

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4th INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE



03-04 ARALIK 2020 / 03-04 DECEMBER 2020

www.saglikliyasamkongresi.org



4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

KONGRE BAŞKANI

PROF. DR. ÇETİN YAMAN

Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları: 33/2020
ARALIK-2020

Yayıncı Sertifika No: 36934
E-ISBN: 978-605-7594-60-0
Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları

Bu kitabının/derginin/kongre kitabının her türlü yayın hakkı GÜVEN PLUS GRUP DANIŞMANLIK A.Ş. YAYINLARI'na aittir. Yayınevinin yazılı izni olmadan, kitabın/derginin tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayını, çoğaltımı ve dağıtımını yapılamaz. *Kitapta yer alan her bölüm/makale sorumluluğu, görseller, grafikler, direkt alıntılar ve etik/kurum iznine yönelik sorumluluk ilgili yazarlara aittir. Oluşabilecek Herhangi Hukuki bir olumsuzlukta Yayınevi başta olmak üzere kitabın hazırlanmasına destek sağlayan kurumlar, kitabın düzenlenmesi ve tasarımından sorumlular kurum(lar) ve kitap/dergi editörler/hakemler hiçbir konuda "maddi ve manevi" bir yükümlülük ve hukuki sorumluluğu kabul etmez, hukuki yükümlülük altına alınmaz. Her türlü hukuki yükümlülük ve sorumluluk "maddi ve manevi" yönden ilgili bölüm yazar(lar)ına aittir. Bu yöndeki haklarımızı maddi ve manevi yönden GÜVEN GRUP DANIŞMANLIK "YAYINCILIK" A.Ş. olarak saklı tutarız. Herhangi bir hukuki sorunda/durumda İSTANBUL mahkemeleri yetkilidir.* Güven Plus Grup Danışmanlık bünyesinde hazırlanan ve yayınlan bu eser ISO: 10002:2014-14001:2004-9001:2008-18001:2007 belgelerine sahiptir. Bu eser TPE "Türk Patent Enstitüsü" tarafından "Güven Plus Grup A.Ş. 2016/73232" ve "2015/03940" nolu tescil numarası ile markalı bir eserdir. Bu bilimsel/akademik kitap/dergi ulusal ve uluslararası nitelikte olup, akademik teşvik kriterlerini karşılamaktadır. Çok bölümlü/yazarlı olan bu kitap/dergi E-ISBN'li olup Kültür Bakanlığı Milli Kütüphaneler tarafından ve 18 Farklı Dünya Ülkesiyle Anlaşılmalı olan Milli Kütüphanenin E Erişim sistemi tarafından da taranmaktadır. Bu kitap/dergi maddi bir değer ile alınıp satılamaz. Kitap/dergi bölüm/makale yazarlarından, destekleyenlerden, kitap/dergiye emeği geçenlerden Güven Plus Grup A.Ş. Yayıncılık herhangi bir maddi bir gelir elde etmemiş ve talepte bulunmamıştır. Bu Kongre kitabında yer alan bölüm/bildiri/makalelerden alıntı yapmak ve ilgili bölüm/bildiri/makaleye atıf yapılmak koşulu ile kaynak gösterilmek üzere bilimsel ya da ilgili araştırmacılar tarafından kullanılabilir.

Metin ve Dil Editörü

Prof. Dr. Gülten HERGÜNER
Prof. Dr. Mustafa TALAS
Prof. Dr. Ümran SEVİL
Doç. Dr. Gökşen ARAS

Kapak Tasarımı

Prof. Dr. Pelin AVŞAR KARABAŞ

Sayfa Düzeni

Burhan MADEN

Baskı-Cilt

GÜVEN PLUS GRUP DANIŞMANLIK A.Ş. YAYINLARI®

Kayaşehir Mah. Başakşehir Emlak Konutları, Evliya Çelebi Cad. 1/A D Blok K4 D29 Başakşehir İstanbul Tel: +902128014061- 62
Fax:+902128014063 Mobile:+9053331447861

KİTAP/DERGİ/KONGRE İMTİYAZ SAHİBİ

GÜVEN PLUS GRUP DANIŞMANLIK A.Ş. YAYINLARI®

Kayaşehir Mah. Başakşehir Emlak Konutları, Evliya Çelebi Cad. 1/A D Blok K4 D29 Başakşehir İstanbul Tel: +902128014061-62-63 - +905331447861 info@guvenplus.com.tr, www.guvenplus.com.tr

ORGANİZASYON FİRMASI



GÜVEN PLUS GRUP A.Ş.

www.guvenplus.com.tr

**4. ULUSLARARASI
SAĞLIKLI YAŞAM
KONGRESİ
TAM METİN
SÖZEL SUNUMLAR**

İÇİNDEKİLER

TAM METİN

COVID 19 PANDEMİ DÖNEMİNDE SAĞLIK ALANINDA UZAKTAN ERİŞİM VE TEKNOLOJİ UYGULAMALARININ SOSYOLOJİK YANSIMASI	32
Ali Serdar YÜCEL, Ayça GÜRKAN, Ümran SEVİL, Mustafa TALAS, Murat KORKMAZ	32
GOOGLE VE YOUTUBE'DA EVDE EGZERSİZ, YÜRÜYÜŞ VE FİTNESS TERİMLERİNİN TÜRKİYE VE DÜNYA'DA ARANMA ORANLARINA KORONAVİRÜS PANDEMİSİNİN ETKİSİ	36
Mehmet Akif ZİYAGİL, Beyza Ecem NEVRUZ	36
BAĞIL YAŞ ETKİSİNİ AZALTMAK İÇİN FARKLI BİRİMLİ YAŞ DEĞİŞKENLERİNİN BASKETBOL OYUNCULARININ FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ İLE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ	43
Dilek SEVİMLİ, Beyza Ecem NEVRUZ	43
NOGRAFIK DEĞERLENDİRİLMESİNDE FETAL SAKRAL UZUNLUK.....	51
Dilek ERDEM, Hakan YETİMALAR	51
YAŞLILIKTA PROTEİN TÜKETİMİNİN BAZI ANTROPOMETRİK ÖLÇÜM VE KAN LİPİD DEĞERLERİNE ETKİSİ.....	60
Nazal BARDAK PERÇİNCİ	60
CORONAVİRÜS (COVID-19) PANDEMİSİNDE ANTENATAL BAKIMDA GÜNCEL ÖNERİLER.....	66
Ayça BALMUMCU	66
BOYUN OMUZ AĞRISININ YAŞAM KALİTESİNE, ÜST EKSTREMİTE FONKSİYONELLİĞİNE, PROPRIOSEPSİYON DUYUSUNA VE BOYUN POSTÜRÜNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ	70
Güngör ÇOŞKUN, Çetin SAYACA	70
SEREBRAL PALSİLİ ÇOCUKLARDA HİPOTERAPİNİN ÜST EKSTREMİTE FONKSİYONELLİĞİ ÜZERİNE ETKİSİ.....	76
Muhammet Ali YAVUZDEMİR, Tayyibe Nur KAYA, Tuba KOLAYLI, Filiz EYÜBOĞLU	76
GEBELİKTE SİGARA İÇMENİN GEBELİK ÜZERİNE ETKİLERİ	85
Ayça BALMUMCU, Şenay ÜNSAL ATAN	85
POSTMENOPAZAL OSTEOPOROZLU HASTALARDA KALSİTONİN VE ALENDRONAT TEDAVİLERİNİN ETKİNLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	90
Murat YIDIRIM, Mustafa Erkut ÖNDER, Kürşat ÖZORAN, Filiz SİVAS	90
FİZYOTERAPİST İLE FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON ÖĞRENCİLERİNDE POSTÜR VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	96
Dilara ERDEM, Dursun Fulya BUĞDAYCI, Mahmut ÇALIK, Aycan ÇAKMAK REYHAN	96
10-19 YAŞ ADÖLESANLARIN GIDA VE BESLENME OKURYAZARLIĞI HAKKINDA: İNCELEME ÇALIŞMASI.....	100
İrem DÜRÇEK	100

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLAR VE FLAVONOİDLER.....	108
Ayşe SALTEKİN, Nural ERZURUM ALİM	108
ENGELLİ BİREY BAKIM VERENLERİNİN RUH SAĞLIĞININ GÜÇLENDİRİLMESİNDE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ.....	116
Tuğba ÖZDEMİR, Gülendamar KARADAĞ.....	116
PREVENTION AND MANAGEMENT OF CARDIOVASCULAR DISEASES DURING COVID-19 PANEMIC: PHARMACIST’S ROLE.....	123
Songül TEZCAN.....	123
ÖZEL BİR LİSEDE EĞİTİM GÖREN ADÖLESANLARIN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN BEDEN KÜTLE İNDEKSİ İLE İLİŞKİSİ	127
Melda BOSTAN, Bengisu GÜLER, Burcu ATEŞ ÖZCAN.....	127
OKUL ÖNCESİ ve OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA İŞTAHSIZLIK DURUMUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	135
Zeynep ÖZÜNAL, Hülya YILMAZ ÖNAL	135
LAPAROSKOPİ İLK TROKARIN PORT GİRİŞ YERİ BİTİŞİĞİNDE BATIN ÖN DUVARINA DİREKT BARSAK YAPIŞIKLIĞI İZLENMESİ.....	142
Meral Tuğba ÇİMŞİR	142
ESTETİK PERFORMANS SPORLARININ VUCUT AĞIRLIĞINA ETKİSİ	144
M. Gizem KESER, Aysun YÜKSEL	144
ASSESSMENT OF KNOWLEDGE OF PATIENTS ON CANCER AND CANCER SCREENING METHODS: IN COMMUNITY PHARMACY SETTING	152
Aysen UYGUN, Songül TEZCAN, Nazlı Dilek ÇALIŞKAN.....	152
THE EFFECTS OF CONSTRAINT INDUCED MOVEMENT THERAPY WITH VIRTUAL REALITY ON HAND FUNCTIONS IN CEREBRAL PALSY: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL	162
Cetin SAYACA, Esin KADIKOYLU, Eren DEMIRAYA ²	162
COVID-19 SIRASINDA ADOLESANLARDA DEĞİŞEN YEME ALIŞKANLIKLARI VE YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ	171
İrem ÇELİKEL, Yahya ÖZDOĞAN	171
YETİŞKİNLİK OBEZİTESİNİ ADOLESAN DÖNEMDEN KEŞFETMEK.....	178
İrem ÇELİKEL, Yahya ÖZDOĞAN	178
TOPLUM SAĞLIĞI AÇISINDAN FİBROMYALJİ TEDAVİSİNDE EGZERSİZ VE BESLENMENİN YERİ	189
Neslihan SORAN.....	189
YAŞLILIKTA BAZI NUTRASÖTİK MEYVELER KALP SAĞLIĞINI ETKİLER Mİ?	193
Nilüfer ÖZKAN	193

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

SAĞLIKLI KADINLARDA MENSTRUAL DÖNGÜNÜN FARKLI FAZLARINDA SİRKADİYEN RİTMİN FİZİKSEL PERFORMANSA ETKİSİ.....	199
Bilgesu ARPA ALTINEL, Defne KAYA, Haydar SUR	199
COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE YASAK VE KAMU UYGULAMALARIN TOPLUM BİREYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	204
Murat KORKMAZ, Ali Serdar YÜCEL, Ayça GÜRKAN, Ümran SEVİL	204
COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE UZAKTAN ERİŞİM TEKNOLOJİSİ İLE BİREYSEL SPORTİF ATİVİTELERİN UYGULAMALI BİR ÖRNEĞİ.....	207
Ali Serdar YÜCEL, Gülten HERGÜNER, Çetin YAMAN, Murat KORKMAZ.....	207
COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE BİREYSEL BESLENME TERCİHLERİNİN ANKSİYETE VE DEPRESYON ALGI BOYUTUNUN İNCELENMESİ.....	211
Ayça GÜRKAN, Gülten HERGÜNER, Ali Serdar YÜCEL, Çetin YAMAN, Murat KORKMAZ	211

SÖZEL ÖZET METİNLER

CORONAVİRÜS (COVID-19) PANDEMİSİNDE ANTENATAL BAKIMDA GÜNCEL ÖNERİLER.....	216
Ayça BALMUMCU.....	216
COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE BİREYSEL BESLENME TERCİHLERİNİN ANKSİYETE VE DEPRESYON ALGI BOYUTUNUN İNCELENMESİ.....	217
Ayça GÜRKAN, Gülten HERGÜNER, Ali Serdar YÜCEL, Çetin YAMAN, Murat KORKMAZ	217
GEBELİKTE SİGARA İÇMENİN GEBELİK ÜZERİNE ETKİLERİ	218
Ayça BALMUMCU, Şenay ÜNSAL ATAN.....	218
COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE UZAKTAN ERİŞİM TEKNOLOJİSİ İLE BİREYSEL SPORTİF ATİVİTELERİN UYGULAMALI BİR ÖRNEĞİ.....	219
Ali Serdar YÜCEL, Gülten HERGÜNER, Çetin YAMAN, Murat KORKMAZ.....	219
KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLAR VE FLAVONOİDLER.....	220
Ayşe SALTEKİN, Nural ERZURUM ALİM	220
COVID 19 PANDEMİ DÖNEMİNDE SAĞLIK ALANINDA UZAKTAN ERİŞİM VE TEKNOLOJİ UYGULAMALARININ SOSYOLOJİK YANSIMASI	221
Ali Serdar YÜCEL, Ayça GÜRKAN, Ümran SEVİL, Mustafa TALAS, Murat KORKMAZ	221
COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE YASAK VE KAMU UYGULAMALARIN TOPLUM BİREYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	222
Murat KORKMAZ, Ali Serdar YÜCEL, Ayça GÜRKAN, Ümran SEVİL	222
ASSESSMENT OF KNOWLEDGE OF PATIENTS ON CANCER AND CANCER SCREENING METHODS: IN COMMUNITY PHARMACY SETTING	223
Ayşen UYGUN, Songül TEZCAN, Nazlı Dilek ÇALIŞKAN.....	223

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

SAĞLIKLI KADINLARDA MENSTRUAL DÖNGÜNÜN FARKLI FAZLARINDA SİRKADİYEN RİTMİN FİZİKSEL PERFORMANSA ETKİSİ.....	224
Bilgesu ARPA ALTINEL, Defne KAYA, Haydar SUR	224
HEMİPLEJİK SEREBRAL PALSİLİ ÇOCUKLARDA KISITLAYICI ZORUNLU HAREKET TEDAVİSİ VE SANAL GERÇEKLİK UYGULAMALARI İLE GELENEKSEL FİZYOTERAPİNİN EL BECERİ PERFORMANSINA ETKİSİ	225
Çetin SAYACA, Esin KADIKÖYLÜ, Eren DEMİRAYAK.....	225
REKREATİF AKTİVİTELERİN DOWN SENDROMU VE OTİZİMLİ BİREYLER ÜZERİNE ETKİLERİ.....	226
Cihad KISA, Zehra ÖZDEMİR	226
FİZYOTERAPİST İLE FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON ÖĞRENCİLERİNDE POSTÜR VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	227
Dilara ERDEM, Dursun Fulya BUĞDAYCI, Mahmut ÇALIK, Aycan ÇAKMAK REYHAN.....	227
ANORMAL GELİŞİM GÖSTEREN FETUSLARIN GEBELİK YAŞININ ULTRASONOGRAFİK DEĞERLENDİRİLMESİNDE FETAL SAKRAL UZUNLUK	228
Dilek ERDEM, Hakan YETİMALAR.....	228
BAĞIL YAŞ ETKİSİNİN AZALTILMASINDA FARKLI YAŞ DEĞİŞKENLERİNİN BASKETBOLCULARIN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ İLE İLİŞKİSİ	229
Dilek SEVİMLİ, Beyza Ecem NEVRUZ	229
YENİDOĞAN YOĞUN BAKIMLARDA UYGULANAN NON-FARMAKOLOJİK YÖNTEMLER VE ÖNEMİ	230
Emel BULDUR, Esin KESKİN	230
YENİ CORONAVİRÜS'ÜN (COVID-19) ANNE SÜTÜ VE EMZİRME ÜZERİNE ETKİLERİ	231
Emel BULDUR, Esin KESKİN	231
PEDİATRİK HASTALARDA PREOPERATİF AÇLIK SÜRESİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	232
Esin KESKİN, Emel BULDUR.....	232
PEDİATRİK CERRAHİ HASTALARINDA YETERSİZ BESLENME.....	233
Esin KESKİN, Emel BULDUR.....	233
FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ-2'NİN TÜRKÇE GEÇERLİLİK VE GÜVENİLİRLİK ÇALIŞMASI	234
Fatih GÜR.....	234
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNDE PORTFOLYO DEĞERLENDİRME DESTEKLİ ÖĞRETİMİN ÖĞRENCİLERİN BASKETBOL BİLGİ VE BECERİLERİNE ETKİSİ	235
Ferhat ÇİFÇİ, Mehmet Akif ZİYAGİL.....	235

