



KARYA JOURNAL OF HEALTH SCIENCE

journal homepage: www.dergipark.org.tr/kjhs



COVID-19'UN POSTMENOPOZAL KADINLARDA UYKU DURUMU ÜZERİNE ETKİSİ

THE EFFECT OF COVID-19 ON SLEEP STATE IN POSTMENOPAUSAL WOMEN

Gülçin Nacar¹ , Sevdâ Türkmen^{1*} , Rojda Sinen¹ , Sermin Timur Taşhan¹ ¹İnönü Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Doğum, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Malatya, Türkiye

ÖZ

Amaç: Bu araştırma, COVID-19'un postmenopozal kadınlarda uyku durumu üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapıldı.

Yöntem: Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türde olan araştırma, 183 postmenopozal kadın ile yürütüldü. Veriler, Google Formlar üzerinden oluşturulan online anket yardımı ile sosyal medya platformlarından (facebook, instagram, twitter, WhatsApp vb.) postmenopozal kadınlara iletilerek toplandı. Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Tanıtım Formu ve Kadın Sağlığı İnisyatifi Uykusuzluk Ölçeği (KSİÜÖ) kullanıldı. Araştırma verilerinin analizinde sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, ANOVA testi ve bağımsız gruplarda t testi kullanıldı.

Bulgular: Araştırmada, kadınların yaş ortalamasının 55.81±6.12 ve ortalama menopoz yaşının 47.29±6.45 olduğu saptandı. Kadınların %71.6'ının eğitim düzeyinin okuryazar/ilkokul olduğu, %85.8'inin evli olduğu, %54.6'sının gelirinin giderine eşit/fazla olduğu, %84.2'sinin ev hanımı olduğu saptandı. Araştırmada kadınların %41'inin COVID-19 geçirdiği bulundu. COVID-19 geçiren kadınların KSİÜÖ puan ortalaması 13.52±4.79 iken, geçirmeyen kadınların 10.97±4.59'dur (p<0.001).

Sonuç: Araştırmada postmenopozal kadınlarında COVID-19 geçirmenin uyku durumunu olumsuz etkilediği saptandı. Sağlık profesyonellerinin COVID-19 geçiren postmenopozal kadınların uyku problemlerini değerlendirmeleri ve uygun tedavi seçeneklerine yönlendirmeleri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19 Virüs, Kadın, Uyku Durumu, Menopoz

ABSTRACT

Objective: This research was conducted to examine the effect of COVID-19 on sleep state in postmenopausal women.

Method: This descriptive study was conducted with 183 postmenopausal women. The data were collected with the help of an online survey created through Google Forms. The online survey was delivered to postmenopausal women from social media platforms (facebook, instagram, twitter, WhatsApp, etc.). The Personal Identification Form and the Women's Health Initiative Insomnia Rating Scale (WHIIRS) were used to collect the research data. In the analysis of the research data, number, percentage, mean, standard deviation, ANOVA test and t test for independent groups were used.

Results: In the study, it was determined that the mean age of women was 55.81±6.12 and the mean age of menopause was 47.29±6.45. It was determined that 71.6% of the women's education level was literate/primary school, 85.8% of them were married, 54.6% of them were income equal/more than their expenses, 84.2% of them were housewives. Study found 41% of women recover COVID-19. While the mean WHIIRS score of women who had COVID-19 was 13.52±4.79, it was 10.97±4.59 for women who did not (p<0.001).

Conclusion: In the study, it was determined that recovering COVID-19 in postmenopausal women negatively affect sleep state. It is recommended that healthcare professionals evaluate the sleep problems of postmenopausal women with COVID-19 and guide them to appropriate treatment options.

Key Words: COVID-19 Viruses, Woman, Sleep State, Menopause

GİRİŞ

Şiddetli akut solunum yetmezliği sendromuna neden olan Koronavirüs hastalığı (COVID-19), tüm dünyayı olumsuz etkileyerek ciddi sağlık sorunlarına yol açmıştır [1]. Kısa süre içinde dünya çapında milyonlarca kişiye bulaşmış, yüksek ölüm oranlarına ve ciddi fiziksel sekellere neden olmuştur. Ayrıca anksiyete, depresyon, uyku bozuklukları gibi yaşam kalitesini düşüren semptomların ortaya çıkmasına yol açmıştır [2].

Günümüzde yaşam süresinin uzaması ile birlikte kadınların menopoz döneminde geçirmiş oldukları süre artmıştır [3]. Overlerde foliküllerin tükenmesi ile ortaya çıkan östrojen seviyesindeki düşüş kadınlarda fiziksel, ruhsal, duygusal ve sosyal semptomların ortaya çıkmasına yol açar [4]. Postmenopozal kadınların bu dönemde en fazla yaşamış olduğu semptomlar; sıcak basması, gece terlemeleri, uykusuzluk/uyku problemleri, yorgunluk, halsizlik, kas eklem

ağrıları, unutkanlık, konsantrasyon bozukluğu, sinirlilik, huzursuzluk, cinsel istekte azalma, disparoni, memelerde sarkma/küçülme, pelvik organ prolapsusları, üreme organlarında kaşıntı/atrofi, üriner inkontinans, tüylenmede artış, derinin kuruması ve kolay travmatize olması, iştahta artmadır [5-8]. Uyku problemleri/uykusuzluk, postmenopozal dönemdeki kadınların yaşam kalitesini önemli ölçüde düşüren ve sık yaşanan bir semptomdur [9].

