should be sold in the canteen. Almost all of the students wanted a landscaped campus.

**Keywords:** Health behaviors, tobacco, physical activity, school environment

## Giriş

Dünya Sağlık Örgütü tarafından 10-24 yaş arası olarak tanımlanan gençlik dönemi, bireyin hayatındaki en önemli süreçlerden biri olup; fiziksel, psikolojik, sosyal değişimlerin yaşandığı, erişkinliğe özgü rol ve sorumlulukların kazanıldığı dinamik bir dönemdir (1). Gençlerin bağımsızlık duygusuyla tanıştığı, birçok konuda kişisel kararlarını verme sorumluluğu üstlendiği bu dönem pek çok konuda risk alma davranışlarını içermekte ve gençler bu dönemde başta sağlıkla ilgili konularda olmak üzere birçok riskli davranış edinebilmektedir (2).

Üniversite yılları ergenlik dönemine kıyasla yaşam üzerinde daha fazla kontrol sahibi olunan, sağlık davranışlarının pekiştirildiği bir dönemdir (3). Üniversite yıllarında şekillenerek genellikle yetişkinlikte de sürdürülen tütün ve tütün ürünleri kullanımı, sağlıksız beslenme ve fiziksel inaktivite gibi sağlık açısından

riskli bu davranışlar uzun vadede kardiyovasküler hastalıklar, kanserler, diyabet gibi kronik hastalıklara, yaşam kalitesinde düşüşe ve erken ölümlere yol açmaktadır (4).

Sağlık davranışları açısından tıp fakültesi öğrencileri hem gençlik döneminde, hem de geleceğin hekimleri olmaları nedeniyle özel bir konuma ve öneme sahiptirler. Akranlarına ve gelecekte hizmet sunacakları topluma rol model olmaları bakımından bu gruptaki öğrencilere büyük sorumluluklar düşmektedir. Bu bağlamda geleceğin hekimleri olacak öğrencilerde riskli sağlık davranışları yaygınlığının akranlarına kıyasla daha düşük olması beklenmektedir (3,5-7). Ancak Türkiye'de yapılan çalışmalarda tıp fakültesi öğrencilerinde sigara, nargile gibi tütün ürünleri kullanımının, sağlıksız beslenme alışkanlıklarının ve fiziksel inaktivite sıklığının benzer yaş grubundaki gençlere yakın

oranlarda olduğunun bildirilmesi tıp fakültesi öğrencilerinde de riskli sağlık davranışlarının azımsanmayacak ölçüde yaygın olduğunu göstermektedir (8-18). Gençlik döneminde sağlıklı bir yaşamın temellerinin atıldığı, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde gençlerin öncelikli olduğu göz önüne alındığında hekim adaylarında riskli sağlık davranışlarının belirlenmesi, bu davranışlarının ortadan kaldırılması ya da azaltılmasına yönelik tıp fakültelerinde planlanacak girişimlere yol gösterici olacaktır (1).

Üniversite gençlerinin sağlığının korunması ve geliştirilmesinde, boş zamanlarının değerlendirilmesinde ve birçok olumlu davranışlar kazanmalarında spor etkinlikleri önemli bir yer tutmaktadır. Bu nedenle yükseköğretim kurumlarında bu etkinliklerin düzenli bir organizasyonla yaygın bir biçimde sunulması gerekmektedir. Ancak yapılan çalışmalarda üniversitelerde spor etkinliklerinin yöneticilerin konuya gösterdikleri ilgi derecesine göre değişmekte olduğu bildirilmektedir (19). Bu doğrultuda yükseköğretim kurumlarındaki spor etkinlikleri ile ilgili mevcut durumun incelenmesi, öğrencilerin konuyla ilgili beklentilerinin saptanması spor etkinlikleri ile ilgili olarak yükseköğretim kurumlarında yapılacak organizasyonlara ışık tutacaktır.

Okul çevresi gerek çalışanlar gerekse öğrencilerin sağlığını, davranış ve alışkanlıklarını, çalışma ve öğrenme verimliliğini etkileyen bir ortamdır. Yükseköğretim kurumlarında çok sayıda öğrenci bir arada bulunduğu için uygun olmayan koşulların varlığında bulaşıcı hastalıkların ortaya çıkması ve yayılması kolaylaşmaktadır. Bu nedenle yükseköğretim kurumlarında amfiter, tuvaletler, kantin gibi öğrenciler tarafından sık kullanılan yerlerde yapılacak iyileştirmeler ortaya çıkacak bulaşıcı hastalıkların önlenmesinde ve kontrolünde önemli rol oynamaktadır (20).