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

DİZ OSTEOARTRİTLİ HASTALARDA NÖROMUSKÜLER EGZERSİZ PROGRAMININ FİZİKSEL AKTİVİTE VE FONKSİYONELLİK ÜZERİNE ETKİSİ.....	236
Gülfem Ezgi ÖZALTIN, Burcu TALU.....	236
BOYUN OMUZ AĞRISININ YAŞAM KALİTESİNE, ÜST EKSTREMİTE FONKSİYONELLİĞİNE, PROPRIOSEPSİYON DUYUSUNA VE BOYUN POSTÜRÜNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ	237
Güngör ÇOŞKUN, Çetin SAYACA	237
ESTETİK PERFORMANS SPORLARININ VUCUT AĞIRLIĞINA ETKİSİ	238
M. Gizem KESER, Aysun YÜKSEL.....	238
GOOGLE VE YOUTUBE'DA EVDE EGZERSİZ, YÜRÜYÜŞ VE FITNESS TERİMLERİNİN TÜRKİYE VE DÜNYA'DA ARANMA ORANLARINA KORONAVİRÜS PANDEMİSİNİN ETKİSİ.....	239
Mehmet Akif ZİYAGİL, Beyza Ecem NEVRUZ.....	239
KLİNİĞİMİZE BAŞVURAN GEBELERDE TOKSOPLAZMA GONDİİ, RUBELLA, SİTOMEGALOVİRÜS SEROPREVALANSININ DEĞERLENDİRİLMESİ.....	240
Mehmet Mete KIRLANGIÇ	240
ÖZEL BİR LİSEDE EĞİTİM GÖREN ADÖLESANLARIN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN BEDEN KÜTLE İNDEKSİ İLE İLİŞKİSİ	241
Melda BOSTAN, Bengisu GÜLER, Burcu ATEŞ ÖZCAN.....	241
LAPAROSKOPİ İLK TROKARIN PORT GİRİŞ YERİ BİTİŞİĞİNDE BATIN ÖN DUVARINA DİREKT BARSAK YAPIŞIKLIĞI İZLENMESİ.....	242
Meral Tuğba ÇİMŞİR	242
SEREBRAL PALSİLİ ÇOCUKLARDA HİPOTERAPİNİN ÜST EKSTREMİTE FONKSİYONELLİĞİ ÜZERİNE ETKİSİ.....	243
Muhammet Ali YAVUZDEMİR, Tuba KOLAYLI, Tayyibe Nur KAYA, Filiz EYÜBOĞLU.....	243
POSTMENOPOZAL OSTEOPOROZLU HASTALARDA KALSİTONİN VE ALENDRONAT TEDAVİLERİNİN ETKİNLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	244
Murat YILDIRIM, Mustafa Erkut ÖNDER, Filiz SİVAS, Kürşat ÖZORAN	244
YAŞLILIKTA PROTEİN TÜKETİMİNİN BAZI ANTROPOMETRİK ÖLÇÜM VE KAN LİPİD DEĞERLERİNE ETKİSİ.....	245
Nazal BARDAK PERÇİNCİ	245
AMATÖR KORFBOL SPORCULARINDA THERAGUN UYGULAMASININ DİZ PROPRIYOSEPSİYONU VE ALT EKSTREMİTE FONKSİYONELLİĞİ ÜZERİNE AKUT ETKİSİ	246
Necip Fazıl KILIÇ, Mahmut ÇALIK.....	246
TOPLUM SAĞLIĞI AÇISINDAN FİBROMYALJİ TEDAVİSİNDE EGZERSİZ VE BESLENMENİN YERİ	247
Neslihan SORAN.....	247

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

YAŞLILIKTA BAZI NUTROSÖTİK MEYVELER KALP SAĞLIĞINI ETKİLER Mİ?	248
Nilüfer ÖZKAN	248
YETİŞKİN BİREYLERDE OBEZİTE, DEPRESYON VE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİ	249
Nurhan ÜNÜSAN, H. Tuğçe AÇA, Pınar ERDOĞAN, M. Gizem KESER	249
0-18 YAŞ ARASI AKUT GASTROENTERİTLİ HASTALARDA ROTAVİRÜS PREVALANSI.....	251
Rabia BAYRAK, Ayla ÜNSAL	251
PREVENTION AND MANAGEMENT OF CARDIOVASCULAR DISEASES DURING COVID-19 PANDEMIC: PHARMACIST’S ROLE	252
Songül TEZCAN.....	252
ENGELLİ BİREY BAKIM VERENLERİNİN RUH SAĞLIĞININ GÜÇLENDİRİLMESİNDE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ.....	253
Tuğba ÖZDEMİR, Güldam KARADAĞ	253
TÜRKİYE’DEKİ BEŞ YILDIZLI OTEL MUTFAK ÇALIŞANLARININ GIDA ALERJİSİ HAKKINDAKİ BİLGİ, TUTUM VE UYGULAMALARI	254
Uğur LOKMAN, Aylin AKOĞLU	254
ADÖLESAN TENİS OYUNCULARINDA SERVİS HIZI İLE FONKSİYONELLİK, SKAPULAR KAS VE KOR BÖLGESİ ENDURANSI ARASINDAKİ İLİŞKİ	255
Yağmur OĞUZ, Abdullah Samet ER, Mahmut ÇALIK	255
COVID-19 SIRASINDA ADOLESANLARDA DEĞİŞEN YEME ALIŞKANLIKLARI VE YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ	256
İrem ÇELİKEL, Yahya ÖZDOĞAN	256
YETİŞKİNLİK OBEZİTESİNİ ADOLESAN DÖNEMDEN KEŞFETMEK.....	257
İrem ÇELİKEL, Yahya ÖZDOĞAN	257
10-19 YAŞ ADÖLESANLARIN GIDA VE BESLENME OKURYAZARLIĞI HAKKINDA: İNCELEME ÇALIŞMASI.....	258
İrem DÜRÇEK.....	258
OKUL ÖNCESİ VE OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA İŞTAHSIZLIK DURUMUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	259
Zeynep ÖZÜNAL, Hülya YILMAZ ÖNAL	259
NOODLE ADVERTISEMENTS: HEALTH AND EATING HABIT OF CHILDREN.....	260
Habeb OLANREWAJU AROYEWUN	260
LIFESTYLE BEHAVIORS: POPULATION APPROACHES AND PERSONAL IMPORTANCE	261
Hassan GHANNAM	261

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

INTERNET ADDICTION AND IMPACTS ON HEART RATE.....	262
Kaikara PISTORIUS.....	262
PSYCHOLOGICAL OUTCOMES AND DEPRESSIVE SYNDROMS: FAMILY RELATED ISSUES.....	263
Emilia MARTIN.....	263
THE ROLE OF TECHNOLOGY ON MEDICAL NURSING.....	264
Paulina MERKATZ.....	264
DECISIONS OF DENTISTS TO REHEARSE IN PRIVATE SECTOR.....	265
Nugoon NIMITWANITCH.....	265
INSURANCE POLICY CHANGE THROUGH PROFESSIONALIZM.....	266
Lennie BUTLER.....	266
MENTAL HEALTH AND LOGICAL INCONSISTENCY.....	267
Chingiz ANARBAEV.....	267
SOCIAL MODEL RELEVANCY AND INVESTIGATION OF WEAKNESS.....	268
Risto RAZVIGOROV.....	268
WELLNESS POLICY AND STRATEGY UNDER WELFARE.....	269
Xavier BLÁZQUEZ.....	269
UNCERTAINTY AND MENTAL ANALYSIS: CHARACTER PROBLEM, SCIENCE AND PROFESSIONALISM.....	270
Hasana AL-HOSEIN.....	270
MANAGED MENTAL MEDICAL SERVICES AND PRIVILIDGE.....	271
Umar AL-ABRAHAM.....	271
ENVIRONMENTAL WELLBEING RISK AND RELATIONS TO FINANCIAL MEASURES.....	272
Havika VATTHANA.....	272
PROFESSIONAL COMPETENCE IN VISION CARE DIVISON.....	273
Albert VASTENAVOND.....	273
CARE NETWORK AND SELF CARE GROUPS IMPORTANTANCE.....	274
Audrey VANCLUYSEN.....	274
RELATIONSHIP BETWEEN NURSING AND HEALTHCARE.....	275
Austin HUNT.....	275
CHEMOTHERAPHY TREATMENT AND SOCIAL RELATIONS.....	276
Jose Manuel ALBACETE.....	276
EXPERT CARERS AND THEIR IMPORTANCE ON ADULT CARING.....	277
Laurensiu COSOVEI.....	277

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

HEALTHY WEIGHT INITIATIVES AND IMPACT ON COMMUNITY HEALTH: A SYSTEMATIC REVIEW	278
Alexandr STURZA	278
MIDWIFERY AND THEIR ROLE IN MODERN MATENITY CULTURE.....	279
Alexander ERICKSON	279
ASSISTANCE IN MANAGING DAILY STRUGGLE: INSTANCE OF MUMS AND SCHOOL CHILDREN	280
Izan GONZÁLEZ	280
CHRONIC ILNESS AND REFLECTIONS ON CORE CONCEPT	281
Pridoni BABADISHVILI	281
INTENSIVE CARE UNIT AND SOCIOLOGICAL IMPORTANCE.....	282
Sonia MORTERERO	282
FOOD CHOICES OF COUPLES: HEALTH OR PLEASURE?	283
Indrajeet CHOUDHARY	283
BREAST CANCER AND RELATIONSHIP TO MEDIA COVERAGE	284
Adrian MESONERO.....	284
SETTING AND INFECTION RELATIONSHIP AND HYPOTHETICAL PROPOSITION ..	285
Daamir AL-SHAMS	285
SATISFACTION OF MOTHERS ON CLINICS PROVIDING THERAPY SERVICES.....	286
Kamran DAWAR.....	286
DANGER APPRAISAL IN CLINICAL GENETICS: CLASSIFICATION THROUGH RISK	287
Jaafar SARABHAI.....	287
STORIES ABOUT DISEASES: A CASE FOR FICTION.....	288
Bronte ROBERTS.....	288
MATERNITY CARE AND HEREDIATERY SCREENING: PREVENTIVE POINTS AND INTENTIONAL DECISIONS.....	289
Sergiusz ORLOSKI.....	289
NEWS AND REPORTS ABOUT SPORT CANCER	290
Jamarico ROGERS	290
LOOKING GREAT AND FEELING BETTER: DYNAMIC RAWNESS.....	291
Muunokhoi KOTYAN	291
NEED SETTING STANDARDS AMONG WELLBEING EXPERTS	292
Goytom Benti BITWODED.....	292
MENAPAUSE AND ITS FUNCTION IN WOMENS LIFE: DIFFERENCE THROUGHOUT EVERYDAY LIFE	293
Roshani SHERPA	293

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

RESPIRATORY FAILURE AND TREATMENT DECISION: A CASE FOR FUNCTION OF BODY AND SELF	294
Evie FLETCHER	294
ENDORISING AND THE PROTECTION OF CLINICAL INDEPENDENCE.....	295
Hidjatou ANYENI	295
SOCIAL STATUS RELATED WITH NUTRITIONAL INTAKE	296
Firəngiz GHARABAGHI.....	296
HAZARD, ORDINARINESS AND THE FUTURE: VERIFIABLE CORRESPONDENCE OF DANGER IN WELLBEING.....	297
Bakoč VUKČEVIĆ.....	297
COLONIALISM AND ITS ROOTS ON SOCIOLOGY: CALLING OF MEDICATION.....	298
Delashaun DEAN.....	298
CONTEMPORARY LEGENDS, GOSSIP AND CONDUCT: SOME DISREGARDED ASSESTS FOR CLINICAL HUMAN SCIENCE	299
Lorenz SCHMIDT	299
IMPERCEPTIBLE LADIES? THE SIGNIFICANCE OF SEXUAL ORIENTATION IN LAY CONVICTIONS	300
Muneera EL-HUSAIN.....	300
OBSCURING THE LIMITS: BREASTFEEDING AND MATERNAL SUBJECTIVITY	301
Suhaila ESSA.....	301
NON-BIOMEDICAL SERVICES AND AN EXAMINATION OF A DEVELOPING MARVEL	302
Janani GODHANIA.....	302
HOW WE ARE NOT QUITE THE SAME AS THEM: THE WORD RELATED LIMIT TO KEEP IN THE TREATMENT	303
Kusti MARTTINEN	303
THE RESTRICTIONS OF AN EXCHANGE MODEL FOR PERIMENAPAUASAL LADIES	304
Husnija HODŽIÆ	304
EVOLVING FACES: MEDICAL CARETAKERS AS ENTHUSIASTIC PERFORMERS.....	305
Niambra BRIDGES.....	305
FRAMEWORK INCITED MISFORTUNES IN STROKE RECUPERATION	306
Worrawut DARAWAN.....	306
ETHICAL QUALITY SIGNIFICANCE IN THE SOCIAL DEVELOPMENT	307
Ariana DAVIS.....	307
COLONIZING THE FUTURE: TRANSIENT OBSERVATIONS AND HEALTH-RELEVANT PRACTICES	308
Joan BAZTÁN	308

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

SIMPLY HUMILIATED: FELT AND ORDERED SHAME AMONG GUARDIANS	309
Guillermo CHARPANTIER	309
ULTRASOUND CHECK, FATHERS AND THE INTENSITY OF VISUAL INFORMATION	
.....	310
Niraasha AHIRTHA	310
YETİŞKİN KADINLARIN MENSTRUAL DÖNGÜLERİNDEKİ ÖĞÜN DÜZENLERİNİN	
VE BESİN SEÇİMLERİNİN İNCELENMESİ.....	312
Gülperi DEMİR, Zeynep AVAR, Aleyna AKBULUT, Selen BAYSAL, Derya SEVİM, Sevenur	
SARIKAYA, Fatma APAYDIN	312
20-49 YAŞ ARASI GEBE KADINLARIN VİTAMİN D DESTEKLERİ KULLANIM	
DURUMLARI İLE BESLENME VE DEPRESYON DURUMLARININ	
KARŞILAŞTIRILMASI.....	313
Seniha ÇUKUROVALI SOYKURT, Muhittin TAYFUR.....	313
GEBE KADINLARDA EMNİYET KEMERİ KULLANIMI VE ETKİ EDEN	
FAKTÖRLER.....	314
Sevgi ÖZER, Özlem AŞÇI, Raşan KOLUTEK	314
GIDA KATKI MADDELERİ VE OBEZİTE	315
Zeynep ÖZÜNAL, Hülya YILMAZ ÖNAL	315

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE



Prof. Dr. Çetin YAMAN
Kongre Başkanı

Değerli bilim insanları,

03-04 Aralık 2020 tarihlerinde UZAKTAN ERİŞİM sistemi ile altıncısını İstanbul'da düzenlemiş olduğumuz 4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ'ne gösterilen ilgi ve katkılardan dolayı yürekten teşekkür ediyoruz.

Kongremizde birbirinden değerli çok sayıda bilim insanı aktif olarak görev almış ve sizlerle bir arada olmamızı sağlamıştır. Kongremize beş farklı dünya ülkesinden 6 davetli konuşmacı iştirak etmiştir. Bunlar Prof. Dr. Mohammad HASAN (MALEZYA), Prof. Dr. Ashok JAMMI (HİNDİSTAN), Assoc. Prof. Rab Nawaz LODHI (PAKİSTAN), Assist. Prof. Rommel TABULA (TAYLAND), Ph.D. L. Santosh KUMAR (HİNDİSTAN), Sayed AHMED (BANGLADEŞ)'dir. Tüm davetli konuşmacılarımıza teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Kongremizin başlangıç aşamasından kapanışına kadar bizleri yalnız bırakmayan ve her türlü teknik anlamda yanımızda olan ORP Danışmanlık'a, bilimsel anlamda desteğini esirgemeyen bilim kurumumuza ve düzenleme kurulu üyelerimize yürekten teşekkürlerimizi bir borç biliyoruz. Kendilerine gelecek hayatta da aynı başarılarının devamını temenni ediyoruz.

Kongremize toplam 34 farklı ülkeden 56 bilim insanı 51 sözel bildiri ile katılmıştır. Ayrıca Türkiye'den 36 bilim insanı da 42+4 toplam 46 sözel/poster bildiri ile katılım gerçekleştirmiştir. Kongremize gelen toplam yerli ve yabancı sözel bildiri sayısı 201 adettir. Ancak uzaktan erişim nedeni ve düzenleme kurulu kararı ile gelen bildirilerin sadece 91 sözel 4 poster bildiri kabul edilmiştir. Söz konusu bildiri özetleri yine kongremiz bilim kurulunda yer alan bilim kurulu üyelerimiz tarafından değerlendirilmiş ve 95 bildirinin sözel/poster bildiri olarak sunulmasına karar verilmiştir. Kongremizde sözel/poster olarak sunulan bildiri özetlerine Kongre Bildirileri kitabında yer verilmiştir.

