



Copyright © 2024 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı
http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/
Gençlik Araştırmaları Dergisi · Ağustos 2024 · 12(33) · 20-28

ISSN 2791-8157
Başvuru | 11 Ağustos 2023
Kabul | 14 Mayıs 2024

Üniversite Öğrencilerinde Menstrüel Migren ile Yeme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

*Meryem Erdoğan**
*Yasemin Özyer Güvener***

Öz

Amaç: Araştırma, üniversite öğrencilerinde âdet ağrısı, menstrüel migren ile yeme davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırma tanımlayıcı tipte yapılmış olup, bir üniversitede öğrenim gören 447 kız öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Araştırmanın verileri: Bireysel Bilgi Formu, Menstrüel Migren Formu, VAS Ağrı Skalası ile Yeme Davranışları Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Bulgular: Yeme Davranışları Ölçeği puanının âdet ağrısı, baş ağrısı, âdet ağrı şiddeti, baş ağrısı başlama sıklığı, baş ağrısı olma zamanı ve baş ağrısı şiddeti parametrelerinin etkilerini yapılan lineer regresyon analizi değerlendirildiğinde; modelin ileri düzeyde anlamlı ($p<0.001$) bulunduğu ve R square değerinin 0.089 olarak saptandığı görülmüştür. Baş ağrısının yeme davranışlarını etkilediği ve yemeyi arttırdığı, Beta katsayısı ile (14.606) belirlenmiştir ($p<0.01$).

Sonuç: Bu çalışmada, menstrüel migren, baş ve adet ağrısı ile yeme davranışları arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Menstrüel Migren kadınların, sağlıklı yeme davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Kadınlarda baş ağrısı ile yeme davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi önemli bir durumdur. Aynı zamanda sağlıklı beslenme davranışlarının menstrüel migren rahatsızlıklarını azaltılabileceği ve düzelebileceği öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Migren, Menstrüel Migren, Yeme Davranışları, Üniversite Öğrencileri

* Dr. Öğretim Üyesi. Sinop Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, meryemerdoğan84@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3150-5656

** Dr. Öğretim Üyesi. Sinop Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, ozyeryasemin@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2706-8107

Abstract

Purpose: The current study was conducted to determine the relationship between menstrual pain, menstrual migraine and eating behaviours in university students.

Method: The study is a descriptive study and 447 female students studying at a university constitute the sample of the study. Data of the study were collected by using a personal information form, the Menstrual Migraine Form, VAS Pain Scale and the Eating Behaviour Scale.

Results: Menstrual pain, headache, menstrual pain intensity, frequency of headache, time of headache and headache severity were found to significantly affect eating behaviours using linear regression analysis. Thus, it was concluded that the model was highly significant ($p < 0.001$) and the the R square value is 0.089. It was determined that headache affects eating behaviours and increases eating on the basis of Beta coefficient (14.606) ($p < 0.01$).

Conclusion: This study found a relationship between menstrual migraine, headache and menstrual pain and eating behaviours. Menstrual migraine negatively affects women's healthy eating behaviours. It is important to determine the relationship between headache and eating behaviours in women. It is also suggested that healthy eating behaviours may alleviate menstrual migraine disorders.

Keywords: Migraine, Menstrual Migraine, Eating Behaviours, University Student

Giriş

Ergenlikten sonra kadınlarda migren hastalığının erkeklere göre daha fazla görülmeye başlaması, kadınlar için sıkıntılı bir durum oluşturmaktadır. (Lay ve Broner, 2009). Uluslararası Baş Ağrısı Bozuklukları Sınıflandırması (ICHD 3), birbirini takip eden üç âdet döngüsünün en az ikisinde ve âdet döngüsünün - 2 ila + 3. günleri arasında meydana gelen migren ataklarını Menstrual Migren (MM) olarak tanımlamaktadır (Olesen, 2021, s. 252) .