Bu araştırma Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi dönem 1 öğrencilerinin bazı sağlık davranışlarını, beslenme, spor, temizlik ve çevre gibi konularda okul ortamından beklentilerini değerlendirmek, elde edilen bilgilere dayalı olarak okul ortamında sunulan hizmetlerin iyileştirilmesini sağlamak amacı ile planlanmıştır.

### Gereç ve Yöntem

Bu araştırma bir yönelem (hizmet) araştırmasıdır. Şubat-Nisan 2015 tarihleri arasında Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesinde yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bilgiler hizmet planlama amacıyla kullanılacağından kaynak evreni olarak dönem 1 öğrencileri seçilmiştir (N=211). Araştırmada örnek büyüklüğü hesaplanmamış, dönem 1 öğrencilerinin tümüne ulaşmak amaçlanmıştır. Araştırma verilerinin toplandığı tarihlerde devamsızlık yapmayan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 160 öğrenci araştırmaya dahil edilmiş, katılım oranı %75,8 olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın planlama aşamasında kurumdan resmi izin alınmış, veri toplama aşamasında

araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında öğrencilere bilgi verilerek bilgilendirilmiş olur formlarını imzalamaları istenmiştir. Veriler bir ders saati öncesinde araştırmacılar tarafından geliştirilen, öğrencilerin bazı sosyodemografik özelliklerini, riskli sağlık davranışlarını, beslenme, spor, temizlik ve çevre düzenlemesi açısından okul ortamından beklentilerini sorgulayan sorulardan oluşan anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Veriler SPSS 15.0 istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Veriler yüzde dağılımları ile özetlenmiştir, istatistiksel karşılaştırmalarda ki kare testi kullanılmıştır.

### Bulgular

Öğrencilerin %53,1'ini kızlar oluşturmaktadır ve %29,4'ü İzmir'de ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Annesi ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin oranı sırasıyla %43,1, %69,4'tür.

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Bazı Sağlık Davranışları

Sağlık davranışları	Erkek (%)	Kız (%)	Toplam (%)
Sigara içme*	21,3	9,8	15,3
Nargile içme**	33,3	14,1	23,1
Sigara veya nargile içme***	37,3	14,6	25,5
Sigarayı bırakmayı düşünme	27,8	10,0	21,4
<b>Fiziksel aktivite sıklığı ve süresi</b>			
Haftada en az 5 kez, en az yarım saat	12,0	5,9	8,8
Haftada en az 4 kez, en az yarım saat	36,0	37,6	36,8
Daha az sıklıkta ve süre ile	38,7	42,4	40,6
Hiç	13,3	14,1	13,8
Lisanslı sporcu olma	19,2	12,9	15,8
<b>Okula gidip-gelme şekli*</b>			
Yürüyerek	26,0	20,0	22,8
Toplu taşıma araçları ile	64,4	78,8	72,2
Özel araçla	9,6	1,2	5,1
<b>Ekran başında geçirilen süre**</b>			
Hiç	24,0	4,7	13,8
1-2 saat	22,7	31,8	27,5
3-4 saat	33,3	48,2	41,3
5 saat veya daha fazla	20,0	15,3	17,5

\*p<0,05, \*\*p<0,01, \*\*\*p<0,001, ki kare testi.

Tablo 1'de öğrencilerin cinsiyete göre bazı sağlık davranışları yer almaktadır. Buna göre erkeklerin %21,3'ü, kızların %9,8'i sigara içmektedir. Nargile içen erkek ve kız öğrencilerin oranı sırasıyla %33,3, %14,1'dir. Sigara ya da nargile içme oranı erkek ve kız öğrenciler için sırasıyla %37,3, %14,6'dır. Öğrenciler içerisinde sigarayı bırakmayı düşünen erkeklerin oranı %27,8, kızların oranı ise %10,0'dır. Öğrenciler içerisinde erkeklerin %13,3'ü, kızların %14,1'i hiç spor yapmadığını; erkeklerin %19,2'si, kızların %12,9'u lisanslı sporcu olduğunu belirtmiştir. Erkek öğrencilerin %26,0'ı, kız öğrencilerin %20,0'ı okula yürüyerek gidip geldiğini, erkek öğrencilerin %20,0'ı, kız öğrencilerin %15,3'ü 5 saat veya daha uzun süre ekran başında zaman geçirdiğini ifade etmiştir. Sigara içen (p<0,05),

nargile içen ( $p<0,01$ ), sigara veya nargile içen ( $p<0,001$ ), ekran başında zaman geçirmeyen ( $p<0,05$ ), okula yürüyerek gidip gelen ( $p<0,01$ ) erkek öğrencilerin oranı kız öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı oranda yüksektir.