Kongremizin aktif olarak bildiri kabul ettiği süreç içerisinde 34 farklı dünya ülkesinden bilim insanlarına da kongremize yönelik bilgiler gönderilmiştir. Bu çağrılarımıza yönelik olarak 34 farklı ülkeden sunum yapan ve dinleyici olarak katılımlar söz konusu olmuştur. Dış ülke katılımcılarına da destekleri ve bizlerle birlikte oldukları için teşekkür ediyoruz. Yine farklı dünya ülkelerinden olup, Türkiye'de akademik faaliyetlerini gerçekleştiren bilim insanların çalışmalarına da kongremizde yer verilmiştir. Kendilerine ürettikleri ve bizlerle paylaştıkları çalışmalarından dolayı da ayrıca teşekkür ediyoruz.

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

Her yıl düzenli olarak gerçekleştirdiğimiz kongremizin beşinci buluşmasını 2021 yılı içerisinde yine uzaktan katılım ile düzenleyeceğiz. Kongremizde birbiriyle iç içe olan farklı disiplinlerin buluşması ve bu buluşma ile multidisipliner anlayış çerçevesinde bir birliktelik yaratılması planlanmıştır. Katılımcılarımızın organizasyona, davetli konuşmacılara ve genel anlamda sunulan bildirilerin niteliğine ve başarılı bir kongre düzenlediğimize ilişkin geri bildirimleri bizleri fazlasıyla mutlu etmiştir.

Farklı olsa da aynı düşünce ile birbirine bağlı olan disiplinlerin bir araya gelerek yeni yeni projeler üretmesine katkı sağlamış olmak da ayrıca bizleri gururlandırmıştır. Kongremize yaklaşık iki ay kala kamu ve özel sektör temsilcileri ile devlet yöneticilerimize yönelik davetlerimize de karşılık bulduk. Bu vesile ile devlet büyüklerimizin göndermiş olduğu mesajlar ve mesaj içerikleri, ilerleyen süreçlerde daha verimli çalışmalar yapmamız konusunda da teşvik edici olmuştur. Umut ediyoruz ki gelecek zaman içerisinde başta ülkemiz olmak üzere, birçok dünya ülkesinden bilim insanını bir araya toplamayı, ortak projeler ve ürünler ile birlikte çalışmayı başaracağız.

Değerli bilim insanları sevgili dostlar; kongremize göstermiş olduğunuz ilgi, destek ve katkılardan dolayı tüm organizasyon içerisinde yer alan çalışma arkadaşlarımızı yürekten tebrik ediyor teşekkürlerimizi sunuyoruz. Bir sonraki kongremizde görüşmek üzere hepinize sağlık, mutluluk, huzur ve güzel günler diliyoruz. Kongremiz 2019 yılı akademik teşvik kriterleri kapsamında olup, ilgili yayınlanan yönetmelik kapsamında değerlendirilmektedir. Katılımcı sayısının %51 ve üzeri yabancı katılımcıdan oluşup, ayrıca 6 farklı dünya ülkesinden davetli konuşmacıya sahiptir.

Saygılarımızla...

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE



Prof. Dr. Çetin YAMAN
Head of the Congress

Distinguished Scientists,

We sincerely thank you for your interest and contributions to our 4th INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE organized in Istanbul with the REMOTE ACCESS system on 03-04 December 2020.

Many valuable scientists took active part in our congress and enabled us to be together with you. 6 invited speakers from five different world countries attended our congress. They are Prof. Dr. Mohammad HASAN (MALAYSIA), Prof. Dr. Ashok JAMMI (INDIA), Assoc. Prof. Rab Nawaz LODHI (PAKİSTAN), Assist. Prof. Rommel TABULA (TAYLAND), Ph.D. L. Santhosh KUMAR (INDIA) and Sayed AHMED (BANGLADESH). We extend our gratitude to all of our guest speakers.

We are grateful to ORP Consultancy, who does not leave us alone from the beginning to the end of the congress with their technical support, to members of science board and congress organization committee who provided full scientific support. We wish them continued success in the future.

56 scientists from 34 different countries attended our congress with 51 verbal presentations. Also, 36 Turkish scientists participated with 42+4=46 verbal/poster presentations. The total number of local and foreign verbal presentations coming to our congress is 201. However, only 91 verbal and 4 poster presentations of the papers received were accepted with the reason of remote access upon the decision of the regulatory board. The abstracts in question were evaluated by the members of the scientific committee of our congress and 95 papers were decided to be presented as verbal presentations. The abstracts presented verbally/poster at our congress are included in the Congress Proceedings book.

During the process in which our congress actively accepted papers, information about our congress was sent to scientists from 34 different countries around the world. Participations to our congress as a response to our call were realized as presenters and audiences from 34 different countries. We also thank the foreign participants for their support and being with us. The work of scientists from different world countries who perform academic activities in Turkey are included in our congress. We also thank them for their work they have produced and shared with us.

We will organize the fifth meeting of our congress, which we regularly hold every year, in 2021, again with remote participation. In our congress, the plan is to meet different disciplines intertwined with each

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

other and to create a union within the framework of a multidisciplinary understanding thanks to this meeting. The feedback of our participants to the organization, to the invited speakers, to the quality of the presentations presented in general, and to the fact that we have organized a successful congress, made us very happy.

It has also made us proud to have contributed to the creation of new projects by bringing together disciplines that are different but connected with the same thought. About two months before our congress, we also received a response to our invitations from public and private sector representatives and state administrators. On this occasion, the messages sent by our statesmen have encouraged us to work more efficiently in the future. We hope that we will be able to gather scientists from many countries of the world, especially our country, and to work with joint projects and products in the future.

Distinguished scientists, dear friends; we wholeheartedly congratulate and thank our colleagues in the entire organization for your interest, support and contribution to our congress. We wish you all health, happiness, peace and good days to see you at our next congress. Our congress is within the scope of 2019 academic incentive criteria and is evaluated within the scope of the relevant published regulations. The number of foreign participants is 51% and above and it also has invited speakers from 6 different world countries.

Sincerely Yours...

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

KONGRE BAŞKANI

Prof. Dr. Çetin YAMAN

(Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)

DÜZENLEME KURULU ve BAŞKANI

(Prof. Dr. Gülten HERGÜNER)

Prof. Dr. Çetin YAMAN

Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ

Prof. Dr. Gülsen DEMİR

Prof. Dr. Kaya YILDIZ

Prof. Dr. Mustafa TALAS

Prof. Dr. Nevin AKDOLUN BALKAYA

Prof. Dr. Ümran SEVİL

Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL

SEKRETERYA

Doç. Dr. Gökşen ARAS

Oğuz DÜZ

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

BİLİMSEL KURUL

- Dr. Ayça GÜRKAN – İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi
Dr. Ayden ÇOBAN – Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Dr. Azadeh DAVARİ – The San Diego Regional Chamber of Commerce
Dr. Ali Serdar YÜCEL – Fırat Üniversitesi
Dr. Ayşegül İŞLER – Akdeniz Üniversitesi
Dr. Ayhan AYTAÇ – Trakya Üniversitesi
Dr. Bilgen ÖZLÜK – Necmettin Erbakan Üniversitesi
Dr. Beth E. RICHIE – The University of Illinois Chicago
Dr. Çetin YAMAN – Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Dr. Çağla YİĞİTBAŞ – Giresun Üniversitesi
Dr. Duygu AKSOY – Namık Kemal Üniversitesi
Dr. Elif ÜNSAL AVDAL – İzmir Katip Çelebi Üniversitesi
Dr. Emel TEKSÖZ – Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi
Dr. Funda TOSUN GÜLEROĞLU – Yozgat Bozok Üniversitesi
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ – Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Gülten HERGÜNER – Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Dr. Graham B. CAMPBELL – Canada Diagnostic Centres
Dr. İlknur KAHRİMAN – Karadeniz Teknik Üniversitesi
Dr. Kaya YILDIZ – Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Kelly D. STAMP – UNC Greensboro
Dr. Marie BERG – Johns Hopkins All Children’s Hospital
Dr. Meryem FIRAT – Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Dr. Melek ARDAHAN – İzmir Katip Çelebi Üniversitesi
Dr. Mustafa TALAS – Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
Dr. Nevin HOTUN ŞAHİN – İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa
Dr. Nevin AKDOLUN BALKAYA – Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi
Dr. Özcan ERDOĞAN – Bezm-i Alem Vakıf Üniversitesi
Dr. Ross, C. BROWNSON – Washington University
Dr. Randy W. ELDER – National Center for Health Marketing
Dr. Ruth A. SHULTS – Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Emekli)
Dr. Richard COMPTON – Compton Family Dentistry
Dr. Rosemary BARBERET – Georgetown University
Dr. Serap ÖZER – Ege Üniversitesi
Dr. Saliha ÖZPINAR – Alanya Alattin Keykubat Üniversitesi
Dr. Sevilay YILDIZ – Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Steven M. TEUTSCH – UCLA Fielding School of Public Health
Dr. Stephanie ZAZA – ACPM American College of Preventive Medicine
Dr. Simge ZEYNELOĞLU – Gaziantep Üniversitesi
Dr. Susan CARINGELLA – Western Michigan University
Dr. Tameka GILLUM – The Sage Colleges

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

Dr. Theresa ANN SIPE – Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Dr. Tory FAIR – Brandeis University

Dr. Ümran SEVİL - – İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi

Dr. Yusuf GENÇ – Sakarya Üniversitesi

Dr. Zeynep GÜNGÖRMÜŞ – Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi

*Yukarıdaki Liste Alfabetik İsim Sıralamasına Göre Düzenlenmiştir.

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

KONFERANS PROGRAMI/CONFERENCE PROGRAM

AÇILIŞ/OPENING

03 ARALIK/03DECEMBER 2020

Açılış Konuşması /Opening Speech

Prof. Dr. Çetin YAMAN

Konferans Başkanı (Chair of Conference)

DAVETLİ KONUŞMACILAR/INVITED SPEAKERS

09:45 – 12:00 (GMT+3)

OTURUM BAŞKANI/HEAD OF SESSION

Prof. Dr. Çetin YAMAN

Dr. Öğr. Gör. Sinem HERGÜNER SON

(SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ, SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ)

**(SAKARYA APPLIED SCIENCES UNIVERSITY, FACULTY OF SPORTS SCIENCES –
TURKEY)**

(GAZİ ÜNİVERSİTESİ, YABANCI DİLLER YÜKSEKOKULU)

(GAZİ UNIVERSITY, COLLEGE OF FOREIGN LANGUAGES - TURKEY)

KEYNOTE SPEAKERS

Prof. Dr. Mohammad HASAN (MALEZYA-MALAYSIA)

Prof. Dr. Jammi ASHOK (HİNDİSTAN-INDIA)

Assoc. Prof. Rab Nawaz LODHI (PAKİSTAN-PAKISTAN)

Assist. Prof. Rommel TABULA (TAYLAND-THAILAND)

Assist. Prof. Assist. Prof. L. Santhosh KUMAR (HİNDİSTAN-INDIA)

Sayed AHMED (BANGLADES-BANGLADESH)

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

SÖZEL - POSTER OTURUMLAR / ORAL PRESENTATIONS

OTURUM /SESSION : 1
Tarih ve Saat / Date and Time : 03.12.2020– 12:00 – 22:30
Oturum Başkanı (Head of Session) : Prof. Dr. Gülten HERGÜNER
Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL
Doç. Dr. Mikail TEL
Dr. Öğr. Üye. Sibel YAMAN
Dr. Öğr. Üye. Saime ÇAĞLAK SARI

Ayça BALMUMCU	CORONAVİRÜS (COVID-19) PANDEMİSİNDE ANTENATAL BAKIMDA GÜNCEL ÖNERİLER
Ayça BALMUMCU, Şenay ÜNSAL ATAN	GEBELİKTE SİGARA İÇMENİN GEBELİK ÜZERİNE ETKİLERİ
Ayşe SALTEKİN, Nural ERZURUM ALİM	KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLAR VE FLAVONOİDLER
Ayşen UYGUN, Songül TEZCAN, Nazlı Dilek ÇALIŞKAN	ASSESSMENT OF KNOWLEDGE OF PATIENTS ON CANCER AND CANCER SCREENING METHODS: IN COMMUNITY PHARMACY SETTING
Bilgesu ARPA ALTINEL, Defne KAYA, Haydar SUR	SAĞLIKLI KADINLARDA MENSTRUAL DÖNGÜNÜN FARKLI FAZLARINDA SİRKADİYEN RİTMİN FİZİKSEL PERFORMANSA ETKİSİ
Çetin SAYACA, Esin KADIKÖYLÜ, Eren DEMİRAYAK	HEMİPLEJİK SEREBRAL PALSİLİ ÇOCUKLARDA KISITLAYICI ZORUNLU HAREKET TEDAVİSİ VE SANAL GERÇEKLIK UYGULAMALARI İLE GELENEKSEL FİZYOTERAPİNİN EL BECERİ PERFORMANSINA ETKİSİ
Dilara ERDEM, Dursun Fulya BUĞDAYCI, Mahmut ÇALIK, Aycan ÇAKMAK REYHAN	FİZYOTERAPİST İLE FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON ÖĞRENCİLERİNDE POSTÜR VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ
Dilek ERDEM, Hakan YETİMLER	ANORMAL GELİŞİM GÖSTEREN FETUSLARIN GEBELİK YAŞININ ULTRASONOGRAFİK DEĞERLENDİRİLMESİNDE FETAL SAKRAL UZUNLUK
Dilek SEVİMLİ, Beyza Ecem NEVRUZ	BAĞIL YAŞ ETKİSİNİN AZALTILMASINDA FARKLI YAŞ DEĞİŞKENLERİNİN BASKETBOLCULARIN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ İLE İLİŞKİSİ

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

Emel BULDUR, Esin KESKİN	YENİDOĞAN YOĞUN BAKIMLARDA UYGULANAN NON-FARMAKOLOJİK YÖNTEMLER VE ÖNEMİ
Emel BULDUR, Esin KESKİN	YENİ CORONAVİRÜS'ÜN (COVID-19) ANNE SÜTÜ VE EMZİRME ÜZERİNE ETKİLERİ
Esin KESKİN , Emel BULDUR	PEDİATRİK HASTALARDA PREOPERATİF AÇLIK SÜRESİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ
Esin KESKİN, Emel BULDUR	PEDİATRİK CERRAHİ HASTALARINDA YETERSİZ BESLENME
Fatih GÜR	FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ-2'NİN TÜRKÇE GEÇERLİLİK VE GÜVENİLİRLİK ÇALIŞMASI
Gülfem Ezgi ÖZALTIN, Burcu TALU	DİZ OSTEOARTRİTLİ HASTALARDA NÖROMUSKÜLER EGZERSİZ PROGRAMININ FİZİKSEL AKTİVİTE VE FONKSİYONELLİK ÜZERİNE ETKİSİ
Güngör ÇOŞKUN, Çetin SAYACA	BOYUN OMUZ AĞRISININ YAŞAM KALİTESİNE, ÜST EKSTREMİTE FONKSİYONELLİĞİNE, PROPRIOSEPSİYON DUYUSUNA VE BOYUN POSTÜRÜNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ
M. Gizem KESER, Aysun YÜKSEL	ESTETİK PERFORMANS SPORLARININ VUCUT AĞIRLIĞINA ETKİSİ
Mehmet Akif ZİYAGİL, Beyza Ecem NEVRUZ	GOOGLE VE YOUTUBE'DA EVDE EGZERSİZ, YÜRÜYÜŞ VE FITNESS TERİMLERİNİN TÜRKİYE VE DÜNYA'DA ARANMA ORANLARINA KORONAVİRÜS PANDEMİSİNİN ETKİSİ
Mehmet Mete KIRLANGIÇ	KLİNİĞİMİZE BAŞVURAN GEBELERDE TOKSOPLAZMA GONDİİ, RUBELLA, SİTOMEGALOVİRÜS SEROPREVALANSININ DEĞERLENDİRİLMESİ
Melda BOSTAN, Bengisu GÜLER, Burcu ATEŞ ÖZCAN	ÖZEL BİR LİSEDE EĞİTİM GÖREN ADÖLESANLARIN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN BEDEN KÜTLE İNDEKSİ İLE İLİŞKİSİ
Meral Tuğba ÇİMŞİR	LAPAROSKOPİ İLK TROKARIN PORT GİRİŞ YERİ BİTİŞİNDE BATIN ÖN DUVARINA DİREKT BARSAK YAPİŞİKLİĞİ İZLENMESİ