Üreme çağındaki kadınlarda, migren ataklarının insidansının âdetin ilk günü pik yaptığı bilinmektedir. Kadınlarda döngüye bağlı bu değişimi açıklamak için çeşitli doğrudan veya dolaylı hormonal ve hormonal olmayan mekanizmalar öne sürülmüştür, ancak altta yatan kesin patofizyolojik mekanizmalar hâlâ tam olarak anlaşılammıştır (Mathew ve ark., 2013). Bazı kadınlarda âdet görmeden önce östrojen eksikliğinin migreni tetiklediği teorisini destekleyen çok sayıda klinik ve deneysel kanıt bulunmaktadır (Garza ve ark., 2022, s. 1745-1782; Vetvik ve ark., 2018; Vetvik ve ark., 2014). Östrojen yoksunluğu hipotalamik β -endorfin, dopamin, β -adrenerjik ve serotonin reseptörlerini bu süreçte inhibe edebilmektedir (Garza ve ark., 2022, s. 1745-1782). Kadınlarda migren ataklarının insidansı âdet döngüsü boyunca değişebilir ve âdetin ilk gününde ortalama 5. günde pik yapabilir. Migren tüm kadınların âdet döngülerinin en az %50'sinde görülebilmektedir (Vetvik ve ark., 2014). Bu sonuçlara göre menstrüel migren prevalansı kadınlar arasında oldukça yüksektir.

Kadınların çoğu migreni ve menstrüel migreni normalleştirmektedir ve bu konuda herhangi bir uzmana başvurmamaktadır. Bununla ilgili olarak, yetişkinlikte kronikleşmeyi ve baş ağrılarının sınırlayıcı bir

patoloji haline gelmesini önlemek için spesifik ve erken bir yaklaşım gereklidir. Hemşire ve ebeler yeni sağlık davranışlarının destekleyicisi olarak hareket edebilecekleri için kadınlarda bu sorunun prevalansı ve olası ilişkili risk faktörleri konusunda gelişmeleri takip etmelidir (Fernández-Martínez ve ark., 2021).

Ülkemizde yapılan bir çalışmada menstrüel migren prevalansı %49.8 bulunmuştur ve oldukça yüksektir (Güler ve ark., 2020). Farmakolojik tedavi ile ilgili olarak, güncel yaklaşımlar ağırlıklı olarak triptanlar, antiinflamatuvarlar ve hormonal tedaviler üzerinde yoğunlaşmaktadır (Güler ve ark., 2020). Çok sayıda epidemiyolojik çalışma migren ve obezite arasındaki ilişkiyi araştırmıştır (Bond ve ark., 2011; Chai ve ark., 2014). Ornello ve ark. (2015) migren ve obezite arasındaki ilişkiyi inceleyen 15 çalışma ile yaptıkları sistematik incelemede, obez bireylerde migrene yakalanma riskinde artış olduğunu belirlemiştir. Migren ve obezite arasındaki ilişkinin tam olarak nedenleri halen daha anlaşılammıştır. Menstrual migren ile hormonal döngü arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Menstruasyon kadınlar arasında yaygın bir migren tetikleyicisidir (Cupini ve ark., 2021). Literatürde menstrual migren genelde hormonal döngüye bağlanmasına rağmen, diğer risk faktörleri konusunda literatür bilgisi sınırlıdır ve menstrüel migren ile yeme davranışlarını araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma âdet ağrısı, menstrüel migren ile yeme davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla planlanmıştır.

Araştırmanın Soruları:

1. Üniversite öğrencilerinde menstrüel migren ile yeme davranışları arasında bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde âdet ağrısı ile yeme davranışları arasında bir ilişki var mıdır?
3. Âdet ağrısı ile menstrüel migren arasında bir ilişki var mıdır?
4. Âdet ağrısı ile yeme davranışları arasında bir ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Tipi

Araştırma, üniversitedeki kız öğrencilerin âdet ağrısı, menstrüel migren ve yeme davranışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla tanımlayıcı tipte yapılmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini bir devlet üniversitesine bağlı tüm fakülte ve yüksekokullarda 2022-2023 Eğitim-Öğretim Bahar yarıyılında öğrenim gören kızlar oluşturmuştur. Örneklem seçimine gidilmemiş, online ulaşılabilen tüm kız öğrenciler araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırmaya dâhil olma kriterleri: araştırmanın yapılacağı üniversitenin 2022-2023 Eğitim-Öğretim Bahar yarıyılında öğrenim görmek, kadın olmak ve araştırmaya katılmaya gönüllü olmaktır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Bireysel Bilgi Formu, Yeme Davranışları Ölçeği ve VAS ağrı skalası kullanılmıştır.