COVID-19 karantinası nedeniyle meydana gelen fiziksel inaktivite, beslenme tarzında meydana gelen değişiklikler ve depresyon postmenopozal kadınların daha fazla menopozal semptom yaşamasına neden olan önemli risk faktörleridir [10,11]. Yapılan bir meta-analizde COVID-19 pandemisinin uykusuzluğa neden olduğu ve uyku problemi prevalansının %37-41.8 arasında olduğu saptanmıştır [12]. Başka bir çalışmada ise, COVID-19 pandemisi nedeniyle katılımcıların %57.1'inin uyku kalitesinin düştüğü saptanmıştır [13].

Makale Bilgisi/Article Info

Yükleme tarihi/Submitted: 08.03.2022, **Revizyon isteği/Revision requested:** 23.05.2022, **Son düzenleme tarihi/Last revision received:** 03.10.2022,

Kabul/Accepted: 18.10.2022

***Sorumlu yazar/Corresponding author:** İnönü Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Doğum, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Malatya, Türkiye

²Email: sevdaturkmen94@gmail.com, ¹Email: gulcin.nacar@inonu.edu.tr, ³Email: rojdasinen@gmail.com, ⁴Email: sermin.timur@inonu.edu.tr

COVID-19 pandemisinin uyku problemleri üzerine olumsuz etkisi olduğu saptandıktan sonra, virüs ile enfekte olan bireylerin uyku problemleri incelenmeye başlanmıştır. COVID-19 geçirenleri inceleyen iki metaanaliz çalışmasında uykusuzluk insidansının %34.6-57 arasında değiştiği saptanmıştır [14,15]. Web tabanlı yapılan başka bir çalışmada ise COVID-19 geçirenlerin kadınlarda daha fazla uykusuzluğa neden olduğu saptanmıştır [16]. Literatürde COVID-19'un uyku kalitesini olumsuz etkilediğine ve uyku problemlerine yol açtığına [17,18] ilişkin çalışmalar bulunmakla birlikte, postmenopozal kadınların uyku durumu üzerine etkisini inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak COVID-19 geçiren postmenopozal kadınların daha fazla menopozal semptom yaşadığı saptanmıştır [19]. Uyku problemleri ise kadınların en fazla yaşadığı semptomlardan biridir [20]. Bu nedenle araştırma, COVID-19'un postmenopozal kadınlarda uyku durumu üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla planlandı.

Araştırma Soruları

1. Postmenopozal kadınlarda COVID-19'un uyku durumu üzerine olumsuz etkisi var mıdır?
2. Postmenopozal kadınların COVID-19 döneminde sosyodemografik ve obstetrik özelliklerin uyku durumu üzerine etkisi var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Tasarımı

Kesitsel tipteki bu araştırma, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı olarak yürütüldü.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 13 Kasım-27 Aralık 2021 tarihleri arasında aktif olarak internet-sosyal ağlar (WhatsApp, instagram, facebook vb.) kullanan ve çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden menopoza girmiş tüm kadınlar oluşturdu. Araştırmanın örneklem büyüklüğü, Power analizi sonucunda; %5 tip I hata, 0.22 etki büyüklüğü ve %80 evreni temsil etme gücü ile toplamda 183 kadın olarak hesaplandı. Etki büyüklüğü, Voitsidis ve ark. (2020) [16] tarafından yapılan çalışmada bildirilen uykusuzluk oranı kullanılarak hesaplandı. Araştırmada belirlenen örneklem büyüklüğüne ulaşmak için kartopu örnekleme yöntemi kullanıldı. Araştırmada yer alan bireylerin dahil edilme kriterleri; 45-65 yaş aralığında olma, Türkçe okuma ve yazma bilme, postmenopozal dönemde (son 12 aydır menstrüasyon geçirmemiş olma) olma şeklinde belirlendi. PCR testi sonucu pozitif olan ve testinin üzerinden en az 8 hafta geçen kadınlar COVID-19 geçirdi olarak kabul edildi. COVID-19'un neden olduğu semptomların da uyku durumu üzerine etkisi olduğundan, akut dönemin etkisinin ortadan kalktığı 8 haftalık bir zaman dilimini geçirmiş olan kadınlar araştırmaya dahil edildi. Araştırma verilerinin toplandığı dönemde ülkemizde pandemi önlemleri (kısıtlılık veya karantina) bulunmadığından dolayı, uyku durumunu etkileme potansiyeli bulunan pandemi önlemlerine ilişkin özellikler (fiziksel aktivite, dışarı çıkma sıklığı, sosyal etkileşim vb.) incelenmedi.