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

Muhammet Ali YAVUZDEMİR, Tuba KOLAYLI, Tayyibe Nur KAYA, Filiz EYÜBOĞLU	SEREBRAL PALSİLİ ÇOCUKLARDA HİPOTERAPİNİN ÜST EKSTREMİTE FONKSİYONELLİĞİ ÜZERİNE ET- KİSİ
Murat YILDIRIM, Mustafa Erkut ÖNDER, Filiz SİVAS, Kürşat ÖZORAN	POSTMENOPOZAL OSTEOPOROZLU HASTALARDA KALSİTONİN VE ALENDRONAT TEDAVİLERİNİN ET- KİNLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ
Nazal BARDAK PERÇİNCİ	YAŞLILIKTA PROTEİN TÜKETİMİNİN BAZI ANTRO- POMETRİK ÖLÇÜM VE KAN LİPİD DEĞERLERİNE ET- KİSİ
Necip Fazıl KILIÇ, Mahmut ÇA- LIK	AMATÖR KORFBOL SPORCULARINDA THERAGUN UYGULAMASININ DİZ PROPRIYOSEPSİYONU VE ALT EKSTREMİTE FONKSİYONELLİĞİ ÜZERİNE AKUT ET- KİSİ
Neslihan SORAN	TOPLUM SAĞLIĞI AÇISINDAN FİBROMYALJİ TEDA- VİSİNDE EGZERSİZ VE BESLENMENİN YERİ
Nilüfer ÖZKAN	YAŞLILIKTA BAZI NUTROSÖTİK MEYVELER KALP SAĞLIĞINI ETKİLER Mİ?
Nurhan ÜNÜSAN, H. Tuğçe AÇA, Pınar ERDOĞAN, M. Gi- zem KESER	YETİŞKİN BİREYLERDE OBEZİTE, DEPRESYON VE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİ
Rabia BAYRAK, Ayla ÜNSAL	0-18 YAŞ ARASI AKUT GASTROENTERİTLİ HASTA- LARDA ROTAVİRÜS PREVALANSI
Songül TEZCAN	PREVENTION AND MANAGEMENT OF CARDIOVAS- CULAR DISEASES DURING COVID-19 PANDEMIC: PHARMACIST'S ROLE
Tuğba ÖZDEMİR, Gülendamar KA- RADAĞ	ENGELLİ BİREY BAKIM VERENLERİNİN RUH SAĞLI- ĞININ GÜÇLENDİRİLMESİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE- NİN ÖNEMİ
Uğur LOKMAN, Aylin AKOĞLU	TÜRKİYE'DEKİ BEŞ YILDIZLI OTEL MUTFAK ÇALI- ŞANLARININ GIDA ALERJİSİ HAKKINDAKİ BİLGİ, TU- TUM VE UYGULAMALARI

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

Yağmur OĞUZ, Abdullah Samet ER, Mahmut ÇALIK	ADÖLESAN TENİS OYUNCULARINDA SERVİS HIZI İLE FONKSİYONELLİK, SKAPULAR KAS VE KOR BÖLGESİ ENDURANSI ARASINDAKİ İLİŞKİ
İrem ÇELİKEL, Yahya ÖZDOĞAN	COVID-19 SIRASINDA ADOLESANLARDA DEĞİŞEN YEME ALIŞKANLIKLARI VE YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ
İrem ÇELİKEL, Yahya ÖZDOĞAN	YETİŞKİNLİK OBEZİTESİNİ ADOLESAN DÖNEMDEN KEŞFETMEK
İrem DÜRÇEK	10-19 YAŞ ADÖLESANLARIN GIDA VE BESLENME OKURYAZARLIĞI HAKKINDA: İNCELEME ÇALIŞMASI
Zeynep ÖZÜNAL, Hülya YILMAZ ÖNAL	OKUL ÖNCESİ VE OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA İŞTAHSIZLIK DURUMUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ
Zeynep ÖZÜNAL, Hülya YILMAZ ÖNAL	GIDA KATKI MADDELERİ VE OBEZİTE
Gülperi DEMİR, Zeynep AVAR, Aleyna AKBULUT, Selen BAYSAL, Derya SEVİM, Sevenur SARIKAYA, Fatma APAYDIN	YETİŞKİN KADINLARIN MENSTRUAL DÖNGÜLERİNDEKİ ÖĞÜN DÜZENLERİNİN VE BESİN SEÇİMLERİNİN İNCELENMESİ
Seniha ÇUKUROVALI SOYKURT, Muhittin TAYFUR	20-49 YAŞ ARASI GEBE KADINLARIN VİTAMİN D DESTEKLERİ KULLANIM DURUMLARI İLE BESLENME VE DEPRESYON DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI
Sevgi ÖZER, Özlem AŞÇI, Rahşan KOLUTEK	GEBE KADINLARDA EMNİYET KEMERİ KULLANIMI VE ETKİ EDEN FAKTÖRLER
Murat KORKMAZ, Ali Serdar YÜCEL, Ayça GÜRKAN, Ümran SEVİL	COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE YASAK VE KAMU UYGULAMALARIN TOPLUM BİREYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ
Ali Serdar YÜCEL, Ayça GÜRKAN, Ümran SEVİL, Mustafa TALAS, Murat KORKMAZ	COVID 19 PANDEMİ DÖNEMİNDE SAĞLIK ALANINDA UZAKTAN ERİŞİM VE TEKNOLOJİ UYGULAMALARININ SOSYOLOJİK YANSIMASI
Ali Serdar YÜCEL, Gülten HERGÜNER, Çetin YAMAN, Murat KORKMAZ	COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE UZAKTAN ERİŞİM TEKNOLOJİSİ İLE BİREYSEL SPORTİF ATİVİTELERİN UYGULAMALI BİR ÖRNEĞİ

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

Ayça GÜRKAN, Gülten HERGÜNER, Ali Serdar YÜCEL, Çetin YAMAN, Murat KORKMAZ	COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE BİREYSEL BESLENME TERCİHLERİNİN ANKSİYETE VE DEPRESYON ALGI BOYUTUNUN İNCELENMESİ
Ferhat ÇİFÇİ, Mehmet Akif ZİYAGİL	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNDE PORTFOLYO DEĞERLENDİRME DESTEKLİ ÖĞRETİMİN ÖĞRENCİLERİN BASKETBOL BİLGİ VE BECERİLERİNE ETKİSİ

SÖZEL - POSTER OTURUMLAR /ORAL PRESENTATIONS

OTURUM /SESSION	: 1
Tarih ve Saat /Date and Time	: 03.12.2020– 12:00 – 18:30 (GMT+3)
Oturum Başkanı (Head of Session)	:Prof. Dr. Mustafa TALAS Prof. Dr. Ümran SEVİL

Habeeb OLANREWAJU ARO-YEWUN	NOODLE ADVERTISEMENTS: HEALTH AND EATING HABIT OF CHILDREN
Hassan GHANNAM	LIFESTYLE BEHAVIORS: POPULATION APPROACHES AND PERSONAL IMPORTANCE
Kaikara PISTORIUS	INTERNET ADDICTION AND IMPACTS ON HEART RATE
Emilia MARTIN	PSYCHOLOGICAL OUTCOMES AND DEPRESSIVE SYNDROMS: FAMILY RELATED ISSUES
Paulina MERKATZ	THE ROLE OF TECHNOLOGY ON MEDICAL NURSING
Nugoon NIMITWANITCH	DECISIONS OF DENTISTS TO REHEARSE IN PRIVATE SECTOR
Lennie BUTLER	INSURANCE POLICY CHANGE THROUGH PROFESSIONALISM
Chingiz ANARBAEV	MENTAL HEALTH AND LOGICAL INCONSISTENCY
Risto RAZVIGOROV	SOCIAL MODEL RELEVANCY AND INVESTIGATION OF WEAKNESS
Xavier BLÁZQUEZ	WELLNESS POLICY AND STRATEGY UNDER WELFARE

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

Hasana AL-HOSEIN	UNCERTAINTY AND MENTAL ANALYSIS: CHARACTER PROBLEM, SCIENCE AND PROFESSIONALISM
Umar AL-ABRAHAM	MANAGED MENTAL MEDICAL SERVICES AND PRIVILEGE
Havika VATTHANA	ENVIRONMENTAL WELLBEING RISK AND RELATIONS TO FINANCIAL MEASURES
Albert VASTENAVOND	PROFESSIONAL COMPETENCE IN VISION CARE DIVISION
Audrey VANCLUYSEN	CARE NETWORK AND SELF CARE GROUPS IMPORTANCE
Austin HUNT	RELATIONSHIP BETWEEN NURSING AND HEALTHCARE
Jose MANUEL	CHEMOTHERAPY TREATMENT AND SOCIAL RELATIONS
Laurensiu COSOVEI	EXPERT CARERS AND THEIR IMPORTANCE ON ADULT CARING
Alexandr STURZA	HEALTHY WEIGHT INITIATIVES AND IMPACT ON COMMUNITY HEALTH: A SYSTEMATIC REVIEW
Alexander ERICKSON	MIDWIFERY AND THEIR ROLE IN MODERN MATERNITY CULTURE
Izan GONZÁLEZ	ASSISTANCE IN MANAGING DAILY STRUGGLE: INSTANCE OF MUMS AND SCHOOL CHILDREN
Pridoni BABADISHVILI	CHRONIC ILLNESS AND REFLECTIONS ON CORE CONCEPT
Sonia MORTERERO	INTENSIVE CARE UNIT AND SOCIOLOGICAL IMPORTANCE
Indrajeet CHOUDHARY	FOOD CHOICES OF COUPLES: HEALTH OR PLEASURE?

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

Adrian MESONERO	BREAST CANCER AND RELATIONSHIP TO MEDIA COVERAGE
Daamir AL-SHAMS	SETTING AND INFECTION RELATIONSHIP AND HYPOTHETICAL PROPOSITION
Kamran DAWAR	SATISFACTION OF MOTHERS ON CLINICS PROVIDING THERAPY SERVICES
Jaafar SARABHAI	DANGER APPRAISAL IN CLINICAL GENETICS: CLASSIFICATION THROUGH RISK
Bronte ROBERTS	STORIES ABOUT DISEASES: A CASE FOR FICTION
Sergiusz ORLOSKI	MATERNITY CARE AND HEREDITARY SCREENING: PREVENTIVE POINTS AND INTENTIONAL DECISIONS
Jamarico ROGERS	NEWS AND REPORTS ABOUT SPORT CANCER
Muunokhoi KOTYAN	LOOKING GREAT AND FEELING BETTER: DYNAMIC RAWNESS
Goytom BENTI	NEED SETTING STANDARDS AMONG WELLBEING EXPERTS
Roshani SHERPA	MENAPAUSE AND ITS FUNCTION IN WOMENS LIFE: DIFFERENCE THROUGHOUT EVERYDAY LIFE
Evie FLETCHER	RESPIRATORY FAILURE AND TREATMENT DECISION: A CASE FOR FUNCTION OF BODY AND SELF
Hidjatou ANYENI	ENDORISING AND THE PROTECTION OF CLINICAL INDEPENDENCE
Firəngiz GHARABAGHI	SOCIAL STATUS RELATED WITH NUTRITIONAL INTAKE
Bakoč VUKČEVIĆ	HAZARD, ORDINARINESS AND THE FUTURE: VERIFIABLE CORRESPONDENCE OF DANGER IN WELLBEING
Delashaun DEAN	COLONIALISM AND ITS ROOTS ON SOCIOLOGY: CALLING OF MEDICATION

4. ULUSLARARASI SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

4ND INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTHY LIFE

Lorenz SCHMIDT	CONTEMPORARY LEGENDS, GOSSIP AND CONDUCT: SOME DISREGARDED ASSESTS FOR CLINICAL HUMAN SCIENCE
Muneera EL-HUSAIN	IMPERCEPTIBLE LADIES? THE SIGNIFICANCE OF SEXUAL ORIENTATION IN LAY CONVICTIONS
Suhaila ESSA	OBSCURING THE LIMITS: BREASTFEEDING AND MATERNAL SUBJECTIVITY
Janani GODHANIA	NON-BIOMEDICAL SERVICES AND AN EXAMINATION OF A DEVELOPING MARVEL
Kusti MARTTINEN	HOW WE ARE NOT QUITE THE SAME AS THEM: THE WORD RELATED LIMIT TO KEEP IN THE TREATMENT
Husnija HODŽIÆ	THE RESTRICTIONS OF AN EXCHANGE MODEL FOR PERIMENAPAUASAL LADIES
Niambra BRIDGES	EVOLVING FACES: MEDICAL CARETAKERS AS ENTHUSIASTIC PERFORMERS
Worrawut DARAWAN	FRAMEWORK INCITED MISFORTUNES IN STROKE RECUPERATION
Ariana DAVIS	ETHICAL QUALITY SIGNIFICANCE IN THE SOCIAL DEVELOPMENT
Joan BAZTÁN	COLONIZING THE FUTURE: TRANSIENT OBSERVATIONS AND HEALTH-RELEVANT PRACTICES
Guillermo CHARPANTIER	SIMPLY HUMILIATED: FELT AND ORDERED SHAME AMONG GUARDIANS
Niraasha AHIRTHA	ULTRASOUND CHECK, FATHERS AND THE INTENSITY OF VISUAL INFORMATION

**4. ULUSLARARASI
SAĞLIKLI YAŞAM
KONGRESİ**

**TAM METİN
SÖZEL SUNUMLAR**

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

COVID 19 PANDEMİ DÖNEMİNDE SAĞLIK ALANINDA UZAKTAN ERİŞİM VE TEKNOLOJİ UYGULAMALARININ SOSYOLOJİK YANSIMASI

Ali Serdar YÜCEL¹, Ayça GÜRKAN², Ümran SEVİL³, Mustafa TALAS⁴, Murat KORKMAZ⁵

¹Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elâzığ / Türkiye

²⁻³İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul / Türkiye

⁴Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Niğde / Türkiye

⁵Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. İstanbul / Türkiye

Öz: COVID 19 Pandemi sürecinde başta ülkemiz olmak üzere birçok dünya ülkesinin olumsuz etkilenmesi, beraberinde pasif olan ve kullanılmayan teknolojilerin hayatımıza hızla girmesine neden oluşturmuştur. Günümüz koşul ve ülke şartlarına bağlı olarak ortaya çıkan birçok farklı sorundan bahsedebiliriz. Bu sorunların başında yetersizlik kısacası ekonomik imkansızlık ile düşük gelir seviyesinin toplum bireyleri üzerinde önemli bir sosyal sorun meydana getirdiğini ifade edebiliriz. Çünkü demografik değişkenler içerisinde gelir ve ekonomik güç kişi(ler) in teknolojik ekipman, sistem ve bütünlüğünü kullanmasında önemli bir etki meydana getirmektedir. Araştırmamıza katılan birçok katılımcının en önemli sorunları arasında ekonomik yetersizlik nedeni ile teknolojik materyallere, aygıt, teçhizat, alt yapı ve sistemine erişim imkanının olmadığı yönündedir. Halen günümüzde birçok bölge ve yerleşkede internet erişim sistemlerinin kullanılmadığını söyleyebiliriz. Araştırma kapsamında önemli sorunlar arasında göstereceğimiz bir başka bulgu ise kişilerin fiziksel temas, göz göze iletişim, yakın mesafe, fiziksel söylem ve konuşmanın yaşadıkları sağlık sorunları üzerinde önemli etki olduğu görüşüdür. Oysaki günümüzde ve gelişen teknolojilerde yakın mesafe yerine uzaktan erişim ya da sistem yönetimi ile birçok soruna çözüm üretilebildiği gerçeğinin benimsenmesidir. Fakat klasik anlayış çerçevesinde günümüz ve geçmiş dönem içerisindeki alışkanlıklar hekim ile hasta ilişkisinde yakın temasın hastalığın ya da sorunun iyileşmesinde önemli bir etki gibi görülmesi sorundur. Oysaki bu durum görüldüğü ya da anlaşıldığı gibi değildir. Bu durum bir sosyal sorun olarak kabul edilmeli, eğitim ve toplum bireylerinin konuya ilişkin bilgi ile algı düzeyi üzerinde etki yaratacak uygulamalar gerçekleştirilmesi önerilerimiz arasındadır. Teknoloji kullanımı ve uzaktan erişim sistemlerine ilişkin günümüzde pandemi süreci nedeniyle yaşanan sorunlar tespit edilmeli, bu sorunlara ilişkin eğitim ve öğretim teknikleri geliştirilerek temel eğitim seviyesinde bireylere verilmelidir. Saptanan sorunlar arasında kamusal hizmet politikalarının yetersizliği, alt yapı sistemlerinin halen istenen boyutta ve düzeyde olmadığı, toplumun birçok bireyinin teknolojiyi etkin ve sistemli kullanmadığı, teknolojinin sadece sosyal medya ve internet üzerinde gezinmek ya da eğlence amaçlı kullanıldığı gerçeğinin unutulmayarak bunun bir kişisel ihtiyaç seviyesinde her yönüyle öğrenilmesi ve etkin kullanılmasının zorunluluğu kabul edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji, Hasta, Hekim, Erişim, Algı, Toplum, Pandemi

GİRİŞ

Her geçen gün yeni gelişmeler, yaşanan sorunlar, uygulamalar ve sosyal değişiklikler başta bireysel anlamda olmak üzere toplumsal açıdan da geniş gereksinimlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Sosyal bir sorun haline gelmiş olan pandemi süreci içerisinde geçmişten gelen fakat bilinmeyen birçok olumsuzluğunun ihtiyaç haline gelmesi nedeniyle farkına varıldığını söyleyebiliriz.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Araştırmamızda özellikle günümüz koşullarında bir ihtiyaç olan fakat kullanılmayan ya da amacı dışında kullanılan teknolojinin önemini anlamış durumdayız.