Tablo 2’de öğrencilerin cinsiyete göre beslenme, temizlik ve çevre düzenlemesi açısından okul ortamından beklentileri yer almaktadır.

**Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Beslenme, Temizlik ve Çevre Düzenlemesi Açısından Okul Ortamından Beklentileri**

Beklentiler	Erkek (%)	Kız (%)	Toplam (%)
Kahvaltı yapma	74,0	75,3	74,7
Okulda kahvaltı yapma	16,7	10,9	13,6
Kantininde satılan ürünlerle sağlıklı beslendiğini düşünme	34,7	21,2	27,4
<b>Kantinde satılması istenen yiyecekler</b>			
Esmer ekmelele yapılan tost	20,0	25,9	23,1
Tek satılan elma, portakal, muz gibi meyveler***	33,3	60,0	47,5
Salatalar	13,3	36,5	25,6
Taze sıkılmış meyve suyu	49,3	76,5	63,8
Günlük yapılan çorba	22,7	35,3	29,4
Kahvaltı tabağı**	21,3	42,4	32,5
Amfinin temizliğini yeterli bulma*	57,3	36,5	46,3
Tuvaletlerin temizliğini yeterli bulma	13,3	9,4	11,3
<b>Çevre düzenlemesi konusunda öneriler</b>			
Kampüs ağaçlandırılması	86,7	91,8	89,4
Bahçeler çimlendirilmesi	81,3	91,8	86,9
Bahçelere çiçek ekilmesi***	74,7	92,9	84,4
Kulüp üyeliği	40,0	28,9	34,0
Kulüpler için oda sağlanması	45,3	45,9	45,6
Müzik kulübü için müzik aletleri sağlanması	64,0	67,1	65,6

\* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$ , \*\*\* $p<0,001$ , ki kare testi.

Buna göre erkek öğrencilerin %74,0’ı kız öğrencilerin %75,3’ü kahvaltı yapma alışkanlığı olduğunu ve erkek öğrencilerin %16,7’si, kız öğrencilerin ise %10,9’u okulda kahvaltı yaptığını belirtmiştir. Erkek öğrencilerin %34,7’si, kız öğrencilerin %21,2’si kantinde satılan ürünlerle sağlıklı beslendiğini düşünmektedir. Kantinde satılmasını istediğiniz yiyecekler nelerdir sorusuna taze sıkılmış meyve suyu, tek satılan elma, portakal, muz gibi meyveler ve kahvaltı tabağı yanıtını veren erkek öğrencilerin oranı sırasıyla %49,3, %33,3, %21,3, kız öğrencilerin oranı ise sırasıyla %76,5, %60,0 ve %42,4’tür. Kantinde elma, portakal, muz gibi meyvelerin ( $p<0,001$ ) ve kahvaltı tabağının ( $p<0,01$ ) satılmasını isteyen kız öğrencilerin oranı erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir. Amfinin ve tuvaletlerin temizliğini yeterli bulan erkek öğrencilerin oranı sırasıyla %57,3, %13,3 iken kız öğrencilerin oranı sırasıyla %36,5, %9,4’tür. Amfinin temizliğini yeterli bulan ( $p<0,05$ ) erkek öğrencilerin oranı kız öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir. Öğrencilerin çevre düzenlemesi açısından okul ortamından beklentileri içerisinde ilk üç sırada kampüsün ağaçlandırılması (Erkeklerde:%86,7, Kızlarda:%91,8) bahçelerin çimlendirilmesi

(Erkeklerde:%81,3, Kızlarda:%91,8) bahçelere çiçek ekilmesi (Erkeklerde:%74,7, Kızlarda:%92,9) yer almaktadır. Bahçelere çiçek ekilmesini isteyen kız öğrencilerin oranı ( $p<0,001$ ) erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksektir. Erkek öğrencilerin %40,0’ı, kız öğrencilerin %28,9’u kulüp üyeliği sağlanmasını, erkek öğrencilerin %45,3’ü, kız öğrencilerin %45,9’u kulüpler için oda sağlanmasını istemektedir. Müzik kulübü için müzik aletleri sağlanmasını isteyen erkek öğrencilerin oranı %64,0, kız öğrencilerin oranı ise %67,1’dir.