Araştırmada beden kitle indeksi 19-24.9 arasında olan kadınlar normal kilolu, 25 ve üzerinde olanlar ise fazla kilolu olarak tanımlandı.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri 13 Kasım- 27 Aralık 2021 tarihleri arasında Google Formlar üzerinden oluşturulan online anket yardımı ile sosyal medya platformlarından (facebook, instagram, twitter, whatsapp vb.) postmenopozal kadınlara iletildi. Araştırmada olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmış ve kartopu yöntemi kullanılarak, postmenopozal dönemdeki kadınlardan, araştırmaya dahil edilme kriterlerine uyan tanındıklarına (postmenopozal dönemdeki Türkçe okuma ve yazma bilen kadınlar) araştırma linkini iletmeleri istendi. Araştırmanın verilerinin toplanmasında ilgili literatür doğrultusunda oluşturulan Kişisel Tanıtım Formu, Kadın Sağlığı İnisyatifi Uykusuzluk Ölçeği kullanıldı.

Kişisel Tanıtım Formu: Kişisel Tanıtım Formu araştırmacılar tarafından literatür incelemesi sonucu hazırlandı. Bu form postmenopozal kadınların; sosyo-demografik, obstetrik ve menopoza ilişkin özelliklerini belirleyen toplam 17 sorudan oluşmaktaydı [21,22].

Kadın Sağlığı İnisyatifi Uykusuzluk Ölçeği (KSİÜÖ): Bu ölçek Levine ve ark. (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise, Timur ve Şahin (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 5 sorudan oluşmaktadır. Likert tipteki ölçeğin her bir maddesi 0 ile 4 puan arasında değer alabilmektedir. Ölçekten alınan puanın artması uykusuzluk belirtilerinin yoğun olarak yaşandığını gösterir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 iken, en yüksek puan 20'dir. Ölçekte 10 ve üzerinde puan alınması uykusuzluk belirtisi olduğunu gösterir. Timur ve Şahin (2009) ölçeğin Cronbach Alpha değerini 0.85 olarak bulmuştur [23]. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.78 olarak saptandı.

Araştırmanın Değişkenleri

Bağımlı değişken; KSİÜÖ puanıdır.

Bağımsız değişkenler; sosyodemografik ve obstetrik özellikleri ile COVID-19.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edildi. Araştırma verilerinin normal dağılıp dağılmadığını öğrenmek için Kolmogorov Smirnov testi yapıldı. Test sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği saptandı. Verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma, bağımsız gruplarda t testi, ANOVA testi ve Cronbach Alpha testi kullanıldı.

Etik Onay

Araştırma için İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (2021/2846) onay alındı. Ayrıca, araştırmaya katılmayı kabul eden postmenopozal kadınlardan, araştırmanın ilk adımı olan gönüllü onam formunu onaylamaları istendi.

BULGULAR

Araştırmada kadınların yaş ortalaması 55.81±6.12 olarak saptandı. Kadınların %71.6'sının eğitim düzeyinin okuryazar/ilkokul olduğu, %85.8'inin evli olduğu, %54.6'sının gelirinin giderine eşit/fazla olduğu, %84.2'sinin ev hanımı olduğu saptandı.

Kadınların %49.7'sinin sigara %38.8'inin alkol tükettiği, %53'ünün kronik bir hastalığa sahip olduğu ve en fazla sahip olunan kronik hastalığın kardiyovasküler hastalıklar olduğu bulundu. Kadınların ortalama beden kitle indeksinin 30.31±6.05 olduğu saptandı. Araştırmada kadınların %41'inin COVID-19 geçirdiği bulundu (Tablo 1).

Kadınların ortalama yaşayan çocuk sayısı 4.31±2.37, ortalama düşük sayısı 1.07±3.75 olarak bulundu. Araştırmada kadınların ortalama menopoz yaşı 47.29±6.45 olarak saptandı. Kadınların %21.9'unun hormon replasman tedavisi (HRT) kullandığı bulundu (Tablo 2).

Araştırmada kronik hastalığa sahip olan kadınların KSİÜÖ puan ortalamasının 13.02±4.71, kronik hastalığı olmayanların ise 10.88±4.74 olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı (p=0.003).

Kadınların diğer sosyodemografik ve obstetrik özellikleri ile KSİÜÖ puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı (p>0.05). Araştırmada COVID-19 geçiren kadınların KSİÜÖ puan ortalaması 13.52±4.79 iken, geçirmeyen kadınların puan ortalaması 10.97±4.59'dur. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0.001) (Tablo 3).