Bireysel ve Menstrüel Bilgi Formu: Literatür doğrultusunda hazırlanmış olup 3 bölümden ve 20 sorudan oluşmaktadır (Garza ve ark., 2022, s. 1745-1782; Güler ve ark., 2020; Şentürk, 2013; Taşçı, 2010). İlk bölüm bireylerin sınıfı, yaşı, boyu, kilosu, en uzun yaşadığı yer ve bölge, anne ve baba çalışma

durumu ve ekonomik durum olmak üzere sosyo-demografik özellikleri içeren 11 sorudan oluşmaktadır. İkinci bölüm menstrüasyon özellikleri ile ilgilidir ve âdetin düzenli olup olmadığını, âdetin kaç gün sürdüğünü, âdetin ağrılı olup olmadığını ve âdet ağrısı şiddetinin ne düzeyde olduğunu belirlemeyi amaçlayan 4 sorudan oluşmaktadır. Son olarak üçüncü bölüm menstrüel migren özellikleri ile ilgilidir ve âdet döneminde baş ağrısı olup olmadığı, âdet baş ağrısı şiddeti, âdet baş ağrısının âdetin hangi gününde başladığı, âdet baş ağrısının ne sıklıkta olduğu ve âdet baş ağrısının başlama zamanı olmak üzere toplam 5 sorudan oluşmaktadır. İkinci bölüm ve üçüncü bölüm soruları anket soruları olup, literatür doğrultusunda oluşturulmuştur (Cupini ve ark., 2021; Garza ve ark., 2022, s. 1745-1782; Güler ve ark., 2020; Kartal ve Kaykısız, 2020; Taşçı, 2010).

VAS Ağrı Skalası; 10 cm uzunluğunda bir çizgi üzerinde en soldaki nokta “ağrısız”, en sağdaki nokta ise “dayanılmaz ağrı” olarak gösterilmektedir. Ağrıyı değerlendirmek için 0-10 mm sayı skalasında bireylerin uygun puanı vermesi beklenmektedir. Bireylerden son bir haftadaki ağrıya karşılık gelen noktayı işaretlemeleri istenmektedir. VAS için Minimal Klinik Önemli Farkın (MCID) 1,5 cm olduğu bildirilmiştir (Ostelo ve ark., 2008)

Üniversite Öğrencilerinde Yeme Davranışları Ölçeği; 35 sorudan oluşan 5’li Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılardan “Tamamen katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kısmen Katılıyorum”, “Katılmıyorum” ve “Kesinlikle katılmıyorum” arasında değişen 5’li Likert tipi bir ölçek üzerinde kendi algılarını ifade etmeleri beklenilmiştir. Ölçek yemek keyfi, duygusal aşırı beslenme, duygusal yetersiz beslenme, gıda huzursuzluğu, gıda duyarlılığı, açlık, yemede yavaşlık ve doyunluk olmak üzere 8 alt boyuttan oluşmaktadır (Şengül, 2020).

Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken istatistiksel analizler için IBM SPSS Statistics 25 programı kullanılmıştır. Parametrelerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiş ve parametrelerin normal dağılım göstermediği saptanmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (minimum, maksimum, ortalama, standart sapma, medyan, frekans) yanı sıra niceliksel verilerin karşılaştırılmasında parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Parametrelerin iki grup arası karşılaştırmalarında Mann Whitney U test kullanılmıştır. Multivariate analiz için Backward stepwise metodu kullanılarak lineer regresyon analizi uygulanmıştır. Anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma için Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan (10.03.2023 tarih ve 2023/10 sayılı karar) ve araştırmanın yapılacağı Sinop Üniversiteden (Evrak Tarih ve Sayısı: 28.03.2023-168709) yazılı izin alınmıştır. Ayrıca araştırma linkinde çalışma hakkında gerekli bilgilendirme yapılmıştır. Araştırma Helsinki deklarasyonunda belirtilen etik ilkelere uygun olarak yürütülmüştür.