Tablo 3’te öğrencilerin spor yapma durumu ve bu sporlarla ilgili okul ortamında yapılmasını istedikleri düzenlemelerin dağılımı yer almaktadır.

**Tablo 3. Öğrencilerin Yaptığı Spor Türüne göre Okul Ortamında Yapılmasını İstedikleri Düzenlemelerin Dağılımı**

Öneriler	Basketbol	Voleybol	Fitness	Masa	Yüzme
	%	%	%	tenisi %	%
<b>İlgili sporu haftada en az bir kez yapma</b>	10,7	2,5	31,9	6,6	10,0
<b>Öneriler</b>					
İlgili sporun sahasını da içeren geniş bir spor tesisinin oluşturulması	36,3	41,3	79,4	63,1	65,0
Saha sayısının artırılması	13,8	22,5	-	-	-
Var olan sahaların iyileştirilmesi	33,8	30,0	-	-	-
Antrenör sağlanması	16,3	16,3	-	-	-
Diğer spor tesislerine erişim için servis sağlanması	27,5	20,0	33,8	-	31,9
Turnuva düzenlenmesi	25,6	26,9	-	20,0	-
İlgili spor malzemelerinin sağlanması	22,5	27,5	-	43,8	-
Giyinme kabini ve duş alanının sağlanması	30,0	25,6	26,9	20,6	-

\*Birden fazla öneri belirtilmiştir.

Buna göre haftada en az bir kez yapma basketbol, voleybol, masa tenisi oynayan öğrencilerin oranı sırasıyla %10,7, %2,5 ve %6,6’dır. Haftada en az bir kez fitness yapan ve yüzen öğrencilerin oranı ise sırasıyla %31,9 ve %10,0’dır. Basketbol, voleybol, masa tenisi, fitness ve yüzme ile ilgilenen öğrencilerin sırasıyla %36,3, %41,3, %63,1, %79,4 ve %65,0’ı ilgili sporun sahasını da içeren geniş bir spor tesisinin oluşturulmasını istemektedir.

### Tartışma

Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi dönem 1 öğrencilerinin bazı sağlık davranışlarının, beslenme, spor, temizlik ve çevre gibi konularda okul ortamından beklentilerinin değerlendirilmesi amaçlanan bu araştırmada öğrencilerin yaklaşık dörtte birinin sigara ya da nargile içtiği, öğün olarak kahvaltıyı atladığı, yaklaşık %90’ının önerilen düzeyde fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin dörtte üçü kantinde satılan yiyeceklerle sağlıklı beslendiğini düşünmektedir ve öğrencilerin kantinde satılmasını istedikleri yiyecekler arasında ilk üç sırayı taze sıkılmış meyve suyu, kahvaltı tabağı ve tane olarak satılan meyveler almaktadır.

Öğrencilerin yarısından fazlası amfilerin temizliğini yeterli bulmamaktadır. Çevre düzenlemesi konusunda öğrencilerin beklentileri içerisinde ise ilk üç sırada kampüsün ağaçlandırılması, bahçelerin çimlendirilmesi ve bahçelere çiçek ekilmesi yer almaktadır. Her üç öğrenciden biri haftada en az bir kez fitness yapmaktadır ve öğrencilerin sporla ilgili konularda okul ortamından beklentileri içerisinde ilk sırada basketbol, voleybol, fitness, masa tenisi ve yüzmeye yönelik sahaları içeren geniş bir spor tesisinin oluşturulması yer almaktadır.