Tablo 1. Kadınların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı

Sosyo-demografik özellikler		n (%)
Yaş (X± SS)		55.81±6.12
Eğitim düzeyi	Okuryazar/ilkokul	131(71.6)
	Ortaokul/lise/üniversite	52(28.4)
Medeni durum	Evli	157(85.8)
	Bekar	26(14.2)
Gelir durumu	Gelir giderden az	83(45.4)
	Gelir gidere eşit/fazla	100(54.6)
Meslek	Ev hanımı	154(84.2)
	Çalışıyor/Emekli	29(15.8)
Sigara kullanımı		91(49.7)
Alkol kullanımı		71(38.8)
Kronik hastalığa sahip olma		97(53.0)
Sahip olunan kronik hastalık	Kardiyovasküler hastalıklar	55(30.0)
	Diyabet	18(9.8)
	Diğer (astım, çölyak, hipertiroidi, epilepsi, romatoid artrit, sedef)	24(13.1)
*BKİ (X± SS)		30.31±6.05
COVID-19 geçirme	Evet	75(41.0)
	Hayır	108(59.0)

*Ortalama yaş: 55.81±6.12, *BKİ: Beden kitle indeksi

TARTIŞMA

Postmenopozal dönemde meydana gelen hormonal değişiklikler ile beraber; kadınlarda pek çok menopozal semptom görülmektedir. Bu dönemdeki kadınların en sık yaşadığı semptomlardan biri uyku problemleridir [9]. Menopoz sonrası kadınların yaklaşık yarısı uykusuzluk semptomlarından şikayet etmektedir [24]. Yapılan başka bir çalışmada ise menopozal dönemdeki kadınlarda uyku bozukluğu prevalansı %54 olarak saptanmıştır [23]. COVID-19 geçirme, postmenopozal kadınların daha fazla menopozal semptom yaşamasına neden olan önemli bir risk faktörüdür [10]. COVID-19 geçirmenin postmenopozal kadınlarda uyku durumu üzerine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, COVID-19 geçiren postmenopozal kadınların uyku durumunun olumsuz etkilendiği saptandı.

Araştırmamızda kadınların yaşının uyku durumu üzerine etkisinin olmadığı saptandı. Akçay ve Koç (2018) premenopozal, menopozal ve postmenopozal dönemlerdeki kadınların uyku sorunları arasında fark olduğunu ve en fazla uyku sorununun yaşandığı dönemin postmenopozal dönem olduğunu belirtmiştir [27]. Araştırmamızda tüm kadınlar postmenopozal dönemde olduğundan ve birbirine yakın yaşlarda olduklarından uyku durumları birbirine benzerdi. Araştırma bulgumuz Akçay ve Koç (2018)'un bulgusunu destekler niteliktedir.

Araştırmamızda postmenopozal kadınların eğitim durumu, gelir durumu ve mesleklerinin uyku durumu üzerine etkisinin olmadığı saptandı. Xiong ve ark. (2022) klimakterik kadınlar ile yaptığı çalışmada, eğitim süresi kısa olan ve bekar olanların daha fazla uyku sorunu yaşadığını bulmuştur [28]. Wu ve ark. (2018) postmenopozal dönemdeki bekar kadınların daha fazla uyku sorunu yaşadığını göstermiştir [29]. Araştırma bulgumuz Xiong ve ark. (2022) ve Wu ve ark. (2018) bulguları ile farklılık göstermektedir. Bunun kadınların kültürel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Ülkemizde Kurt ve Arslan (2020) tarafından yapılan araştırmada postmenopozal kadınların eğitim ve çalışma durumunun, içerisinde uyku sorunlarının da olduğu somatik şikayetleri etkilemediği bulunmuştur [30].

Araştırmamızda yaşayan çocuk sayısı ve düşük sayısının kadınların uyku durumunu etkilemediği saptandı. Bulgumuzdan farklı olarak Çoban ve ark. (2008) 4 ve üzeri çocuğu olan kadınların içerisinde uyku sorunu da olan menopozal semptomları daha fazla yaşadığını saptamıştır [31]. Konuya ilişkin daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Araştırmamızda sigara ve alkol kullanımının uyku durumunu etkilemediği saptandı. Sigara ve alkol tüketimi uyku sorunlarına yol açan önemli faktörlerdir [32]. Kurt ve Aslan (2020) postmenopozal kadınların menopoz semptomlarından kaçınmak için sigara ve alkol tüketiminden uzak durduğunu saptamıştır [30]. Ancak literatürde menopozal dönemdeki kadınların sigara ve alkol tüketiminin uyku sorunları üzerine etkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Konuya ilişkin araştırmalara ihtiyaç vardır.