Oysaki her ne kadar uzun olmasa da kısa süreç içerisinde bazı teknolojik gelişmeler hayatımızda yer almış bunları amacı dışında olsa da etkin ve farklı amaçlarla kullanır haldeyiz. Özellikle sosyal medya kullanımı oldukça yaygındır. Hemen hemen günümüzde yaş, cinsiyet, ırk, din, eğitim, toplum, millet, gelir v.b. birçok demografik değişken fark etmeksizin internet teknolojisini kullanılmaktadır.

Farklı birçok teknolojik aygıtın hayatımızda olduğunu bilmekte ve bu aygıtları günün koşul ve şartlarına göre hayatımızda yer aldığını söyleyebiliriz.

Her ne kadar farklı amaçlarla kullanıyor olsak da teknoloji artık tüm toplum bireyleri üzerinde bağımlılık yaratmıştır da diyebiliriz. Bu konuda yapılmış çok sayıda bilimsel araştırma ve araştırma sonucu bulunmaktadır. Özellikle internet bağımlılığı konusunda ciddi araştırma ve araştırma sonuçlarını görmektediriz.

Biz araştırmamızda konumuz çerçevesinde güncel bir sorun olan pandemi sürecinde uzaktan erişim teknolojisinin sağlık alanında kullanımını incelemeye ve araştırmaya çalıştık. Bu çalışmada özellikle uzaktan erişimin etkinliği, kullanımı, faydası, eksikleri, getirdikleri, anlaşılan ya da hissedilen faydanın neler olduğu, toplumsal erişim ile kullanım düzeyinin neler olduğu, kamu kurum ve kuruluşlarının alt yapı hizmetlerinin etkinliği, sağlık kurum ve kuruluşlarının bu hizmet seviyesine sahip olup olmadığı, yeterliliği ve yetersizlikleri, hasta ile hekim arasındaki ilişkinin teknolojik sistemlerle yeterli seviyede olup olmadığı, sağlanan ya da alınan bu hizmetin hizmet alan açısından yeterlimi yetersiz mi olduğunu tespit etmeye çalıştık. Geçmişten günümüze kadar hasta ile hekim arasındaki ilişkinin çok önemli bir süreç olduğuna ilişkin çok sayıda bilimsel araştırma ve çalışma bulunmaktadır.

Hasta hekim arasındaki ilişki, iletişim ve temasın iyileş sürecinde önemli bir etki olduğunu söyleyebiliriz. Güven ilişkisi hastanın duyduğu rahatsızlık açısından psikolojisi üzerinde önemli bir etki meydana getirmektedir. Bu konuda yapılan araştırma ve çalışmalara baktığımızda;

Sağlığın toplumsal bir yaşam parçası olduğu, toplumsal anlayış ile birlikte sağlığın günümüz şart ve koşullarına bağlı olarak sürekli değişiklik içerdiğini söyleyebiliriz (Öngören, 2015:1).

Modern ve geçmiş dönemde sağlık açısından birçok olumsuzluk yaşandığını bilmekteyiz. Bu konuda birçok toplum kendi içinde farklı sağlık yöntemleri uygulamış olsa da yine günün koşul ve şartlarına bağlı olmak üzere uluslararası sağlık teknolojilerinden de yararlanmaktadır (Turner, 2011: 49)

Günümüz koşul ve şartlarında sağlık alanında teknolojinin kullanımını bir zorunluluk haline gelmiştir. Etkin sağlık teknolojilerinin kullanımını birçok farklı alanda sağlık sektörüne ve sağlık çalışanlarına fayda yaratmakla birlikte, sağlık hizmeti alanlar üzerinde de önemli etkiler meydana getirmektedir (Yiğit ve Edem, 2016: 215-249).

Sağlık alanındaki günümüz teknolojileri sağlık hizmeti alan ve veren kurum ile hekimler üzerinde olumlu etkiler yaratmakta, hızlı teşhis, etkili iletişim, ekonomik fayda, erişim, kullanım kolaylığı, ergonomik fayda ve daha birçok alanda etkin yarar sağlamaktadır (Şengün, 2016: 38-42).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

AMAÇ

Çalışmada amaç olarak pasif ve etkin kullanılmayan eğitim teknolojilerinin, uzaktan erişim sistem ve teknolojilerinin farklı alanlarda özellikle sağlık hizmet alanındaki etkinliği ile kullanımının pandemi sürecinde hayatımıza kattıklarının belirlenmesi ve saptanması amaçlanmıştır.

KAPSAM

Araştırmanın kapsamını uzaktan erişim sistemlerinin ve uzaktan erişim teknolojisinin başta eğitim olmak üzere sosyal hayatımıza katkı ile getirdiklerinin neler olduğunun belirlenmesidir.

Özellikle günümüz teknolojisinin yaygınlığı, teknoloji kullanımının artması ve kişisel anlamda neler sağladığının belirlenmesi, sağlık hizmetleri ve hizmet alışverişi (hasta-hekim) ilişkisi araştırmanın kapsamı çerçevesindedir.

YÖNTEM ve ANALİZ

Çalışmada 5'li likert ölçekten oluşan ve araştırmanın konusuna ilişkin katılımcıların görüş ve düşüncelerini yansıtan anket soruları hazırlanmış ve internet üzerinden sosyal medya aracılığı ile katılımcılara bu formlar yönlendirilmiştir. Yönlendirilen anket formları ilgili katılımcılar tarafından doldurularak yine internet yolu ile bizlere ulaştırılmıştır.

Araştırmanın verilerinin analizinde farklı istatistik yöntemler kullanılmıştır. SPSS 22 ve Eviews istatistik programları kullanılarak elde edilen veriler analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonrasında bulgu ve sonuçlara gidilmiştir.

Araştırmanın analiz kısmında öncelikli olarak bir model oluşturulmuştur. ANOVA modeli kullanılan çalışmamızda toplam 43 ölçekli soru yine istatistik analiz teknikleri ile yorumlanmış ve sonuca gidilmiştir.

Çalışma bir ölçek geliştirme şeklindedir. Ölçeğin oluşturulmasında bir ön test yapılarak kullanılan ölçeğin geçerlilik (validity) ve güvenilirliği (reliability) saptanmıştır. İlk test/analiz sonrasında 0.71 cronbach alfa katsayısı elde edilmiştir. Bu sayı çalışmada kullanılan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu sağlamıştır.

BULGULAR

Araştırma sonrasında yapılan analiz ve elde edilen veriler doğrultusunda çalışmaya katılan katılımcıların tamamı uzaktan erişim sistemi ile yapılan çalışmaların etkin olmadığı, her ne kadar pandemi döneminde bu tip çalışmaların zorunlu olmasına rağmen kullanılan teknolojinin kullanıcı açısından çok etkin ve performans verici olmadığı ifade edilmiştir. Saptanan bulgulara baktığımızda ise iki bulgunun ön plana çıktığını söyleyebiliriz. Bunlar;

- Sağlık alanında uzaktan erişim sistemi ile hizmetin verimli olmadığı, hekim ile hasta ilişkisinde sorunlar meydana getirdiği;
- Sağlık alanındaki hizmet kalitesinin fiziki anlamda daha verimli olduğu, tanı ve tedavi yöntemlerinin bu nedenle fiziki anlamda daha etkinliği söz konusu olduğu ifade edilmiştir.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

SONUÇ

Araştırma verileri ve bulguları sonrasında;

Katılımcıların tamamına yakını uzaktan erişim sistemine hâkim olmadığı, bu konuda yeterli bilgi ve eğitim almadığından dolayı uzaktan erişim sisteminin kendileri açısından verimli olmadığı ifade edilmiştir.

Katılımcıların yine tamamına yakını, uzaktan erişim teknolojilerini, bu teknolojide kullanılan farklı erişim programlarını, teknolojik aygıt ve cihazlara sahip olmadıklarını, demografik değişkenler açısından değerlendirildiğinde yaş, eğitim ve yaşanan bölge ile gelişmişlik düzeyinin uzaktan erişim sistemlerini ve teknolojisinin kullanımında aksaklıklar meydana getirdiği saptanmıştır.

Şu anda yaşanan pandemi sürecinin başta ülkemiz olmak üzere birçok dünya ülkesinin içinde olduğu olumsuzluklar ciddi anlamda katılımcılar tarafından hissedilmektedir. Bu nedenle ileriki sürelerde ve yaşam sürecinde aynı türde sorunlar ya da farklı türde sorunlar nedeni ile uzaktan erişim sistemine ilişkin teknolojilere yönelik eğitimlerin temel eğitim sistemine alınması, bu yönde ülke otorite ve yönetiminin uzaktan erişim sistemi ile teknolojilerine ilişkin her türlü destek ile teknik hizmetin kendilerine sağlanması konusunda katkı sağlamalarını beklediklerini söyleyebiliriz.

Ayrıca psikolojik anlamda hasta hekim arasındaki ilişkinin günümüzde geçmişten gelen bir klasik anlayış içerisinde yakın temas ve ilişki içinde sürdürülmesinin bir zorunluluk hissedilmesi nedeniyle, bu durumun bilgi anlayışı ve gerçeği çerçevesinde değerlendirilerek hasta ile yakınlarına anlatılması, iyileş veya tedavi sürecinin uzaktan sağlanan sağlık hizmeti ile de gerçekleştirilebileceği anlayışı ve bilgisinin toplumsal bir sorun olduğu kamu eliyle tüm bireylere aktarılması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

- Öngören, B., (2011). Doktor-hasta ilişkisinde güç ve çıkar (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, s.1
- Şengün, H., (2016). Sağlık Hizmetlerinde İletişimin Önemi, İstanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi Dergisi, 79(1), ss. 38-42
- Turner, B.S., (2011). Tıbbi güç ve toplumsal bilgi. Bursa: Sentez Yayıncılık, s.49
- Yiğit, A., Erdem, R., (2016). Sağlık Teknolojisi Değerlendirme: Kavramsal Bir Çerçeve, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı: 23, ss. 215-249

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

GOOGLE VE YOUTUBE'DA EVDE EGZERSİZ, YÜRÜYÜŞ VE FİTNES TERİMLERİNİN TÜRKİYE VE DÜNYA'DA ARANMA ORANLARINA KORONAVİRÜS PANDEMİSİNİN ETKİSİ

Mehmet Akif ZİYAGİL¹, Beyza Ecem NEVRUZ²

¹Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin / Türkiye

²Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana / Türkiye

Öz: Bugün, COVID-19 pandemisi insan sağlığını ve sosyal yaşamı tehdit etmekte ve bu bağlamda fiziksel aktivite ve egzersiz yapma alışkanlığının sürdürülebilmesinin önemi giderek artmaktadır. Böylece, bu çalışma, Türkiye ve Dünya'da evde egzersiz, yürüyüş ve fitness terimlerinin Google ve Youtube'da aranma oranlarına koronavirüs pandemisinin etkisini belirlenmesini amaçlamaktadır. Türkiye ve Dünya'da 2019 ve 2020 yıllarında tüm kategoriler seçeneğinde, Google web ve Youtube aramalarında evde egzersiz, yürüyüş ve fitness terimlerinin aranma oranlarının sunulan değerleri ile belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile göreceli bir aramaya yönelik ilgi gösterilmiştir. Grafikteki 50 değeri yarı popüler olmayı ifade ederken "0" skoru zirveye göre %1'den daha küçük bir değeri göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçları, fitness teriminin yürüyüşten daha çok arandığını göstermektedir. YouTube aramalarında ise Dünya'da pandemi öncesi dönemde düşük seviyede olan yürüyüş ve fitness terimleri pandemi döneminde yüksekken ve Eylül ayından itibaren düşüş eğilimi sergilemişlerdir. Dünya'nın aksine, COVID-19 pandemisi döneminde Türkiye'de yürüyüş teriminin aranma oranları azalırken evde egzersiz ve fitness terimlerinin aranma oranları kısa süreli artış göstermiştir. Sonuç olarak, koronavirüs pandemisi ile Google Web'de yürüyüş ve fiziksel uygunluk terimlerinin aranma oranlarının ortalaması Dünya'da azalırken Türkiye'de artmaktadır. Dünya'dan farklı şekilde Türkiye'de, Youtube'da evde egzersiz teriminin aranma oranları pandeminin başlangıcında artmıştır.

Anahtar Kelimeler: Koronavirüs pandemisi, Evde Egzersiz, Yürüyüş, Fiziksel Uygunluk, Google, Youtube

GİRİŞ

Hastalıklardan uzak kalmanın ötesinde, Dünya Sağlık Örgütü tarafından fiziksel, mental ve sosyal açıdan tam bir iyilik halinde olma şeklinde tanımlanan sağlık; çok yönlü iyi olma halini kapsayan sağlıklı yaşam; sağlık ve zindeliği geliştirmek için kullanılan girişimler, hareketler ve stratejilerin bir bütünüdür. Bu yaklaşım, düzenli fiziksel aktivite yapmayı, duygusal ve ruhsal iyiliği, günlük yeterli beslenmeyi ve uykuyu, alkol, tütün, zararlı ilaçlar, hastalıklar ve strese kaçınma ve çalışma ve yaşam arasında denge kurmayı kapsamaktadır (WHO, 2013).

Hareketsiz yaşam tarzı toplum sağlığını olumsuz etkileyen önemli faktörlerden biridir. Toplumda sağlık ve fiziksel uygunluğun gelişimi için çok sayıda insanın düzenli fiziksel ve sportif etkinliklere katılımı sağlanmalıdır. Fiziksel aktiviteye katılımdaki temel amaç sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk özelliğinin geliştirilmesidir (Bouchard vd., 1994).

Sağlık ve fiziksel uygunluğu geliştirmek amacıyla bazı Avrupa Birliği ülkelerinin yürüme, yüzme ve bisiklet gibi yaygın fiziksel ve sportif aktivitelere katılım oranlarına bakıldığında Hollanda'da %56, Almanya'da %53, İngiltere'de %41 Fransa'da %39, İtalya'da %35 ve İspanya'da %28 düzeylerinde

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

katılım olduğu görülmüştür (Bottenburg, 2005). Öte yandan Türkiye’de egzersiz davranışı değişim devamlılık aşamasının oranlarının erkekler için %19,11 ile %23,5 arasında ve kadınlar için %21,78 ile %26,67 arasında değiştiği tespit edilmiştir. (Aksoy & Ziyagil, 2017: 10). Bu oranlara bakıldığında Türkiye’nin Avrupa’da en düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip ülke konumunda olduğu anlaşılmaktadır.

KAPSAM ve AMAÇ

İnternet teknolojilerinin gelişmesi insanların birbiriyle olan iletişimini kolaylaştırırken, haberleşme ve bilgi paylaşımı gibi birçok yenilikleri de beraberinde getirmektedir. İnsanların internet ortamında yaptığı sağlık ve fiziksel aktivite ile ilgili yazılı ve görsel aramalar toplumun bu konulardaki genel eğilimlerini ve farkındalığını ortaya koyabilir. Google Trends web sitesi Google ve bağlı uygulamalarında yapılan aramaları temel alarak ülkeler ve dünya genelinde belirli zaman dilimlerinde ve farklı değişkenler arasındaki karşılaştırmalı genel eğitimi ortaya koyan bir servistir. Koronavirüs pandemisi döneminde hükümetlerce önlem amaçlı uygulanan sokağa çıkma kısıtlamaları ve yasakları sebebiyle ortaya çıkan hareketsiz yaşamın insanların fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Dünya’ya kıyasla Türkiye’de evde egzersiz, yürüyüş ve fiziksel uygunluk gibi değişkenlerle ilgili eğilimleri anlamın toplum sağlığı ve fiziksel uygunluğu bakımından yararlı olabileceği düşünülmüştür. Böylece bu çalışmada, dünya genelinde ve Türkiye’de evde egzersiz, yürüyüş ve fitnes terimlerinin 2019 ve 2020 yıllarında Google arama motoru ve Youtube video barındırma ve paylaşım sitesinde aranma oranlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışmada, araştırma problemi hakkında var olan kütüphane, arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır. Arama motorları, internette yer alan sitelerin yazılar, dosyalar, videolar, resimler vb. gibi içeriklere göre kayıt altına alınarak arşivlendiği, listelendiği ve kullanıcıların yapmış olduğu rama sorgularına en hızlı ve en doğru şekilde sonuç vermeyi amaçlayan yazılımları içeren web siteleridir. Google arama motoru, internet üzerinde bulunan içeriği aramak için kullanılan bir mekanizmadır.

Trend kelimesi eğilim, akım ve gidişat anlamlarına gelmektedir. Yani trend kelimesinin Türkçesinden yola çıkarak Google Trends (<https://trends.Google.com/>), Google’da yapılan aramaları veya eğilimleri ya da başka bir deyişle arama eğilimlerini gösteren bir araç olarak tanımlanabilir. Genelde trendler arama terimlerine olan ilginin düzeyinin ölçülmesine yardımcı olmaktadır.