Türkiye’de gençlerde riskli sağlık davranışlarının saptanmasına yönelik çok sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Son 10 yılda Türkiye’de tıp fakültesi öğrencileriyle yürütülen çalışmalarda hekim adayları arasında riskli sağlık davranışlarının başında gelen sigara içme sıklığının %16,4 ile %25,6 arasında değiştiği ve erkek öğrencilerde kızlara kıyasla sigaranın daha yaygın kullanıldığı belirtilmektedir (11-13,15,16,18,19,21-23). Dokuz üniversitede birinci ve dördüncü sınıf öğrencileriyle yürütülen bir başka çalışmada birinci sınıf öğrencilerinin yaklaşık %20’sinin sigara içtiği, erkeklerde sigara içme oranının kızlara kıyasla yüksek olduğu belirtilmektedir (16). Küresel Yetişkin Tütün Araştırmasında 15-24 yaş grubu erkeklerin yaklaşık %33’ünün, kızların %7’sinin sigara içtiği rapor edilmektedir (8). Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri çalışmasında 15-24 yaş grubu gençlerin yaklaşık %30’unun sigara içtiği bildirilmektedir (24). Manisa’da lise öğrencileriyle yürütülen bir diğer çalışmada 17 ve üzeri yaş grubundaki erkeklerin yaklaşık %15’inin, kızların yaklaşık %8’inin sigara içtiği belirtilmektedir (25). Yurt dışında Japonya, İran gibi farklı ülkelerde tıp fakültesi öğrencileriyle yürütülen çalışmalarda da öğrencilerin yaklaşık %20’sinin sigara içtiği ve erkeklerde sigara içme oranının yüksek olduğu ifade edilmektedir (22,26,27). Bu çalışmada da yaklaşık her beş öğrenciden birinin sigara içtiği ve erkeklerde sigara içiminin daha yaygın olduğu belirlenmiştir. Literatürle uyumlu olarak değerlendirilecek bu bulgu akranlarına kıyasla sigara içme oranının düşük olması beklenen hekim adaylarının meslek yaşamlarında tütün ve tütün ürünleri ile verecekleri mücadelenin başarısı açısından son derece düşündürücüdür.

Nargile son yüzyılda dünya çapında özellikle gençler arasında popüler olmaya devam eden tütün ürünlerinden biridir (28). Dünya Sağlık Örgütü tarafından özellikle Avrupa bölgesinde nargile içme sıklığının giderek arttığı İngiltere, Fransa, Estonya, İsrail gibi ülkelerde gençlerde nargile içme sıklığının yaklaşık %8-%40 arasında değiştiği bildirilmektedir (29). Bu çalışmada da öğrencilerin yaklaşık dörtte birinin nargile içtiği ve erkek öğrencilerde bu oranın kızlara kıyasla yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada nargile içme oranının İngiltere ve Fransa gibi ülkelere kıyasla yüksek olması çalışmanın nargileye kolay erişebilen bir grup olan üniversite öğrencileriyle yürütülmüş olmasından kaynaklanıyor olabilir (30). Brezilya, Kanada ve İngiltere’de tıp fakültesi öğrencileriyle yürütülen çalışmalarda ise nargile içme sıklığının sırasıyla yaklaşık %47, %40, %52 olarak hesaplandığı bildirilmektedir (28). Sözü geçen çalışmalarda hesaplanan sıklığın bu çalışmada hesaplanan sıklığa kıyasla yüksek olması