Tablo 2. Kadınların obstetrik özelliklerinin dağılımı

Obstetrik özellikler	n(%)
Yaşayan çocuk sayısı	
1 çocuk	7(3.8)
2 çocuk	32(17.5)
3 ve üzeri çocuk	140(76.6)
Düşük sayısı	
1 düşük	37(20.2)
2 düşük	28(15.3)
3 ve üzeri düşük	15(8.2)
°HRT kullanımı	
40(21.9)	
Menopoz yaşı* (X± SS)	
47.29±6.45	

*Ortalama menopoz yaşı: 47.29±6.45, °HRT: Hormon Replasman Tedavisi

Araştırmamıza katılan postmenopozal dönemdeki kadınların %53'ünün kronik hastalığının olduğu görüldü. Tümer ve Kartal'ın (2018) yapmış olduğu çalışmada postmenopozal dönemdeki kadınların %55.9'unun, Erbaş ve Demirel'in (2017) çalışmasında ise %58.2'sinin bir kronik hastalığa sahip olduğu bulunmuştur [33,34]. Çalışma bulgumuz, Tümer ve Kartal (2018) ile Erbaş ve Demirel'in (2017) çalışma bulguları ile benzerdir. Araştırmada ayrıca kronik hastalığı bulunan kadınların uyku durumunun olumsuz etkilendiği saptandı. Göktaş ve ark. (2015) obez bireylerin daha fazla uyku sorunu yaşadığını bulmuştur [35]. Emre (2019) Tip 2 Diyabetes Melitus tanılı hastaların %59.2'sinin uyku kalitesinin kötü olduğunu saptamıştır [36]. Bulgumuz Göktaş ve ark (2015) ile Emre'nin (2019) bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmamızda menopoza girme yaşı ortalama 47.29±6.45 olarak bulundu. Dünya genelinde ortalama menopoza girme yaşı 51' dir [25]. Türkiye'de ise ortalama menopoza girme yaşı 47'dir. Ülkemizde ortalama menopoz yaşı dünya ortalamasının 2-3 yıl altındadır [26]. Araştırmamızda kadınların menopoz yaşının uyku durumu üzerine etkisinin olmadığı saptandı. Huang ve ark. (2018) 40 yaşından önce menopoza giren kadınların, 50-54 yaş aralığında menopoza girenlere göre 1.21 kat artmış obstrüktif uyku apnesi riskine sahip olduğunu göstermiştir [37]. Araştırma bulgumuz ve Huang ve ark. (2018)'ın bulgusu farklılık göstermektedir. Bunun özel bir uyku sorununun incelenmesinden ve genetik farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 3. Kadınların sosyo-demografik ve obstetrik özellikleri ile KSİÜÖ toplam puan ortalamasının karşılaştırılması

Özellik		KSİÜÖ (X±SS)	Test/p değeri
Yaş	45-55	12.23±4.65	t [#] =0.567/p=0.572
	56-65	11.82±5.01	
Eğitim düzeyi	Okuryazar/ilkokul	12.54±6.15	t=-0.008/p=0.993
	Ortaokul/lise/üniversite	12.54±4.39	
Medeni durum	Evli	12.08±4.81	t=0.412/p=0.681
	Bekar	11.65±5.04	
Gelir durumu	Gelir giderden az	12.10±4.62	t=0.205/p=0.838
	Gelir gidere eşit/fazla	11.95±5.02	
Meslek	Ev hanımı	12.05±4.80	t=1.005/p=0.294
	Çalışıyor/Emekli	10.78±5.09	
Sigara	Evet	11.69±5.22	t=-0.901/p=0.369
	Hayır	12.34±4.41	
Alkol	Evet	11.30±5.21	t=-1.564/p=0.120
	Hayır	12.47±4.54	
Kronik hastalık	Evet	13.02±4.71	t=3.053/p=0.003
	Hayır	10.88±4.74	
BKI	Normal kilolu	12.67±4.91	t=0.891/p=0.377
	Fazla kilolu	11.86±4.82	
Yaşayan çocuk	1	8.71±6.13	*F=2.413/p=0.092
	2	11.25±5.11	
	3 ve üzeri	12.35±4.66	
Düşük sayısı	1	11.59±4.75	F=0.823/p=0.443
	2	13.14±4.74	
	3 ve üzeri	11.88±4.88	
HRT kullanımı	Evet	13.10±4.99	t=1.568/p=0.122
	Hayır	11.71±4.76	
Menopoz yaşı	<48	12.09±5.03	t=0.172/p=0.863
	≥48	11.96±4.69	
COVID-19	Geçiren	13.52±4.79	t=3.624/p=0.001
	Geçirmeyen	10.97±4.59	

[#]KSİÜÖ ortalama puan=12.01±4.83, [#]t: bağımsız gruplarda t testi, ^{*}BKI: Beden kitle indeksi, ^{*}HRT: Hormon Replasman Tedavisi, ^{*}F: ANOVA testi