Bulgular

Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaş ortalaması 20.94 ± 2.33 ve beden kitle indeksi (BKİ) ortalaması 23.47 ± 16.27 olarak saptanmıştır (Tablo 1). Çalışmaya katılan öğrencilerin %44,1’i her zaman, %51,1’i

zaman zaman âdet ağrısı yaşadığını, %51.2'si menstrüel migreni olduğunu ifade etmiş, %83.9'unun beden kitle endeksinin 18.5-24.9 arasında olduğu saptanmıştır.

Tablo 1. Bağımsız Değişkenlerin Ortalama Puan ve Dağılımları

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	20.94	2.33
Boy	160.30	24.15
Kilo	62.11	39.76
Beden Kitle İndeksi (BKİ)	23.47	16.27
Adet süresi	6.30	2.60
Adet Ağrı Şiddeti	6.28	2.22
Menstrüel Migren Şiddeti	5.03	2.23

Çalışmada âdet ağrısının, âdet ağrısı şiddetinin, baş ağrısının, baş ağrısı şiddetinin, baş ağrısı başlama zamanının ve sıklığının yeme davranışları üzerinde etkili olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Diğer değişkenler açısından ise farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$)(Tablo 2).

Tablo 2: Demografik ve Klinik Değişkenlerin Ağrı ve Ölçek Puan Ortalamalarıyla Karşılaştırılması

Değişkenler	Ort±SS	
Âdet ağrısı	Her zaman	110.11±16.52
	Zaman zaman	107.13±17.76
	Hiçbir zaman	94.27±28.65
	KW	9.326
	p	0.009
Baş ağrısı	Evet	111.04±17.14
	Hayır	104.65±18.36
	Z	-3.995
	p	0.000
Baş ağrısı başlama sıklığı	Her âdet döneminde	111.23±19.76
	Yılda 7'den fazla	108.01±16.62
	Yılda 4-6 âdet döneminde	111.19±18.90
	Yılda 3 âdet döneminden az	108.80±18.30
	Diğer	110.15±13.93
	Ağrı yok	101.66±20.88
	KW	13.616
	p	0.018

	Sabah	112.83±18.23
	Öğle	110.67±12.68
	Öğleden sonra	109.51±16.09
Baş ağrısı olma zamanı	Akşam	107.51±19.91
	Ağrım yok	98.62±22.55
	KW	21.331
	p	0.000

KW: Kruskal Wallis testi; Z: Mann Whitney U testi

Çalışmaya ait bağımsız değişkenlerin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'te sunulmuştur (Tablo 3).

Tablo 3. Bağımsız Değişkenlerin Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Minimum	Maksimum	Ort±Ss
Yaş (Yıl)	18	40	20.94±2.33
Boy (Cm)	145	187	160.30±24.15
Kilo (Kg)	40	105	62.11±39.76
Bki	15,8	34,3	23.47±16.27
Adet Süresi	2	28	6.30±2.60
Adet Ağrısı Şiddeti	1	10	6.28±2.22
Baş Ağrısı Şiddeti	1	10	5.03±2.23

Çalışmaya ait ölçek alt boyut ve toplam puan ortalamaları Tablo 4'te sunulmuştur (Tablo 4).

Tablo 4. Yeme Davranışları Ölçek Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları

Ölçek	Min-Maks	Ort±Ss	Cronbach Alfa
Gıda Duyarlılık	3-15	8.98±3.15	0.845
Yemede Yavaşlık	4-20	11.07±3.26	0.883
Gıda Huzursuzluğu	5-25	15.95±3.03	0.838
Duygusal Beslenme	4-20	12.85±4.73	0.920
Doygunluk	4-20	11.81±3.75	0.819
Yemek Keyfi	3-15	12.25±2.79	0.891
Duygusal Aşırı Beslenme	3-15	8.57±3.66	0.884
Açlık	5-25	13.94±4.62	0.852
YDÖ Toplam	35-175	107.93±18.01	0.799

YDÖ puanına âdet ağrısı, baş ağrısı, âdet ağrı şiddeti, baş ağrısı başlama sıklığı, baş ağrısı olma zamanı ve baş ağrısı şiddeti parametrelerinin etkileri Backward stepwise lineer regresyon analizi

ile değerlendirildiğinde; modelin ileri düzeyde anlamlı ($p:0.000$; $p<0.001$) bulunduğu ve R square değerinin 0.089 olarak saptandığı görülmüştür. Baş ağrısı ve baş ağrısı olma zamanı parametrelerinin modelde kaldığı görülmüştür. Baş ağrısı varlığının modele etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($p:0.001$; $p<0.01$) ve 14.606 kat YDÖ'yü arttırıcı etkisi vardır. Baş ağrısı olma zamanının modele etkisi istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte ($p:0.083$; $p>0.01$), bu parametrenin de modelde kaldığı ve 1.584 kat YDÖ'yü arttırıcı etkisi olduğu görülmüştür (Tablo 5).