Brezilya, Kanada ve İngiltere gibi ülkelerde sigara içiminin önlenmesine yönelik yürütülen programlar nedeniyle gençlerin nargileye yönelmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Bu çalışmada nargile içimi için hesaplanan sıklık Türkiye’de benzer yaş grubu gençlerle yürütülen bazı çalışmalara kıyasla düşük, bazılarında kıyasla yüksektir (8,16,18,21,30,31). Ülkemizde özellikle üniversite gençliğinin sıklıkla gittiği kafeteryaların birçoğunda nargile kullanımını cazip hale getiren tanıtım çalışmaları yapılmakta ve nargilelik tütün içine vanilya, çikolata, meyve gibi aromalar katılmak suretiyle nargile gençler için çekici hale getirilmektedir. Dolayısıyla bu durum üniversite öğrencilerinde nargile içiminin benzer yaş grubuna kıyasla daha yaygın olmasının nedeni olabilir. Öte yandan yapılan çalışmalarda nargile içimi açısından üniversitelerin farklı yerleşim yerlerinde bulunan bölümleri arasında bile farklılıkların bulunması bu gerekçeyi destekler niteliktedir (16). Türkiye’de yapılan çalışmalarda gençlerde yaş arttıkça sigara ve nargile kullanımının arttığı gösterilmektedir (15,16,18,21,32). Bu çalışmada birinci sınıfta öğrenim gören yaklaşık her dört öğrenciden birinin sigara veya nargile içtiği ve bu sıklığın ilerleyen yıllarda artabileceği düşünüldüğünde konu daha da önem kazanmaktadır. Ek olarak çalışmada sigara içen yaklaşık her beş öğrenciden birinin sigarayı bırakmayı düşündüğünü belirtmesi de tütün ürünleri kullanımına yönelik girişimlerin ivedilikle planlanması gerektiğini gözler önüne sermektedir.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından fiziksel inaktivitenin küresel ölümlere yol açan risk faktörleri arasında dördüncü sırada yer aldığı bildirilmekte ve 18-64 yaş grubu için haftanın 5 günü en az 30 dakika orta şiddette fiziksel aktivite önerilmektedir (33). Bu çalışmada önerilen düzeyde fiziksel aktivite yapanların oranı yaklaşık %9, lisanslı sporcu olanların oranı %16, okula yürüyerek gidip gelenlerin oranı ise %23’tür ve öğrencilerin yaklaşık %59’u ekran başında günlük 3 saatten fazla zaman geçirmektedir. Bu durum gelecekte koruyucu sağlık hizmet sunumunda görev yapacak ve topluma rol model olacak hekim adaylarına gençlik yıllarında fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılmasına yönelik gereksinimi ortaya koymaktadır. Türkiye’de yürütülen çalışmalarda gençlerde fiziksel aktivite sıklığının %8.5-52,9 arasında değiştiği belirtilmektedir (4,12,17,18,23,24,34-36). Söz edilen çalışmalarda fiziksel aktivite yapma durumu farklı şekillerde sorgulanmıştır. Dolayısıyla bu çalışmada fiziksel aktivite yapma oranı dikkate alındığında bu bulgunun belirtilen çalışmalarda hesaplanan sıklığının üzerinde olduğu görülmektedir. Öte yandan bu çalışmada önerilen düzeyde fiziksel aktivite yapanların oranı %10,0’ın altındadır. Dolayısıyla Türkiye’de yürütülen çalışmalarda fiziksel aktivite sıklığı ve şiddetinin sorgulanmasındaki farklılıklar dikkate alınarak bu sonuç dikkatle yorumlanmalıdır.

Günün en önemli öğünlerinden olan kahvaltının güne zinde bir şekilde başlama ve gün içinde verimli çalışma üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Ancak bu çalışmada yaklaşık her dört öğrenciden birinin kahvaltı yapmadığı belirlenmiştir. Türkiye’de gençlerle yürütülen

diğer çalışmalarda da bu çalışmaya paralel olarak en sık atlanan öğünlerin kahvaltı ve öğle olduğu, bu sıralamanın ders saatlerine göre değişiklik gösterdiği bildirilmektedir (17,23,37). Literatürle uyumlu olarak değerlendirilebilecek bu sonuç öğrencilerin ailelerinden uzakta olmasından, erken saatlerde uyanmada zorluk yaşıyor olmalarından kaynaklanabilir.

Bu araştırmada öğrencilerin okul ortamından beklentileri değerlendirilmiştir. Bu beklentiler içerisinde ilk sırayı kantinde taze sıkılmış meyve suyu, kahvaltı tabağı, tane olarak meyve satılması ve basketbol, voleybol, fitnes, masa tenisi ve yüzmeye yönelik sahaları içeren geniş bir spor tesisinin oluşturulmasının yer alması öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzına yönelme eğilimde olduğunu ve bu konuda öğrencilerin desteklenmesi gerektiğini düşündürmektedir.