Postmenopozal dönemde yaşanan hormonal değişikliklerle birlikte kadınların çoğunda BKİ artışı görülmektedir [38]. Tan ve ark. (2014) yapmış olduğu çalışmada menopoz dönemindeki kadınların BKİ ortalamasını 31.9 ± 5.8 olarak bulmuştur [39]. Araştırmada ayrıca postmenopozal kadınlarda BKİ'nin uyku durumunu etkilemediği saptandı. Tokgöz ve ark. (2020) postmenopozal kadınlarda içerisinde uyku sorunlarının da bulunduğu menopozal semptomların yüksek BKİ'ye sahip kadınlarda daha fazla olduğunu göstermiştir [40]. Bununla birlikte Tan (2012) postmenopozal kadınlarda BKİ'nin uyku sorunlarını etkilemediğini bulmuştur [41]. Araştırma bulgumuz Tan (2012)'nin bulgusu ile paralel iken, Tokgöz ve ark. (2020) ile farklılık göstermektedir. Konuya ilişkin daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Araştırmamızda kadınların HRT kullanım oranı %21.9'dur. Östrojen eksikliğine bağlı ortaya çıkan semptomları azaltmak ve menopoz dönemindeki kadınların yaşam kalitesini yükseltmek için HRT kullanılabilir [42]. Ülkemizde Biri ve ark.'nın yaptığı çalışmada

postmenopozal dönemdeki kadınların HRT kullanım oranını %19.8, Tümer ve Kartal ise %24 olduğunu bulmuştur [43, 33]. Latin Amerika'da yapılan çalışmada HRT kullanım oranı %14.7 bulunmuştur [44]. Araştırmada HRT kullanımının uyku durumunu etkilemediği saptandı. Hays ve ark. (2003) HRT kullanımının postmenopozal dönemdeki kadınların uyku sorunlarını pozitif yönde etkilediğini bulmuştur [45]. Xu ve ark. (2011) ise HRT kullanımının kadınların uyku sorunları üzerinde etkisinin olmadığını göstermiştir [46]. Araştırma bulgumuz Xu ve ark. (2011)'nin bulgusu ile paralel iken, Hays ve ark. (2003)'nin bulgusu ile farklıdır. Konuya ilişkin daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Araştırmamızda COVID-19 geçiren kadınların uyku durumunun olumsuz yönde etkilendiği saptandı. Menopozda hormonların konsantrasyonunda meydana gelen değişikliklerin COVID-19 riskinin artmasına katkıda bulunabildiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada menopoza girmiş olmanın COVID-19 için bir risk faktörü olduğu, menopozda azalan östrojenle COVID-19 hastalığın şiddetinin arttığı, hastanede kalış süresinin uzadığı görülmüştür [10]. Diğer bir çalışmada ise menopoz dönemindeki COVID-19 geçiren ve hormon tedavisi alan (östrojen) kadın hastalarda ölüm riskinin %50 oranında azaldığı saptanmıştır [47]. COVID-19 geçirmenin pek çok psikolojik problem ve düşük uyku kalitesi gibi önemli sorunlara yol açtığı bulunmuştur [48]. Yapılan bir meta-analiz sonucuna göre; COVID-19 geçirmenin genel popülasyonda %74.8 oranında uyku sorununa yol açtığı saptanmıştır [49]. Diğer bir çalışmada ise COVID-19 geçiren erkeklerde %43, kadınlarda ise %52 oranında uyku problemi görülmüştür [50]. Araştırma bulgumuz doğrultusunda COVID-19'un postmenopozal dönemde de uyku durumunu olumsuz etkilediği saptandı.

Çalışmanın Limitasyonları

Araştırmanın küçük bir örneklem ile olasılıksız örnekleme yöntemi kullanılarak yapılmış olması ve sadece internet-sosyal ağları kullanan postmenopozal kadınların araştırmaya dahil edilmesi sınırlılıklarıdır.

SONUÇ

Araştırmada postmenopozal kadınlarda COVID-19 geçirmenin uyku durumunu olumsuz etkilediği saptandı. Ayrıca COVID-19 döneminde kronik hastalığı bulunan kadınların uyku durumunun olumsuz yönde etkilendiği bulundu. Bu dönemdeki kadınların yaşam kalitesini artırmak için COVID-19 geçirme ile uyku durumunun ele alınması gerekmektedir. Sağlık profesyonellerinin COVID-19 geçiren postmenopozal kadınların uyku problemlerini değerlendirmeleri ve uygun tedavi seçeneklerine yönlendirmeleri önerilmektedir. Sağlık profesyonellerinin kronik hastalığı olan postmenopozal kadınların uyku durumu bakımından riskli bir grubu oluşturduğunu atlamayarak öncelikli olarak ele alması önerilmektedir. Ayrıca konunun daha geniş örneklem grubuyla ve toplum temelli olarak ele alınması önerilmektedir.

Etik onay: 2021/2846 İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Çıkar çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Finansal destek: Yok.

Teşekkür: Yok.

Yazar Katkısı: *Fikir:* STT,GN,ST,RS; *Tasarım:* STT,GN,RS,ST; *Veri Toplama:* RS,ST; *Verilerin istatistiksel analizi:* GN,ST; *Literatür taraması:* ST,RS; *Makale yazımı:* STT,GN,ST,RS; *Eleştirel inceleme:* GN,STT.

KAYNAKLAR

- Jin Y, Yang H, Ji W, et al. Virology, epidemiology, pathogenesis, and control of Covid-19. *Viruses*. 2020;12(4):372.
- Kartal A, Ergin E, Kanmış HD. Suggestions about healthy nutrition and physical fitness exercise during Covid-19 Pandemic. *Eurasian Journal of Health Sciences*. 2020;3(Covid-19 Special Issue):149-155.