Tablo 5: Yeme Davranışları Ölçeği Puanına Etki Eden Parametrelerin Lineer Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			95% Confidence Interval for B		
	B	Std. Error	Beta	t	p	Lower Bound	Upper Bound	
1	(Constant)	142,857	10,87		13,143	0,000*	121,448	164,266
	Âdet ağrısı sıklığı	3,672	2,953	0,11	-1,243	0,215	2,145	9,488
	Baş ağrısı	15,268	4,65	0,249	-3,283	0,001*	6,109	24,427
	Âdet ağrı şiddeti	0,850	0,801	0,099	-1,061	0,290	0,728	2,428
	Baş ağrısı başlama sıklığı	0,023	0,864	0,002	0,027	0,978	1,678	1,724
	Baş ağrısı olma zamanı	1,743	1,029	0,129	-1,694	0,091	0,283	3,769
	Baş ağrısı şiddeti	0,265	0,688	0,032	-0,384	0,701	1,091	1,620
2	(Constant)	142,898	10,743		13,302	0,000*	121,739	164,057
	Âdet ağrısı sıklığı	3,675	2,945	0,11	-1,248	0,213	2,125	9,475
	Baş ağrısı	15,229	4,41	0,248	-3,453	0,001*	6,542	23,915
	Âdet ağrı şiddeti	0,852	0,797	0,099	-1,069	0,286	0,717	2,421
	Baş ağrısı olma zamanı	1,74	1,019	0,129	-1,706	0,089	0,268	3,748
	Baş ağrısı şiddeti	0,266	0,685	0,032	-0,388	0,699	1,084	1,616
	3	(Constant)	141,291	9,894		14,28	0,000*	121,803
Âdet ağrısı sıklığı		3,743	2,935	0,112	-1,275	0,203	2,037	9,523
Baş ağrısı		14,757	4,232	0,24	-3,487	0,001*	6,422	23,092
Âdet ağrı şiddeti		0,939	0,763	0,109	-1,232	0,219	0,562	2,441
Baş ağrısı olma zamanı		1,579	0,93	0,117	-1,698	0,091	0,253	3,411
4	(Constant)	130,587	4,741		27,546	0,000*	121,25	139,925
	Âdet ağrısı sıklığı	1,252	2,129	0,037	-0,588	0,557	2,942	5,447
	Baş ağrısı	14,202	4,212	0,231	-3,372	0,001*	5,907	22,498
	Baş ağrısı olma zamanı	1,484	0,928	0,11	-1,599	0,111	0,343	3,311

(Constant)	129,333	4,228		30,587	0,000*	121,005	137,661
5 Baş ağrısı	14,606	4,15	0,238	-3,519	0,001*	6,432	22,780
Baş ağrısı olma zamanı	1,584	0,911	0,118	-1,739	0,083	0,210	3,377

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada zaman zaman ve her zaman dismenore (sancılı âdet ağrısı) olan bireylerin ortalamalarının %96 olduğu saptanmıştır. Dismenore, uterustan kaynaklanan ağrılı âdet görme olarak tanımlanmakta ve primer dismenore ile sekonder dismenore olarak ikiye ayrılmaktadır (Morrow ve Naumburg, 2009). Dismenore en sık görülen rahatsızlıklardan biridir ve aynı zamanda bireylerin yaşamlarını önemli ölçüde etkileme potansiyeline sahiptir. Dismenore ergen kızlarda en sık görülen jinekolojik bir problemidir (prevalans %80-90 arasındadır) (Wardle, 2010). Ülkemizde son 10 yılda yapılan çalışmalarda primer dismenore ve dismenore prevalansının %82.4 ile % 94 arasında olduğu belirtilmiştir (Ceylan Polat, 2017; Süt ve ark., 2019; Yılmaz ve Şahin, 2019). Araştırma sonuçları son 10 yılda yapılan çalışmalarla uyumludur ve belirlenen en yüksek orandadır.