“Google Trends” sitesinde, sadece bir grubun bir değişken ile ilgili zaman içerisindeki değişimi araştırılabileceği gibi aynı deyişkende farklı grupların eğilimlerinin karşılaştırılması da yapılabilir. Trendlerin veya eğilimlerin belirlenmesinde şu deyişkenlerin kullanılması mümkündür:

Coğrafi sınırlama: Dünya genelinde ve ülkeler genelinde aramanın sınırlandırılması mümkün gözükmemektedir. Bu çalışmada, dünya geneli ve Türkiye sınırlaması kullanılmıştır.

Zaman sınırlaması: Saat, gün, ay ve yıl sınırlaması seçenekleri vardır. Bu çalışmada yapılan karşılaştırmalarda geçmiş en yakın yıl olarak 2019 ve 2020 yılları tercih edilmiştir.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Kategori sınırlaması: Bu bölümde, tüm kategoriler seçeneği ile alışverişten bilime, finanstan sağlığa ve spora kadar birçok kategori seçeneği sunulmuştur. Bu çalışmada sadece tüm kategoriler seçeneği kullanılmıştır.

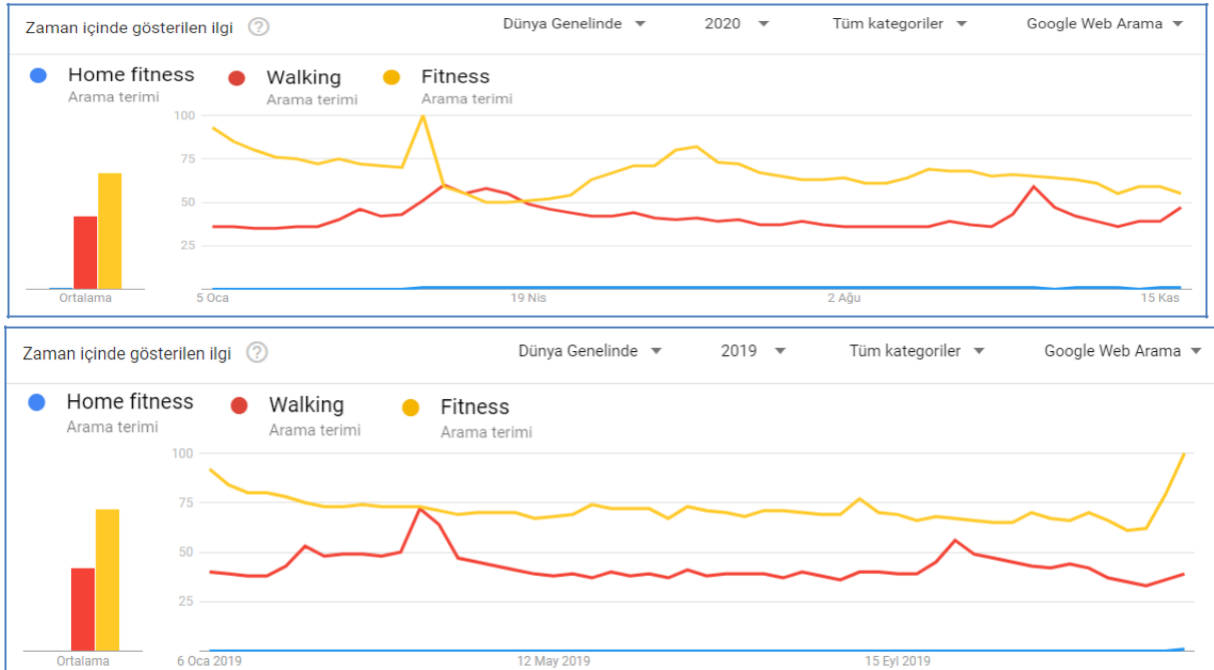
Arama grubu sınırlaması: Bu bölümde, Google web arama, görsel arama, Google haberler arama, Google alışveriş ve Youtube arama seçenekleri sunulmuştur. Bu çalışmada, Google web ve Youtube arama seçenekleri kullanılmıştır.

Eğilimlerde sunulan değerler ve sayılar: Belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile görel bir aramaya yönelik ilgiyi göstermektedir. Grafikte yer alan 100 değeri, dönemin en yüksek popülerliğini göstermektedir. Benzer şekilde 50 değeri ise, bunun yarısı kadar popüler anlamına gelmektedir. Grafikteki 0 değeri, görel bir aramaya yönelik ilginin en yüksek popülerliğinin %1'inden daha az popüler olduğunu göstermektedir.

BULGULAR

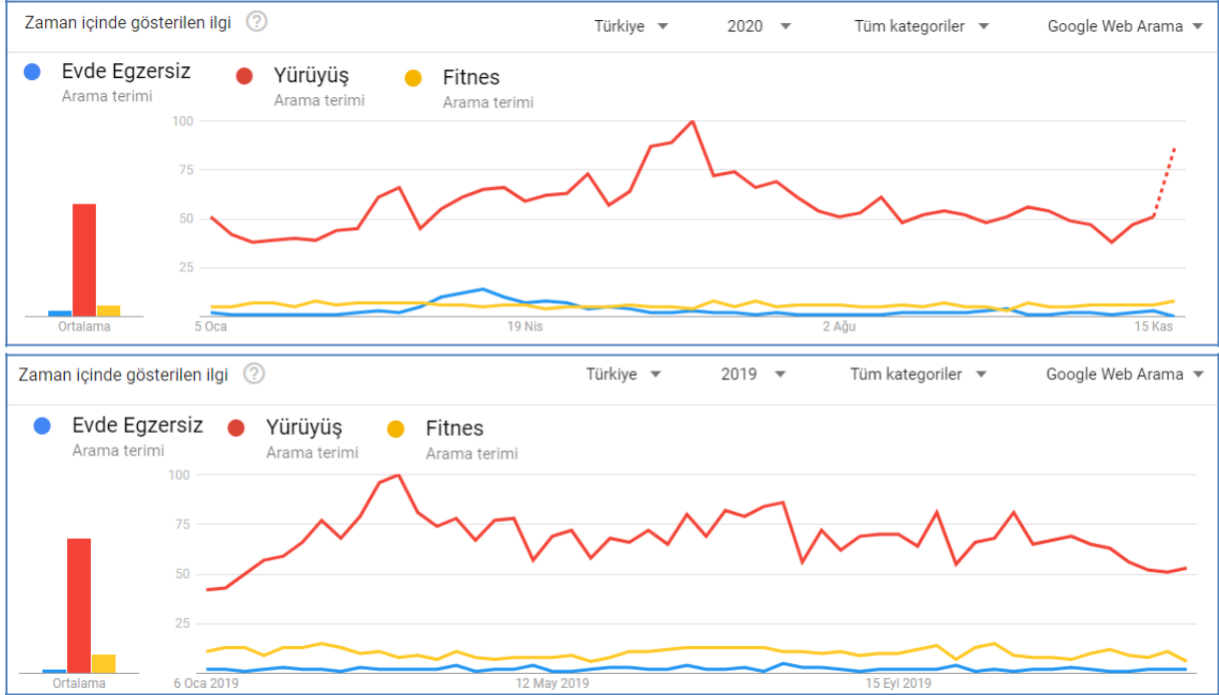
Bu çalışmanın bulguları “<https://trends.google.com>” adresinde yapılan aramaları karşılaştırmalı şekilde tablolar halinde sunulmuştur.

Grafik 1. Dünya genelinde evde egzersiz (home fitness), yürüyüş (walking) ve fiziksel uygunluk (fitness) terimlerinin Koronavirüs pandemisi öncesi ve sırasında Google Web’de arama oranlarının karşılaştırılması.

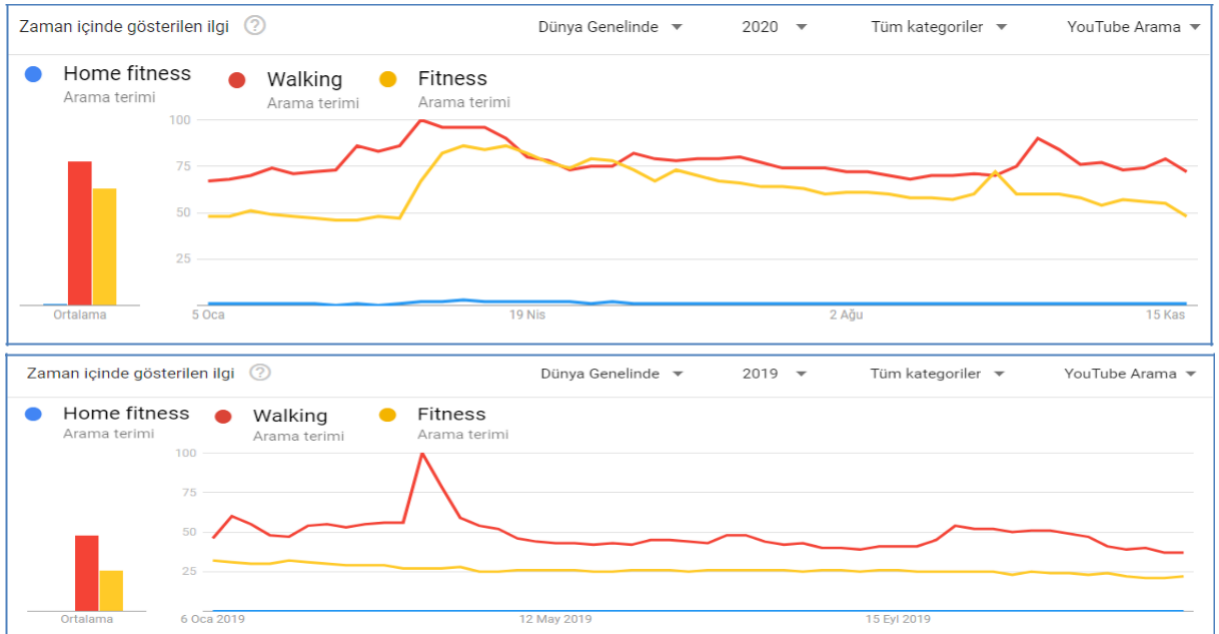


TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Grafik 2. Türkiye genelinde evde egzersiz, yürüyüş ve fitness (fiziksel uygunluk) terimlerinin Koronavirüs pandemisi öncesi ve sırasında Google Web’de arama oranlarının karşılaştırılması.

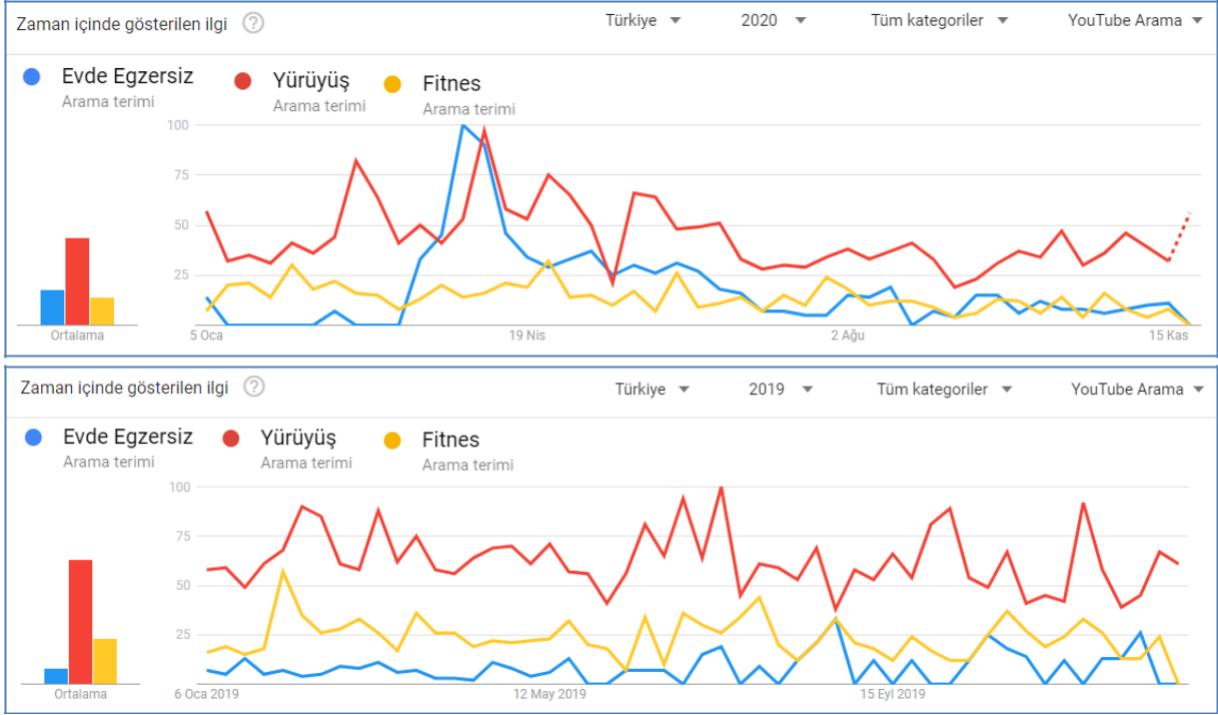


Grafik 3. Dünya genelinde evde egzersiz (home fitness), yürüyüş (walking) ve fiziksel uygunluk (fitness) terimlerinin Koronavirüs pandemisi öncesi ve sırasında YouTube’da arama oranlarının karşılaştırılması.



TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Grafik 4. Türkiye genelinde evde egzersiz, yürüyüş ve fitnes (fiziksel uygunluk) terimlerinin Koronavirüs pandemisi öncesi ve sırasında YouTube’de arama oranlarının karşılaştırılması.



Yaşamın tüm evrelerinde, düzenli fiziksel aktivite temel sağlık politikalarından biri olarak birçok gelişmiş ve gelişmekte olan ülkede sağlık ve zindeliğin geliştirilmesi ve obezitenin önlenmesindeki etkili şekilde kullanılmaktadır (Ekkekakis vd. 2008). Haberleşme ve bilgi paylaşımı gibi birçok yenilikleri bünyesinde barındıran internette insan sağlığı ve fiziksel uygunluğuyla ilgili yazılı ve görsel unsurların yer alması ile toplumun paylaşımına açılması, sağlık ve fiziksel uygunluk farkındalığının artması ve bu kavramlara yönelik tutum ve davranışlar geliştirmesini mümkün kılacaktır. Bu çalışmada, evde egzersiz, yürüyüş ve fitnes terimlerinin Google ve YouTube’de arama ortalamalarına koronavirüs pandemisinin etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır.

Çalışmamızda, Dünya genelinde evde egzersiz (home fitness) teriminin arama oranlarının değişmediği, yürüyüş (walking) ve fiziksel uygunluk (fitness) terimlerinin Google Web’de arama oranlarının koronavirüs pandemisi ile biraz azaldığı görülmüştür. Pandeminin başlangıcında en yüksek seviyesinde olan fitnes arama oranı zaman içerisinde keskin bir şekilde düşmüş ve temmuz ayında yükselişe geçse de pandemi başlangıcındaki seviyenin altında kalmıştır. Yine pandeminin başında fitnes teriminin arama oranı Dünya genelinde azalırken yürüyüş teriminin daha çok arttığı görülmüştür. Pandemi öncesi yıl sonunda fitnes terimindeki artış 2020 yılında sürekli azalma eğilimine girmiştir (Grafik 1).

Türkiye genelinde koronavirüs pandemisi öncesinde evde egzersiz ve fitnes terimlerinin arama oranları değişmezken yürüyüş teriminin Google Web’de arama oranı yılın başında ve sonunda azalma eğilimi sergilemektedir. Pandemi yılının başlangıcında evde egzersiz teriminin arama oranında kısa süreli artış olsa da Nisan ayı sonrasında temmuz ayına kadar sürekli bir düşüş gözlenmektedir. Yine pandeminin başında fitnes teriminin arama oranı azalırken yürüyüş teriminin daha çok arandığı görülmektedir. Pandemi öncesinde, Nisan ayında yürüyüşe gösterilen zirve ilgi pandemi yılında temmuz ayına kaymıştır. Yürüyüş, yıl sonunda pandeminin öncesinin aksine artış eğilimi göstermektedir (Grafik 2).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Dünya genelinde, evde egzersiz (home fitness) teriminin aranma oranları değişmezken yürüyüş (walking) ve fiziksel uygunluk (fitness) terimlerinin YouTube'da aranma oranları koronavirüs pandemisi ile belirgin olarak dalgalı şekilde artmıştır. Pandeminin başlangıcından itibaren fitness ve yürüyüş terimlerinin aranma oranları Ekim ayına kadar dalgalı bir artış sergilemiştir. Pandemi yılının sonunda videolarda fitness ve yürüyüş terimlerinin aranma oranları düşüş eğilimine girmiştir (Grafik 3).