3. Ertekin Pınar Ş, Yıldırım G, Duran Ö, Cesur B. A problem peculiar to women: mental health in menopause. *Journal of Human Sciences*. 2015;12(2):787-798.
4. Huang T, Lin BM, Redline S, Curhan GC, Hu FB, Tworoger SS. Type of menopause, age at menopause, and risk of developing obstructive sleep apnea in postmenopausal women. *Am J Epidemiol*. 2018;187(7):1370-1379.
5. Bacon JL. The menopausal transition. *Obstet Gynecol Clin North Am*. 2017;44(2):285-296.
6. Honour JW. Biochemistry of the menopause. *Ann Clin Biochem*. 2018;55(1):18-33.
7. Roberts H, Hickey M. Managing the menopause: an update. *Maturitas*. 2016;86:53-58.
8. Takashi TA, Johnson KM. Menopause. *Med Clin N Am*. 2015;99:521-534.
9. Baker FC, De Zambotti M, Colrain IM, Bei B. Sleep problems during the menopausal transition: prevalence, impact, and management challenges. *Nat Sci Sleep*. 2018;10:73-95.
10. Ding T, Zhang J, Wang T, et al. Potential influence of menstrual status and sex hormones on female severe acute respiratory syndrome Coronavirus 2 infection: A Cross-sectional multicenter study in Wuhan, China. *Clin Infect Dis*. 2021;72(9):e240-e248.
11. Lippi G, Henry BM, Sanchis-Gomar F. Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (Covid-19). *Eur J Prev Cardiol*. 2020;27(9):906-908.
12. Li Y, Chen B, Hong Z, et al. Insomnia symptoms during the early and late stages of the Covid-19 pandemic in China: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med*. 2022;91:262-272.
13. Casagrande M, Favieri F, Tambelli R, Forte G. The enemy who sealed the world: effects quarantine due to the Covid-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Med*. 2020;75:12-20.
14. Bourmistrova NW, Solomon T, Braude P, Strawbridge R, Carter B. Long-term effects of COVID-19 on mental health: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*. 2022;299:118-125.
15. Liu C, Pan W, Li L, Li B, Ren Y, Ma X. Prevalence of depression, anxiety, and insomnia symptoms among patients with Covid-19: A meta-analysis of quality effects model. *Journal of Psychosomatic Research*. 2021;147:110516.
16. Voitsidis P, Gliatas I, Bairachtari V, et al. Insomnia during the Covid-19 pandemic in a Greek population. *Psychiatry Res*. 2020;289:113076.
17. Mahmoudi H, Saffari M, Movahedi M, et al. A mediating role for mental health in associations between Covid-19-related self-stigma, PTSD, quality of life, and insomnia among patients recovered from Covid-19. *Brain and Behavior*. 2021;11(5):e02138.
18. Zhang J, Xu D, Xie B, et al. Poor-sleep is associated with slow recovery from lymphopenia and an increased need for ICU care in hospitalized patients with Covid-19: A retrospective cohort study. *Brain, Behavior, and Immunity*. 2020;88:50-58.
19. Nacar G, Timur Taşhan S. Eating attitudes, depressive symptoms, physical activity levels and menopausal symptoms of postmenopausal women diagnosed with coronavirus disease 2019 (Covid-19): a case-control study. *Women Health*. 2022;62(3):223-233.
20. Bekmezci E, Altuntuğ K. Menopoz ile ilişkili semptomlara yönelik kanıta dayalı uygulamaların incelenmesi. *Journal of General Health Sciences Necmettin Erbakan University*. 2020;2(3):167-174.
21. Abiç A, Yılmaz DV. Menopoz semptomlarına yoganın etkisi. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*. 2020;3(2):217-223.
22. Tezce MA, Beydağ KD. Menopozdaki kadınların menopoz bakış açısı ve cinsel yaşam kalitesi. *Sağlık ve Toplum Dergisi*. 2021;31(1):175-186.
23. Timur S, Şahin NH. Effects of sleep disturbance on the quality of life of Turkish menopausal women: A population-based study. *Maturitas*. 2009;64:177-181.
24. Kravitz HM, Ganz PA, Bromberger J, Powell LH, Sutton-Tyrrell K, Meyer PM. Sleep difficulty in women at midlife: a community survey of sleep and the menopausal transition. *Menopause*. 2003;10(1):19-28.
25. Gharabeh M, Al-Obeisat S, Hattab J. Severity of menopausal symptoms of Jordanian women. *Climacteric*. 2010;13(4):385-94.
26. Özcan H, Oskay Ü. Menopoz döneminde semptom yönetiminde kanıta dayalı uygulamalar. *Göztepe Tıp Dergisi*. 2013;28(4):157-163.
27. Akçay BD, Koç G. Klimakterik dönemdeki kadınların uyku yapısı. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*. 2018;49(4).