Çalışmada, menstrüel migren oranı üniversite öğrencisi genç kızlarda %51.2 olarak saptanmıştır. Menstrüel migren, genel olarak aurasızdır ve en sık menarş başlangıcı zamanında diğer bir ifadeyle yaşamın ikinci on yılında ortaya çıkmaktadır. Çalışmalar, migren prevalansının %4 ila %70 arasında değiştiğini, 40 yaş civarında zirveye ulaştığını ve menoz yaklaştıkça bu oranın azaldığını göstermektedir (Lagman-Bartolome ve Lay, 2019; Petrovski ve ark., 2018). Güler ve arkadaşları (2020) sağlık meslek lisesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin %49.8'inde menstrüel migren olduğunu belirlemiştir. Yapılan çalışmalarda menstrüel migren oranı birbirinden farklıdır. Bunun sebebi coğrafya, iklim, ırk gibi koşullar olabilmektedir.

Araştırmada, âdet ağrısı her zaman olan ve olmayan bireylerin ortalamaları karşılaştırıldığında Yeme Davranışları Ölçeği alt boyutlarından Duygusal Beslenme ve Doğunluk alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kurt ve ark. (2023) genç kızlarda dismenore ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada dismenoresi olan bireylerin olmayan bireylere kıyasla duygusal yemesinin anlamlı olarak yüksek olduğunu belirlemiştir. Mevcut çalışma sonuçları da âdet ağrısı ile duygusal yeme davranışları arasında benzer bir ilişki tespit etmiştir.

Çalışmada Yeme Davranışları Ölçeği alt boyutları ile menstrüel migreni olan ve olmayan bireylerin ortalamaları karşılaştırıldığında gıda duyarlılığı, gıda huzursuzluğu, duygusal aşırı beslenme ve açlık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Literatürde menstrüasyon ve premenstrüel sendrom ile yeme davranışları arasında pozitif ilişki olduğunu ve bu dönemde iştah artışının belirgin şekilde gözlemlendiğini tespit eden çalışmalar bulunmaktadır (Işgın, 2014; Kartal ve Kaykısız, 2020; Sun, 2019). Premenstrüel sendrom ve yeme ilişkisini araştıran çalışmalarda olduğu gibi bu çalışmada da menstrüel migren ile Yeme Davranışları Ölçeği alt boyutlarında anlamlı ilişki bulunmuştur. Kadınların stres düzeyini artıran durumlarda duygusal yeme davranışlarının arttığı belirlenmiştir (Güner ve Aydın, 2022). Stres durumunun yeme davranışlarını değiştirdiği açıkça

görülmektedir. Araştırma tek bir üniversitede okuyan öğrenci grubu ile yapıldığı için tüm ülkeye genellenememektedir. Bu nedenle gelecek çalışmalarda farklı üniversitelerde daha fazla öğrenci grubunu kapsayacak çalışmalar genişletilebilir.

Menstrüel migren ülkemizde ve dünyada tam olarak değerlendirilemeyen bir rahatsızlıktır. Fakat mevcut çalışmada da görüldüğü üzere kadınların birçoğunu etkilemektedir. Ancak bu etkinin ne boyutta olduğu, yaşam kalitesini ve beslenme düzenini ne şekilde etkilediği tam olarak bilinmemektedir. Bu bağlamda menstrüel migren risk faktörleri, tanı ve tedavi yöntemleri konusunda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.