Türkiye genelinde YouTube aramalarında koronavirüs pandemisi öncesinde evde egzersiz en düşük, fitness orta ve yürüyüş en yüksek oranda ilgi toplamaktaydı. Pandemi yılında yürüyüş teriminin videolarda aranma oranı azalırken özellikle sokağa çıkma kısıtlamalarının başladığı dönemde yürüyüşten daha çok ilgi toplayan evde egzersiz teriminin aranma oranları yılsonuna kadar düşüş eğilimi sergilemiştir. Yine pandeminin hemen öncesinde yürüyüş zirvesi pandemi ile düşüşe geçerken evde egzersiz hızlı ve dik bir artış sergilemiştir (Grafik 4).

SONUÇ

Koronavirüs salgınının ortaya çıktığı 2020 yılında, Avrupa'dan Türkiye'ye dönen bir erkek yolcunun test sonucu pozitif çıktıktan sonra hastalığın 11 Mart 2020'de Türkiye'ye ulaştığının doğrulanması (Daily Sabah, 2020) ve Türkiye'de COVID-19 nedeniyle ilk ölümün 15 Mart 2020'de meydana gelmesi ve 1 Nisan'da COVID-19'un tüm Türkiye'ye yayıldığına doğrulanması (Euronews, 2020) süreçlerini kapsayan dönemde, Dünya'da Google Web aramalarında fitness teriminin Türkiye'de ise yürüyüş teriminin daha çok arandığı görülmüştür.

YouTube aramalarında ise Dünya'da pandemi öncesi dönemde düşük seviyede olan yürüyüş ve fitness terimleri pandemi döneminde yüksek ve Eylül ayından itibaren düşüş eğilimi sergilemişlerdir. Dünya'nın aksine, COVID-19 pandemisi döneminde Türkiye'de yürüyüş teriminin aranma oranları azalırken evde egzersiz ve fitness terimlerinin aranma oranları kısa süreli artış göstermiştir.

Bu çalışmadan elde edilen verilere göre başta Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının sosyal medya, internet, televizyon ve radyolarda yayınlanmak üzere yazılı ve görsel materyaller ile halkın hareketsiz yaşam tarzının olumsuz sonuçları hakkında farkındalığının artırılması ve evde dahil olmak üzere her türlü ortamda egzersiz yapma alışkanlığının kazandırılması yönünde yayın ve paylaşımlar yapmasının çok önemli olduğu gözükmektedir.

KAYNAKÇA

Aksoy, Y., Ziyagil, M.A. (2017). Effects Of Education And Socioeconomic Status On Regular Physical Activity Levels In Males And Females. *7th World Conference on Educational Technology Researches (WCETR-2017)*, AAB College, Pristina, Republic of Kosovo. P. 10.

Bottenburg, M. V., Rijnen, B., & Sterkenburg, J. (2005). Sports Participation In The European Union: Trends And Differences. Nieuwegein: Arko Sports Media

Bouchard, C., Shephard, R.J., Stephens, T. (Eds.). (1994) *Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement*. Human Kinetics, Champaign, IL.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Daily Sabah (2020). Jump up to: "Turkey confirms first coronavirus patient, recently returned from Europe". Daily Sabah. 11 March 2020. Retrieved 11 March 2020.

Ekkekakis, P., Backhouse, S. H., Gray, C., Lind, E. (2008). Walking is Popular Among Adults But Is It Pleasant? A Framework For Clarifying The Link Between Walking and Affect as Illustrated in Two Studies. *Psychology of Sports and Exercise*. 9(3), 246-264.

Euronews (2020). "Sağlık Bakanı Koca: Son 24 saatte 7 kişi hayatını kaybetti, 293 yeni vaka görüldü". 23 March 2020. Retrieved 24 March 2020.

World Health Organization (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.

(2013). 2013th ed. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

BAĞIL YAŞ ETKİSİNİ AZALTMAK İÇİN FARKLI BİRİMLİ YAŞ DEĞİŞKENLERİNİN BASKETBOL OYUNCULARININ FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ İLE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

Dilek SEVİMLİ², Beyza Ecem NEVRUZ¹

¹Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Adana / Türkiye

²Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana / Türkiye

Amaç: Aynı yıl veya farklı yıllarda doğanlarda yaşın hesaplanmasında genelde yıl birimli yaş değişkeni kullanılmaktadır. Yıl+ay birimli yaş değişkeni ve yıl birimli yaş değişkeninin fiziksel özellikler ile korelasyon katsayılarının karşılaştırılması yapılmıştır. Böylece, bu çalışmada, bağıl yaş etkisini azaltmak için farklı yaş değişkenlerinin basketbol oyuncularının fiziksel özellikleri ile ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. **Materyal Yöntem:** Bu çalışmanın verileri Çukurova Üniversitesi Basketbol Spor Kulübünden 8-18 yaşları arasındaki gönüllü 55 basketbolcudan toplanmıştır. Yeterli katılımcı olmaması sebebiyle nispi yaşın hesaplanmasında iki yaş değişkeni kullanılmıştır. İlkinin birimi “yıl” iken ikincisinin birimi “yıl+ay”dır. Verilerin analizinde iki farklı birimli yaş değişkenlerinin ay, hafta, gün birimli yaş değişkenleri ve basketbolcuların fiziksel özellikleri ile olan ilişkisi Pearson korelasyon katsayıları analizi ile yapılmıştır. **Bulgular:** Bu çalışmanın sonuçları yıl birimli yaş ile yıl+ay birimli yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki ($r=.995$, $p<.01$) olduğunu göstermektedir. Yıl birimli yaş; ay, hafta ve gün birimli yaş değişkenleri ile .995 seviyesinde kuvvetli ilişkilidir. Yıl+ay birimli yaş; ay, hafta ve gün birimli yaş değişkenleri ile en yüksek seviyede ilişkilidir ($r= 1.0$, $p<.00$). Yıl birimli yaş; boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ ile sırasıyla. 924, .795 ve .356 seviyesinde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Aynı değerler boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ için sırasıyla 925, .805 ve. 371 seviyesinde kuvvetli ilişkilidir. **Sonuç:** Yıl+ay birimli yaş değişkeni basketbolcuların fiziksel özellikleri ile yüksek ilişki göstermesi sebebiyle yıl birimli yaş değişkeninden daha çok bağıl yaş etkisini dikkate almaktadır.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Nispi Yaş, Fiziksel Özellikler

GİRİŞ

Sporla başarı elde etmek için, çocukları küçük yaştan itibaren yetenek gelişimi programlarına, bireysel ya da takım sporlarına dahil etme elit sporcu yetiştirmek adına takımlar ve ilgili kurumlar için önemlidir. Bu süreçlere dahil olmaları ve belirli bir spor branşıyla ilgilenebilmeleri için çocukların belirli bir yaş ve biyolojik olgunlukta olmaları gerekmektedir. İlk öncelikli belirleyici olan yaş, kronolojik yaş ve bağıl yaş olmak üzere ikiye ayrılır. Kronolojik yaş takvim yaşı yani doğum tarihinden başlayarak, bakıldığı güne kadar geçen ve geride kalan zamanı ifade etmektedir (Baikoğlu, 2016:40). Fizyolojik potansiyeli belirlemede önemli bir kriter olan biyolojik yaş ise vücudun organlarının fizyolojik olarak olgunlaşması anlamına gelir (Bompa & Carrera, 2015). Spor gibi belirli bir amaçla bir araya getirilen bir gruptaki çocuklar fizyolojik, motorik ve sosyolojik gelişimleri bakımından karşılaştırıldığı, kronolojik yaş bakımından büyük olanların görece küçük olanlara göre gelişimsel olarak daha olgun olduğu görülecektir. Bu duruma bağıl yaş etkisi ya da relatif yaş etkisi (Kutlay vd., 2012:68) denmektedir. Bağıl yaş etkisi, aynı yıl içinde doğmuş olan çocuklardan yılın başında doğanların yılın sonunda doğanlara göre gelişimsel açıdan daha avantajlı olması olarak tanımlanmaktadır (Delorme & Raspaud, 2009:6).

Çocukların eğitim, öğretim ve rekabet ortamında eşit fırsatlara sahip olabilmesi için kronolojik yaşa göre gruplama uygulaması yaygın bir kullanıma sahiptir (Dut vd., 2019:79). Sporcuların gelişimlerinin

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

ve mevcut durumların değerlendirilmesinde aylık yaş farklılıklarına bağlı gelişim düzeylerinin üstünlük gibi görülmesinin önüne geçilmesi gerekmektedir. Bu gelişim farklılıkları aynı yaş kategorisi içinde yer alan sporcuların fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişim bakımından farklılıkları ortaya çıkaracaktır (Baker vd., 2014:1). Bağlı yaş etkisinden kaynaklanan bu farklılık yılın ilk aylarında doğan çocukların, sonraki aylarda doğanlara göre yüksek performans gösterme ihtimalinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Özellikle basketbol gibi kuvvet, güç ve vücut ölçüsünün performansın belirlenmesinde önemli kriterler olarak kabul edildiği takım sporlarında, bağlı yaş etkisinin önemi çok büyüktür (Baker vd., 2014:1; Werneck vd., 2016:2).

Takım sporlarında yetenek geliştirme programları için sporcu seçiminde, seçim yılının ilk aylarında doğan çocuklar sonraki aylarda doğanlara göre daha olgunlaşmış oldukları için bağlı yaş etkisiyle avantajlı olacaklardır. Bu etkinin yarattığı en büyük problem yetenekli ama fiziksel olarak daha az olgun olan genç sporcuların göz ardı edileceğidir (Coutts vd., 2014:623). Bu sporcular kısıtlı imkanlar nedeniyle spordan bütünüyle kopacaklar ve vücut boyutuyla yeteneğin neredeyse eş değer tutulması nedeniyle kaybedileceklerdir (Coutts vd., 2014:623; Ford & Williams, 2011:570).

Aynı yıl veya farklı yıllarda doğanlarda yaşın hesaplanmasında genelde yıl birimli yaş değişkeni kullanılmaktadır. Aynı yıl veya farklı yıllarda doğanların yaş değerlerinin hesaplanmasında sadece yaşanan yıllar değil artık aylarında dikkate alınarak yaş değişkeni içerisinde ifade edilmesi gerekmektedir. Yıla dahil edilmeyen artık ayların, bir yıla göre değeri toplanarak yaş değişkenine ilave edilmesi ile oluşan yıl + ay birimli yaş değişkeninin diğer fiziksel ve fizyolojik değişkenler ile olan ilişkisinin artacağı öngörülmektedir. Bu çalışmada Yıl+ay birimli yaş değişkeni ve yıl birimli yaş değişkeninin fiziksel özellikler ile korelasyon katsayılarının karşılaştırılması yapılmıştır.

KAPSAM ve AMAÇ

Basketbol gibi takım sporlarında, kronolojik yaşa göre yapılan sınıflandırmalar performans bakımından yılın ilk aylarında doğanlar ve sonraki aylarda doğanlar arasında farklılıklara neden olacağı için takıma seçilme ve antrenman programını belirlemede doğru bir uygulama değildir. Göreceli olarak daha olgun olan sporcular daha genç olanlara göre sporda gelişmek ve üst seviyelere çıkmak için daha çok imkana sahip olacaktır. Göreceli olarak daha küçük olan sporcular ise ya yetenekli bulunmadığı için takıma seçilemeyecek ve kaybedilecektir ya da seviyesine uygun antrenman programlarında yer almadığı için fiziksel olarak zarar görecektir. Basketbolda genç kategorisinde gruplar, birbirini takip eden iki takvim yılında doğan sporculardan oluşur. Aynı grupta yer alan sporcular arasında iki yıla kadar olabilen yaş farklı sporcular arasında daha büyük gelişimsel farklılık olduğunu gösterir. Bu nedenle bu çalışmada bağlı yaş etkisinin azaltılmasında farklı yaş değişkenlerinin basketbolcuların fiziksel özellikleri ile ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Basketbolcularda bağlı yaş etkisinin azaltılmasına yönelik yapılan bu çalışmaya 8-18 yaş aralığında olan ve pandemi sürecinde Adana İl merkezindeki Çukurova Üniversitesi Basketbol Spor Kulübü antrenmanlarına katılan 55 basketbolcu (n=55) alınmıştır. Katılımcıların doğum tarihlerine ilişkin veriler kimlik bilgilerinden ve velilerinden onay formu alındıktan sonra toplanmıştır. Sporcuların boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları hassaslık derecesi 0.01kg olan ve 0.01m hassasiyetinde olan boy skalasında sahip

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

hem boy hem kilo ölçebilen ecza tipi baskülde çıplak ayak ve spor kıyafetle ölçülmüştür. Beden Kütle İndeksi (BKİ) belirlenmesinde ise $BKİ (kg/m^2) = \text{Vücut Ağırlığı} (kg) / \text{Boy}^2 (m^2)$ formülü kullanılmıştır.

Oniki ay bir yaş değeri kabul edildiğinde, artık ayların dikkate alınmaması yaş değişkeninin özellikle ergenlik öncesi ve sırasında diğer değişkenlerle ilişki düzeyini azaltmaktadır. Artık ayların hesaplanmasında bir birim yaş 12 aya bölünerek elde edilen 0.08333 sabit sayısı ile çarpılarak aylar, yıl değerine eklenmiştir.

Örneğin; 10 yıl 9 ay yaşamış bir katılımcının artık yaşı şu şekilde hesaplanmaktadır;

Birinci yöntem:

$$\begin{aligned} \text{Artık yaş} &= 9 \times 0,08333 \\ &= 0,74997 \\ \text{Yaş (yıl+ay)} &= 10 + 0,74997 (0,75) \\ \text{Yaş (yıl+ay)} &= 10,75 \end{aligned}$$

veya

İkinci yöntem:

$$10 \text{ yaş } 9 \text{ ay} = 129 \text{ ay} / 12 (1 \text{ yıl}) = \mathbf{10.75}$$

Araştırma sırasında katılımcıların kaç yılında doğduğunu sormak yerine doğum tarihini (gün-ay-yıl) sormak daha uygun olacaktır. Böylece artık aylar da yıl olarak hesaplanan yaş değerine eklenir.

Tablo 1’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan sporculara ait ortalama yaş değerleri 13.64 ± 2.60 yıl, boy uzunlukları 163.98 ± 19.42 cm ve vücut ağırlıkları 57.24 ± 19.21 kg’dır. Sporcuların ortalama beden kitle indeksi değerleri ise 20.62 ± 3.44 ’dir.

Çalışmaya katılan sporcular yaşlarına göre gruplandırıldığında Tablo 1’de görüldüğü gibi her yaş aralığında eşit sayıda katılımcı olmadığı görülmüştür. Bu sebeple bağıl yaşın hesaplanmasında iki farklı yaş değerlendirme yolu tercih edilmiştir. Birinci yaş değişkenlerinin birimi “yıl” iken; ikinci yaş değişkenlerinin birimi ise “yıl+ay” şeklinde değerlendirilmiştir. Ayrıca tüm katılımcıların yıl, ay, hafta, gün olarak da yaşları hesaplanmıştır.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Veri analizinde bu çalışmaya katılan gönüllü basketbolcuların boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve Beden kitle indeksini kapsayan fiziksel özellikleri ile yaş değişkenleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayıları analizi ile yapılmıştır. Analizler SPSS paket programı kullanılarak 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya gönüllü olarak katılan sporculara ait demografik bilgiler Tablo 1’de yer alırken basketbolcuların fiziksel özellikleri ile yaş değişkenleri arasındaki ilişkiyi gösteren analizlerin sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların yaş gruplarına göre yaş ve fiziksel özellikleri

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	S.S.	Değişkenler	Ort.	S.S.
	(yıl)						
	8,00	1	8,63	-		140,00	-
	9,00	2	9,60	0,30		133,00	0,00
	10,00	5	10,47	0,34		138,60	4,10
	11,00	8	11,47	0,31		148,38	9,27
Yaş	12,00	12	12,63	0,25	Boy	158,75	7,15
	13,00	7	13,50	0,32	Uzunluğu	158,29	7,18
(yıl)	15,00	11	15,58	0,19	(cm)	182,36	5,08
	16,00	1	16,92	-		184,00	-
	17,00	5	17,57	0,17		191,00	5,79
	18,00	3	18,67	0,07		191,67	8,50
	Total	55	13,64	2,60		163,98	19,42
	8,00	1	103,50	-		34,00	-
	9,00	2	115,15	3,61		31,00	2,83
	10,00	5	125,68	4,13		35,60	7,13
	11,00	8	137,60	3,69		45,25	14,91
Yaş (Ay)	12,00	12	151,53	3,00	Vücut	49,58	14,90
	13,00	7	162,03	3,86	Ağırlığı (kg)	54,00	10,47
	15,00	11	186,96	2,22		76,82	8,99
	16,00	1	203,00	-		85,00	-
	17,00	5	210,80	2,09		75,80	5,45
	18,00	3	224,03	0,87		76,67	7,02
	Total	55	163,66	31,26		57,24	19,21
	8,00	1	449,90	-		17,35	-
	9,00	2	500,85	15,77		17,53	1,61