### Sonuç ve Öneriler

Tıp fakültesi dönem 1 öğrencilerinin sağlıklı yaşam şekli konusunda davranışlarına bakıldığında her dört öğrenciden birinin bir tütün mamulü kullandığı, fiziksel inaktivitenin yaygın olduğu görülmektedir. Sigara içen öğrencilerin beşte birinin sigarayı bırakma isteğinin olması yaşam biçimi değişikliği açısından en uygun hedef gruplardan biri olan hekim adaylarına yönelik danışmanlık hizmeti verilmesi gerektiğini göstermektedir. Öğrenciler yaklaşık %23-%64 arasında değişen oranlarda kantinde farklı sağlıklı yiyeceklerin satılması konusunda öneriler belirtmiştir, bu bilgiler okul kantini işleten kişilere sunulacaktır. Öğrencilerin yaklaşık yarısından fazlası amfilerin, %90'ı tuvaletlerin temizliğini yetersiz bulmaktadır. Öğrencilerin tamamına yakını kampüs alanında çevre düzenlemesi yapılmasını istemektedir. Kulüp üyeliği yeterince yaygın değildir, öğrenciler tarafından kulüp çalışmaları için oda ve malzeme istenmektedir. Farklı spor dalları için haftada en az bir kez spor yapanların oranı düşüktür ve tüm öğrencilerin üçte birini geçmemektedir. Öğrenciler tarafından sıklıkla dile getirilen öneriler spor tesisi oluşturulması ve ildeki diğer spor tesislerine erişim için servis sağlanmasıdır. Turnuva düzenlenmesi, ilgili spor malzemelerinin, giyinme kabini ve duş olanağının sağlanması da öğrencilerin yaklaşık dörtte biri tarafından önerilmektedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular hizmetlerin planlanması için yöneticiler, Tıp Fakültesinin tütün karşıtı kulübü NİKOTEK'le ve kantin işletmecileriyle paylaşılmıştır. Fiziksel aktivite konusunda Üniversitenin kapsamlı iki spor tesisine servisle kısa sürede erişim olanağının bulunduğu konusunda da öğrenciler bilgilendirilmiştir. Bu çalışma üniversite gençlerinde sağlıklı yaşam şeklini kazandırmada bir yöntem araştırması örneğini oluşturmaktadır. Benzer çalışmaların üniversitemizin farklı Fakültelerinde de yapılması, zaman içinde tekrarlanması, diğer Milli Eğitim ve Yüksek Öğretim kurumlarında da yapılması yararlı olacaktır.