Investigation of the Relationship between Menstrual Migraine and Eating Behaviours in University Students

*Meryem Erdoğan**
*Yasemin Özyer Güvener***

Introduction

In women of reproductive age, the incidence of migraine attacks can peak on the first day of menstruation. Various direct or indirect hormonal and non-hormonal mechanisms have been proposed to explain this cycle-dependent change in women, but the precise underlying pathophysiological mechanisms are still poorly understood (Mathew et al., 2013). There is ample clinical and experimental evidence to support the theory that premenstrual estrogen deficiency triggers migraines in some women. Estrogen deficiency can inhibit hypothalamic μ -endorphin, dopamine, α -adrenergic and serotonin receptors in this process (Garza et al., 2022, p. 1745-1782). In women, the incidence of migraine attacks varies throughout the menstrual cycle and can peak on the first day of menstruation. Migraine can occur in at least 50% of all women's menstrual cycles (Vetvik et al., 2014). Thus, the prevalence of menstrual migraine is quite high among women. Most women normalize migraines and menstrual migraines and do not consult a specialist. A specific and early approach to this problem is necessary to prevent it from becoming chronic in adulthood and headaches becoming a limiting pathology. Nurses and midwives should be able to keep abreast of developments in the prevalence of this problem in women and possible associated risk factors, as they can act as facilitators of new health behaviours (Fernández-Martínez et al., 2021).

Method

This descriptive study was conducted to determine the relationship between menstrual migraine and eating behaviours in university students. The population of the study consisted of female students attending faculties and colleges of a state university in the spring term of the 2022-2023 academic

* Assistant Professor, Sinop University Faculty of Health Sciences Department of Midwifery, meryemerdogan84@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3150-5656

** Assistant Professor, Sinop University Faculty of Health Sciences Department of Nursing, ozyeryaseminn@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2706-8107

year. No sample selection was made and all female students who could be reached online were included in the study. A Personal Information Form, the Eating Behaviour Scale and VAS pain scale were used to collect the research data.

Conclusion and Discussion

In the current study, when the mean scores of individuals with and without menstrual pain were compared, statistically significant differences were found in the mean scores taken from the Eating Behaviour Scale and its Emotional Nutrition and Satiety subscales. Menstrual migraine is a disorder that is not fully evaluated in our country and in the world. However, as seen in the current study, it affects most women. The extent of this effect and how it affects quality of life and dietary patterns is not known. In this context, more studies on the risk factors, diagnosis and treatment methods of menstrual migraine are needed. In future studies, it is recommended to question women's eating behaviours with menstrual migraine and to evaluate their eating behaviours to protect them against obesity.

Kaynakça/References

- Bond, D.S., Roth, J., Nash, J. M. ve Wing, R.R. (2011). Migraine and obesity: Epidemiology, possible mechanisms and the potential role of weight loss treatment. *Obesity Reviews*, 12(5), e362-e371.
- Ceylan Polat, D. (2017). *Dismenore ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Chai, N. C., Scher, A. I., Moghekar, A., Bond, D. S. ve Peterlin, B. L. (2014). Obesity and headache: part I--a systematic review of the epidemiology of obesity and headache. *Headache*, 54(2), 219-234.
- Cupini, L. M., Corbelli, I. ve Sarchelli, P. (2021). Menstrual migraine: What it is and does it matter?. *Journal of Neurology*, 268(7), 2355-2363.
- Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D. M. D., Abreu-Sánchez, A. González-Sanz, J. D., Iglesias-López, M. T., Fernández-Muñoz, J. J. ve Parra-Fernández, M. L. M. L. (2021). Menstrual migraine among Spanish University students. *Journal of Pediatric Nursing*, 56:e1-e6.
- Garza, I., Swanson, J. W., Cheshire Jr, W. P., Boes, C. J. ve Capobianco, D. J. (2022). Headache and other craniofacial pain. (Ed. Daroff, R.B., Fenichel, G.M., Jankoviç, J. and Mazziotta, J.C.) *Bradley's Neurology in Clinical Practice* (Eighth Edition, 1745-1782.e7). Elsevier/Saunders.
- Güler, D. S., Şahin, S., Özdemir, K. ve Ünsal, A. (2020). Sağlık Meslek Lisesi öğrencileri arasında menstrüel baş ağrısı sıklığı ve stres düzeyinin değerlendirilmesi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 3(2), 93-103.
- Güner, Ö. ve Aydın, A. (2022). Determining the relationship between anxiety levels, stress coping styles, and emotional eating of women in the COVID-19 pandemic. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41, 241-247. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.08.002>
- Işgın, K. (2014). *Premenstrual sendromda beslenme durumu ve yeme tutumunun değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kartal, Y. A. ve Kaykisiz, E. Y. (2020). Covid-19 salgınında ebelik öğrencilerinin yeme davranışları ile premenstrüel sendrom semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Medical Sciences*, 15(4), 133-143.
- Kurt, N., Bozkır, Ç. ve Ünver Koca, H. (2023). Genç kadınlarda dismenore ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Journal of Infant, Child and Adolescent Health*, 3(1), 42-51.
- Lagman-Bartolome, A. M. ve Lay, C. (2019). Migraine in women. *Neurologic Clinics*, 37(4), 835-845. <https://doi.org/10.1016/j.ncl.2019.07.002>