28. Xiong A, Luo B, Li M, Chong M, Wang, J, Liao S. Longitudinal associations between sleep quality and menopausal symptoms among community-dwelling climacteric women: a multi-centered study. *Sleep Med*. 2022;100:198-205.
29. Wu W, Wang W, Dong Z, et al. Sleep Quality and Its Associated Factors among Low-Income Adults in a Rural Area of China: A Population-Based Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(9):2055.
30. Kurt G, Arslan H. Kadınların menopoz döneminde yaşadıkları sağlık sorunları ve baş etme yöntemleri. *Cukurova Medical Journal*. 2020;45(3):910-920.
31. Çoban A, Nehir S, Demirci H, Özbaşaran F, İnceboz Ü. Klimakterik dönemdeki evli kadınların eş uyumları ve menopozla ilişkin tutumlarının menopozal yakınmalar üzerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2008;22(6):343-349.
32. Keskin N, Tamam L. Uyku bozuklukları: Sınıflama ve tedavi. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*. 2018;27(2):241-260.
33. Tümer A, Kartal A. Kadınların menopozla ilişkin tutumları ile menopozal yakınmaları arasındaki ilişki. *Pamukkale Tıp Dergisi*. 2018;11(3):337-346.
34. Erbaş N, Demirel G. Klimakterik dönemdeki kadınların menopozla ilişkin yakınmalarının ve menopozal tutumlarının cinsel yaşam kalitesi üzerine etkisinin değerlendirilmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2017;4:220-225.
35. Göktaş E, Çelik F, Özer H, Gündüzoğlu NÇ. Obez bireylerin uyku kalitesinin belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*. 2015;8(3):156-161.
36. Emre N. Dişabetik hastalarda uyku kalitesi ile anksiyete ve depresyon durumlarının değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*. 2019;10(3):283-288.
37. Huang T, Lin BM, Redline S, Curhan GC, Hu FB, Tworoger SS. Type of menopause, age at menopause, and risk of developing obstructive sleep apnea in postmenopausal women. *American journal of epidemiology*. 2018;187(7):1370-1379.
38. Çayır A, Atak N, Köse SK. Beslenme ve diyet kliniğine başvuranlarda obezite durumu ve etkili faktörlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*. 2011;64(1):13-19.
39. Tan MN, Kartal M, Güldal D. The effect of physical activity and body mass index on menopausal symptoms in Turkish women: a cross-sectional study in primary care. *BMC Womens Health*. 2014;14(1):38.
40. Tokgöz VY, Öge T. Postmenopozal kadınlarda vücut kitle indeksi ile trombosit, lökosit ve C-reaktif protein seviyesinin ilişkisi. *Osmangazi Tıp Dergisi*. 2020;42(3):311-317.
41. Tan M.N. Vücut kitle indeksi ve fiziksel aktivitenin, menopozal semptomlar üzerine etkisi. *Doctoral Dissertation, Dokuz Eylül Üniversitesi, 2012*.
42. Tuzcular Vural EZ, Gönenç I. Menopozda yaşam kalitesi. *Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics*. 2014;5(3):64-69.
43. Biri A, Bakar K, Maral I, Bumin MA, Güner H. 40 yaş ve üzeri kadınların menopoz dönemi ile ilgili bilgileri, menopozla ilgili yakınmaları ve hormon replasman tedavisi kullanma durumları. *Türkiye Klinikleri Jinekoloji Obstetrik Dergisi*. 2004;14(2):75-83.
44. Blümel JE, Chedraui P, Baron G, et al. Collaborative group for research of the climacteric in Latin America. a large multinational study of vasomotor symptom prevalence, duration, and impact on quality of life in middle-aged women. *Menopause*. 2011;8(7):778-85.
45. Hays J, Ockene J, Brunner R, et al. Effects of estrogen plus progestin on health-related quality of life. *N Engl J Med*. 2003;348(19):1839-54.
46. Xu M, Bélanger L, Ivers H, Guay B, Zhang J, Morin C.M. Comparison of subjective and objective sleep quality in menopausal and non-menopausal women with insomnia. *Sleep Medicine*. 2011;12(1):65-69.
47. Seeland U, Coluzzi F, Simmaco M, et al. Evidence for treatment with estradiol for women with SARS-CoV-2 infection. *BMC Med*. 2020;18(1):369.
48. Wu K, Wei X. Analysis of psychological and sleep status and exercise rehabilitation of front-line clinical staff in the fight against Covid-19 in China. *Med Sci Monit Basic Res*. 2020;26:e924085.
49. Jahrami H, BaHammam AS, Bragazzi NL, Saif Z, Faris M, Vitiello MV. Sleep problems during the Covid-19 pandemic by population: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Sleep Med*. 2021;17(2):299-313.
50. Deng J, Zhou F, Hou W, et al. The prevalence of depression, anxiety, and sleep disturbances in Covid-19 patients: a meta-analysis. *Ann N Y Acad Sci*. 2021;1486(1):90-111.