## Kaynaklar

1. Özcebe H. Birinci basamakta adolesan sorunlarına yaklaşım. *STED* 2002;11(10):374-377.
2. Mihçioğur S, Kıran S, Özkızıklı E, Al A, Akın A. Hacettepe Üniversitesi sağlık merkezlerinde genç dostu sağlık hizmet modeli. *Hacettepe Tıp Dergisi* 2007;38:153-158.
3. Can G, Ozdilli K, Erol O, et al. Comparison of the health-promoting lifestyles of nursing and non-nursing students in Istanbul, Turkey. *Nurs Health Sci* 2008;10:273-280.
4. Evren H. Trakya Üniversitesi öğrencilerinin riskli sağlık davranışları ve sağlık hizmeti kullanıcıları. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Edirne, 2008.
5. Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *C.Ü.Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi* 2005;9(2):26-34.
6. Hash RB, Munna RK, Vogel RL, Bason JJ. Does physician weight affect perception of health advice? *Prev Med* 2003;36:41-44.
7. Çelik GO, Malak AT, Bektaş M, ve ark. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışlarını etkileyen etmenlerin incelenmesi. *AJCI* 2009;3(3):164-169.
8. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Küresel Yetişkin Tütün Araştırması Türkiye 2012. Sağlık Bakanlığı Yayın No:948 Ankara, 2014.
9. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931, Ankara 2014.
10. Yengil E, Çevik C, Demirkıran G, Akkoca AN, Soylu Özler G, Özer C. Tıp fakültesi öğrencilerinin sigara içme durumu ve sigara ile ilgili tutumları. *Konuralp Dergisi* 2014;6(3):1-7.
11. Günbatar H, Sertoğullarından B, Ekin S. Yüzcü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerine uygulanan sigara anket sonuçları. *Van Tıp Dergisi* 2014; 21(1):29-33.
12. Şimşek Z, Koruk İ, Altındağ A. Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin riskli sağlık davranışları. *Toplum Hekimliği Bülteni* 2007; 26(3):19-24.
13. Şimşek H, Öztoprak D, İkizoğlu E, ve ark. Tıp fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili etmenler. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 2012; 26(3):151-157.
14. Baykan Z, Naçar M. Tıp fakültesi öğrencilerinin sigara kullanımı ve tütün kanununa ilişkin görüşleri. *Dicle Tıp Dergisi* 2014; 41(3):483-490.
15. Vatan İ, Ocakoğlu H, İrgil E. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sigara içme durumunun değerlendirilmesi. *TSK Korumucu Hekimlik Bülteni* 2009; 8(1):43-48.
16. Özcebe H, Güçüz Doğan B, İnal E, Haznedaroğlu D, Bertan M. Üniversite öğrencilerinin nargile içme davranışları ve ilişkili sosyodemografik özellikleri. *TSK Korumucu Hekimlik Bülteni* 2014; 13(1):19-28.
17. Ekin Ayhan D, Günaydin E, Gönllüaçık E, ve ark. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2012; 38(2):97-104.
18. Şavlı Emiroğlu P, Eylül Taner P, Yapa AB, Göksal E, Çakır R, İrgil E. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sigara içme prevalansı ve etkileyen etmenler ile sigara yasağına karşı düşünceleri. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2014; 40(2):57-61.
19. Yalçınkaya M, Saraçaloğlu AS, Varol SR. Üniversite öğrencilerinin spora ilişkin görüşleri ve beklentileri. *Spor Bilimleri Dergisi* 1993; (4)2:12-26.
20. Temel F, Akın L, Acar Vaizoğlu S, ve ark. Altındağ ilçesindeki bir ilköğretim okulunda suyun, tuvalet, musluk ve kapı kollarının sürüntü örneklerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi* 2006; 48:70-74.
21. Emlak G, Keklikoğlu İ, Demir N, Pekcan H, Erbaydar PN. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi birinci ve altıncı sınıf öğrencilerinin tütün ürünlerinin kullanma deneyimleri ve sigara içmeye yönelik bazı düşünceleri. 5.Sigara ve Sağlık Ulusal Kongre Kitabı, 8-11 Mayıs 2011 Kocaeli, s.114.
22. Taş Arslan F, Akşit S, Başbakkal Z. Medical and nursing students' smoking habits, nicotine dependence levels, and contributing factors. *J Family Med Community Health* 2015;2(4):1043-1048.
23. Bayrak U, Gram E, Mengeş E, ve ark. Üniversite öğrencilerinin sağlıkla ilgili alışkanlıklar ve kanser konusundaki bilgi ve tutumları. *DEU Tıp Fakültesi Dergisi* 2010;24(3):95-104.
24. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması. Sağlık Bakanlığı Yayın No:909 Ankara, 2013.
25. Yaşlı G, Dinç Horasan G, Batı H. Gençlerde sigaradan korunma konusunda akran eğitim programının etkinliği. *Turk J Public Health* 2012;10(2):59-67.
26. Tamaki T, Kaneita Y, Ohida T, et al. Prevalence of and factors associated with smoking among Japanese medical students. *J Epidemiol* 2010;20:339-345.
27. Taheri E, Ghorbani A, Salehi M, Sadeghnia HR. Cigarette smoking behavior and the related factors among the students of Mashhad University of Medical Sciences in Iran. *Iran Red Crescent Med J* 2015;17(1):e16769.
28. Martins RS, Paceli RB, Bussacos MA, et al. Experimentation with and knowledge regarding water-pipe tobacco smoking among medical students at a major university in Brazil. *J Bras Pneumol* 2014;40(2):102-110.
29. World Health Organization. Waterpipe tobacco smoking: health effects, research needs and recommended actions for regulators. WHO Press, Geneva Switzerland, 2015.
30. Erbaydar P, Bilir N, Yıldız NA. Knowledge, behaviors and health hazard perception among turkish-narghile (waterpipe)-smokers related to narghile smoking. *Pak J Med Sci* 2010;26(1):195-200.
31. Poyrazoğlu S, Sarlı S, Gencer Z, Günay O. Waterpipe (narghile) smoking among medical and non-medical university students in Turkey. *Ups J Med Sci* 2010;115(3):210-6.
32. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Küresel Yetişkin Tütün Araştırması Türkiye Raporu. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 803 Ankara, 2010.
33. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. WHO Press, Geneva, Switzerland, 2010.
34. Vançelik S, Gürsel Önal S, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Korumucu Hekimlik Bülteni* 2007;6 (4):242-248.
35. Vassigh G. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indekslerinin değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Ankara 2012.
36. Ermiş E, Doğan E, Erilli NA, Satıcı A. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 2015;6(1)30-40.
37. Bozhüyük A. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi. Adana 2010.

<http://edergi.cbu.edu.tr/ojs/index.php/cbusbed> isimli yazarın CBU-SBED başlıklı eseri bu Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