- Lay, C. L. ve Broner, S. W. (2009). Migraine in women. *Neurologic clinics*, 27(2), 503-511. <https://doi.org/10.1016/j.ncl.2009.01.002>
- Mathew, P. G., Dun, E. C. ve Luo, J. J. (2013). A cyclic pain: The pathophysiology and treatment of menstrual migraine. *Obstetrical & Gynecological Survey*, 68(2), 130-140. <https://doi.org/10.1097/OGX.0b013e31827f2496>
- Morrow, C. ve Naumburg, E. H. (2009). Dysmenorrhea. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 36(1), 19-32. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2008.10.004>
- Olesen, J. (2021). *Baş ağrısı bozukluklarının uluslararası sınıflaması* (3. Basım). Nobel Tıp Kitapevleri.
- Ornello, R., Ripa, P., Pistoia, F., Degan, D., Tiseo, C., Carolei, A. ve Sacco, S. (2015). Migraine and body mass index categories: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *The Journal of Headache and Pain*, 16, Makale No: 27. <https://doi.org/10.1186/s10194-015-0510-z>
- Ostelo, R. W. J., Deyo, R. A., Stratford, P., Waddell, G., Croft, P., Von Korff, M., Bouter, L. ve De Vet, H. (2008). Interpreting change scores for pain and functional status in low back pain. *Spine*, 33(1), 90-94. <https://doi.org/10.1097/brs.0b013e31815e3a10>
- Petrovski, B. É, Vetvik, K. G., Lundqvist, C. ve Eberhard-Gran, M. (2018). Characteristics of menstrual versus non-menstrual migraine during pregnancy: A longitudinal population-based study. *The Journal of Headache and Pain*, 19(1), Makale No: 27. <https://doi.org/10.1186/s10194-018-0853-3>
- Sun, E. İ. (2019). *Genç kadınlarda menstrüasyon semptomlarının iştah, sezgisel yeme ve irrasyonel besin inançları ile ilişkisinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Doğu Akdeniz Üniversitesi.
- Süt, H. K., Küçükay, B. ve Arslan, E. (2019). Primer Dismenore ağrısında tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri kullanımı. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 322-327.
- Şengül, H. (2020). Üniversite Öğrencileri Yeme Davranışları Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *EJONS International Journal on Mathematic, Engineering and Natural Sciences*, 4(15), 708-721.
- Şentürk, B. (2013). *Migreni olan kadınlarda menstrüasyon siklusunun rolü ve migrenin yaşam kalitesine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Taşçı, S. (2010). *Edirne ilinde 18-55 yaş grubunda migren prevalansının belirlenmesi* [Tıpta uzmanlık tezi]. Trakya Üniversitesi.
- Vetvik, K. G., MacGregor, E. A., Lundqvist, C. ve Russell, M. B. (2018). Symptoms of premenstrual syndrome in female migraineurs with and without menstrual migraine. *The Journal of Headache and Pain*, 19(1), Makale No:97. <https://doi.org/10.1186/s10194-018-0931-6>
- Vetvik, K. G., MacGregor, E. A., Lundqvist, C. ve Russell, M. B. (2014). Prevalence of menstrual migraine: A population-based study. *Cephalalgia*, 34(4), 280-288. <https://doi.org/10.1177/0333102413507637>
- Wardle, J. (2010). Dysmenorrhoea and menstrual complaints. (Ed. Sarriros, J. and Wardle, J.) *Clinical Naturopathy: An evidence-based guide to practice* (2nd Edition, 346). Reed International Books Australia Pty Ptd.
- Yılmaz, B. ve Şahin, N. (2019). Bir Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin primer dismenore sıklığı ve menstrual tutumları. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 426-438.