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

	10,00	5	546,48	17,94		18,45	3,12
	11,00	8	598,36	15,97		20,10	3,93
	12,00	12	658,92	12,98	Beden Kütle	19,45	4,47
Yaş (Hafta)	13,00	7	704,50	16,80	İndeksi	21,45	3,39
	15,00	11	812,97	9,74	(BKİ)	23,04	1,82
	16,00	1	882,90	-		25,11	-
	17,00	5	916,60	9,01		20,76	0,72
	18,00	3	974,33	3,86		20,87	1,37
	Total	55	711,65	135,92		20,62	3,44
	8,00	1	3149,00	-			
	9,00	2	3506,00	110,31			
	10,00	5	3825,40	125,74			
	11,00	8	4188,50	111,74			
	12,00	12	4612,42	90,87			
Yaş (Gün)	13,00	7	4931,57	117,59			
	15,00	11	5690,82	68,20			
	16,00	1	6180,00	-			
	17,00	5	6416,20	62,99			
	18,00	3	6820,33	26,76			
	Total	55	4981,58	951,46			

Tablo 2. Yıl birimli ve yıl + ay birimli yaş değişkenlerinin ay, hafta, gün birimli yaş değişkenleri ile boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ kapsayan fiziksel özelliklerin Pearson Korelasyon Katsayılarının Analizi Sonuçları

Değişkenler	Yas (yıl)	Yas (yıl, ay)	Fark	%
Yaş (Ay)	0,995	1,000	0,005	0,50
Yaş (Hafta)	0,995	1,000	0,005	0,50
Yaş (Gün)	0,995	1,000	0,005	0,50
Boy Uzunluğu (cm)	0,924	0,925	0,001	0,11
Vücut Ağırlığı (kg)	0,795	0,801	0,006	0,75
Beden Kütle İndeksi (BKİ)	0,356	0,371	0,015	4,04

TARTIŞMA ve SONUÇ

Hemen hemen bütün spor branşlarında görülmesine rağmen özellikle takım sporlarında bağıl yaş etkisi, erken gelişen çocukların takıma seçilme ya da yetenek geliştirme programlarına alınmalarında geç gelişenlere göre seçiciler ve antrenörler tarafından tercih edilme olasılıklarının daha yüksek olmasına neden olur. Buz hokeyi, rugby, futbol ve basketbol gibi fiziksel gücün, kuvvetin ve vücut boyutunun performansta önemli olduğu branşlarda bağıl yaş etkisi sıklıkla gözlemlenmektedir (Werneck vd., 2016:3). Bağıl yaş etkisini ortadan kaldırmak veya azaltmak için yaş gruplamasında düzenlemeleri içeren birçok politika değişikliği uygulanmıştır (Haycraft vd., 2018:5). Bu bağlamda bu çalışmada, bağıl yaş etkisini azaltmak için yıl ve yıl+ay şeklinde iki farklı yaş değişkeninin basketbol oyuncularının boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ olarak belirlenen fiziksel özellikleriyle ilişkileri incelenmiştir.

Yapılan analizin sonuçlarına göre hem yıl hem de yıl+ay birimi dikkate alınarak hesaplanan yaş değişkeninin sporcuların fiziksel özellikleri ile anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür. İki yaş değişkeninin fiziksel özelliklerle farkına bakıldığında ise yıl+ay değişkeninin hem ay, hafta, gün ile hem de fiziksel özelliklerle daha güçlü bir ilişki ortaya koyduğu görülmüştür.

Birçok takım sporunda olduğu gibi basketbolda küçükler ve gençler seviyesinde kategoriler iki takvim yaşı temel alınarak belirlenmektedir. Kutlay vd. (2012:76) 8-12 yaş arası erkek çocuklarla yaptığı çalışmada 9., 10. ve 11. yaşlarda motor performans bakımından, 9., 10. ve 12 yaşlarda ise antropometrik ölçümler bakımından bağıl yaş etkisine rastlandığı görmüştür. Diğer antropometrik özelliklerle birlikte boy uzunluğu basketbol için hem takıma alınma hem de takım içi pozisyonların belirlenmesinde önemli bir kriterdir ve özellikle erkek basketbolunda fiziksel özelliklerin takıma alınma ve takım içi performans indekslerinde etkisi çok büyüktür (Rubajczyk vd., 2017:280). 14-22 yaş arasındaki Polonyalı basketbolcularla yapılan çalışmada puberte döneminin erkeklerde antropometrik ve çeviklik bakımından muazzam etkileri olduğu ve Polonya’da 14 yaşında sporcuların ana oyunlara ve milli takım seçmelerine katıldığı düşünülecek olursa, puberte dönemine geç giren, yılın son çeyreğinde doğan çocuklar erken puberte dönemine girenlere göre iki kat daha dezavantajlı olacaktır (Rubajczyk vd., 2017:283-284). Dolayısıyla basketbol gibi birçok takım sporunda tercih edilen bir ya da iki yıllık kategorilerin belirlenmesi bağıl yaş etkisinin yüksek olmasına sebep olabilir. Bu bakımdan bağıl yaş etkisini azaltmak için Musch & Grondin (2001:160) yaptıkları derleme çalışmada daha kısa aylık periyotlarda seçme ve değerlendirme yapılmasını önermişlerdir. Benzer şekilde Copley vd. (2009:252) seçme tarihlerinin kaydırılmasıyla Kanada buz hokeyinde olduğu gibi üçer aylık periyotlar halinde oyuncu seçme ve değerlendirmelerinin yapılmasının bağıl yaş etkisini azaltabileceğini söylemektedir. Basketbolda da yıl içerisinde dört çeyrek dönemde uygulanan yetenek seçimi ve takıma alma uygulamaları göreceli olarak küçük olan, yılın son çeyreğinde doğan sporcuların tekrardan seçilme imkanına sahip olmasını bu sayede takım içindeki bağıl yaş etkisini azaltmayı sağlamaktadır (Kalén vd., 2020:3). Bağıl yaş etkisinin genç ve bazı istisnalarla birlikte profesyonel basketbolda olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Rubajczyk vd., 2017:280) ancak ilerleyen yaşla birlikte bu etkinin sporcuların performanslarında karşılık bulması özelleşmiş antrenman programlarıyla azaltılabilir. Öte yandan gelişim dönemleri devam eden küçük yaş gruplarındabenz bir yöntemin kullanılması sporcuların yaşları itibariyle doğru olmayacaktır. Bu durumda bağıl yaş etkisi nedeniyle spordan uzaklaşmalarının ya da yapılan antrenmanlardan zarar görmelerinin önüne geçebilmek için sporcuları üçer ya da altışar aylık dönemlerde gruplamak bu etkiyi azaltmak için verimli bir yöntem olabilir (Pekel & Kamış, 2018:160). Daha önceki çalışmaların sonuçlarıyla

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

benzer olarak, yapılan bu çalışmada basketbol oyuncuların fiziksel özellikleri ile yıl+yaş birimini kullanan yaş değerinin sadece yıl birimini kullanan yaş değişkeninden daha anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, basketbol gibi sporcuların fiziksel özelliklerinin performans belirlemede kritik öneme sahip olduğu branşlarda bağıl yaş etkisini azaltmak için araştırmacılar ve antrenörlerin özellikle ergenlik öncesi ve ergenlik döneminde katılımcı gruplar arasında fiziksel ve fonksiyonel özelliklerin değerlendirilmesinde yıl + ay birimli yaş değişkeninin kullanılması önemle önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Baikoğlu, S. B. (2016). Elit Sporcularda Bağıl Yaş Etkisi. *Sport Science (NWSASPS)*, 11(3), 39–45.
- Baker, J., Janning, C., Wong, H., Cobley, S., & Schorer, J. (2014). Variations in relative age effects in individual sports: Skiing, figure skating and gymnastics. *European Journal of Sport Science*, 14(sup1). <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.671369>
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. Human Kinetics.
- Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). Annual Age-Grouping and Athlete Development: A Meta-Analytical Review of Relative Age Effects in Sport. *Sports Medicine*, 39(3), 235–256.
- Coutts, A. J., Kempton, T., & Vaeyens, R. (2014). Relative age effects in Australian Football League National Draftees. *Journal of Sports Sciences*, 32(7). <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.847277>
- Delorme, N., & Raspaud, M. (2009). Is There an Influence of Relative Age on Participation in Non-Physical Sports Activities? The Example of Shooting Sports. *Journal of Sports Sciences*, 27(10), 1035–1042.
- Dut, R., Bayraktar, B., & Açıkada, C. (2019). Dropout Rates and Relative Age-Effects in Male Adolescent Soccer Players in Turkey, 2009-2017. *Spor Eğitimi Dergisi*, 3(2), 79– 88.
- Ford, P. R., & Williams, M. A. (2011). No Relative Age Effect in the Birth Dates of Award-Winning Athletes in Male Professional Team Sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3). <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599790>
- Haycraft, J. A. Z., Kovalchik, S., Pyne, D. B., Larkin, P., & Robertson, S. (2018). The influence of age-policy changes on the relative age effect across the Australian Rules football talent pathway. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(10). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.03.008>
- Kalén, A., Lundkvist, E., Ivarsson, A., Rey, E., & Pérez-Ferreirós, A. (2020). The influence of initial selection age, relative age effect and country long-term performance on the re-selection process in European basketball youth national teams. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1823109>

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Kutlay, E., Haslofça, E., & Haslofça, F. (2012). Relatif Yaşın 8-12 Yaş Türk Erkek Çocuklarda Antropometrik Özellikler ve Motor Performansla İlişkisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 47, 67–78.
- Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal Competition as an Impediment to Personal Development: A Review of the Relative Age Effect in Sport. *Developmental Review*, 21(2). <https://doi.org/10.1006/drev.2000.0516>
- Pekel, H. A., & Kamiş, O. (2018). 14 Yaş Altı Atletlerde Bağlı Yaş Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 153–162.
- Rubajczyk, K., Świerzko, K., & Rokita, A. (2017). Doubly Disadvantaged? The Relative Age Effect in Poland's Basketball Players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16, 280– 285.
- Werneck, F. Z., Coelho, E. F., de Oliveira, H. Z., Ribeiro Júnior, D. B., Almas, S. P., de Lima, J. R. P., Matta, M. O., & Figueiredo, A. J. (2016). Relative age effect in Olympic basketball athletes. *Science & Sports*, 31(3). <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2015.08.004>

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

NOGRAFİK DEĞERLENDİRİLMESİNDE FETAL SAKRAL UZUNLUK

Dilek ERDEM¹, Hakan YETİMALAR²

¹Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Eğitim Araştırma Hastanesi, Alanya / Türkiye

²Gözde İzmir Hastanesi, İzmir/ Türkiye

Öz: Prenatal bakımın en önemli hususlarından biri gebelik yaşının ve bununla bağlantılı olarak doğum tarihinin belirlenmesidir. Gebelik yaşının doğru belirlenmesi doğru klinik kararlar vermek için şarttır. Ayrıca yüksek riskli gebeliklerde girişim gereken durumlarda tedavinin en önemli ögesidir. Gebelik yaşının saptanmasında ultrasonografinin yararı açıktır. Fakat, ultrasonografi ile gebelik yaşı tayini isabet oranı gebelik ilerledikçe azalmakta, fetal yaş ilerledikçe boyutlar arasındaki değişkenlik giderek artmaktadır. Günümüzde fetal yaş tahmininde kullanılan parametreler en ideal değerlendirme kriterine ulaşmamıştır. Ultrasonografik olarak kullanılan biometrik parametrelerden sıklıkla kullanılanlar şunlardır; CRL, BPD,FL,HC, Binoküler mesafe, Humerus uzunluğu v.s. Sakrum ölçümünün fetal yaş tayininde kullanılması, ilk kez Sherer ve arkadaşları tarafından uygulanmıştır. Fetal yaş tahmininde kullanılan parametrelerin hata payı 3. trimesterde artmaktadır. En çok kullanılan BPD ve FL 30 haftadan sonra gebelik haftası ile lineer uyum göstermezler Özellikle anormal gelişim gösteren fetüslerde BPD , FLve HC gestasyonel yaşı doğru tahmin edememektedir. Buna karşın sakral uzunluğun anormal gelişim gösteren bebeklerdeki gebelik yaşının tahmin değeri bu parametrelerinkinden yüksek bulunmuştur. Sacrumun ölçülmesindeki kolaylık ve milimetre olarak sakrum uzunluğunun gestasyonel hafta ile uyum göstermesi pratik avantajdır. Bu çalışmada anormal gelişim gösteren fetuslarda sakral uzunluğun ve diğer parametrelerin gebelik yaşı tahmin değeri karşılaştırılmıştır. LGA lı bebeklerin grubunda sakrum ölçümünün pozitif değeri SGA lı grupta saptananınkinden yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar a göre sakrum ölçümü fetusun anormal gelişimden diğer parametrelere göre daha az etkilenmiştir. Bu nedenle gebelik yaşını daha doğru tahmin edebildiğini göstermiştir

Anahtar Kelimeler: Anormal Fetal Gelişim, Sakral Uzunluk, Gestasyonel Yaş

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Erken prenatal bakımın en önemli hususlarından biri gebelik yaşının ve bununla bağlantılı olarak doğum tarihinin belirlenmesidir. Gebelik yaşının doğru belirlenmesi yalnızca doğru klinik kararların verilmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda herhangi bir popülasyondaki yüksek risk faktörlerinin daha doğru hesaplanmasını sağlar. Fetal gelişimi ve onun patolojik sapmalarını değerlendirmek için kullanılan ultrasonografik fetal morfometrik ölçümlerin geçerliliği, gestasyonel yaş tahmininin doğruluğuna bağlıdır (Creasy R.K., Resnik R. Maternal Fetal Medicine Principles and practice 14: 206, 36:558: 1994).

Gebelik yaşının hesaplanması son adet tarihinin ilk gününün öğrenilmesi ile başlar. Naegele kuralı gebelik yaşının geleneksel hesaplama şeklidir. Buna karşılık follikül fazının uzadığı, ovulasyonun gecikmiş olduğu hallerde bu tayin yöntemi yanıltıcı olacaktır. Yanılgı oranın azaltmak için son adet tarihinin çok iyi bilinmesi, adetlerin normal sürede olması, son adet spontan, düzenli ve siklik adetler dizisinin sonuncusu olması ve oral kontraseptif çekilme kanaması şeklinde olmaması gerekir (Wolfson R.N, Zodar I.E, Halversen P, Andrews B. Sokol RJ,Biparietal diameter in prematur of membranes: Errors in estimating gestational age J. Clin Ultrasound 11: 371- 374 1983).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Gebelik yaşının saptanmasında ultrasonografinin yararı açıktır. Fakat, ultrasonografi ile gebelik yaşı tayini isabet oranı gebelik ilerledikçe azalmakta, fetal yaş ilerledikçe boyutlar arasındaki değişkenlik giderek artmaktadır. Bu nedenle ultrason ölçümlerinin 25. haftadan önce yapıldığı hallerde ölçümlere güvenilebilmektedir. 26. haftadan sonra hata oranı $\pm 14-21$ güne çıkabilir (Danforth's Obstetric and Gynecology – Sixth Edition -J.R. Scotti P.J.DiSaia, C.B. Hammond, William N. Spellacy 20: 441-451). Bu özellikle kritik kararların verildiği 3. trimesterde belirgin olup gebeliğin ilerlemesi ile beraber hata payı yükselmeyen yeni değişkenlere ihtiyaç olduğunu gösterir. Bu nedenle yeni arayışlar devam etmektedir.

Sakrum görüntülenmesi, ölçülmesindeki kolaylık, milimetre olarak sakrum uzunluğunun gestasyonel hafta ile uyum göstermesi pratik avantajıdır. Sakrum uzunluğu anormal gelişim gösteren fetuslarda diğer parametrelere göre daha az etkilenmektedir (Sherer DM, Abramowicz SJ et al. Fetal sacral length in the ultrasonographic assesment of gestational age: Am J. Obstet Gynecol 168 : 2 : 626-633 1993). Daha önce klinik çalışmalarda sağlıklı gebeliklerde fetal sakral uzunluğun değeri araştırılmış ve yararlı bir parametre olabileceği saptanmıştır (Tosun M, Kandemir O et al. Mnestruel Yaşın Ultrasonografik Olarak Değerlendirilmesinde Fetal Sakrum Uzunluğu Ölçümünün Değeri. OMU Tıp Dergisi 2001, 18 (4): 271-276) (Ozat M, Pektas-Kanat M et al. The significance of fetal sacral length in the ultrasonographic assessment of gestational age. Arch Gynecol Obstet (2011) 283:999–1004).

Yaşa göre ağırlığı, %10 ve altındaki bebeklere SGA (Small for Gestational Age = Gestasyonel yaşa göre küçük bebekler); %90 ve üstündeki bebeklere LGA (Large for Gestational Age, Gestasyonel yaşa göre büyük bebekler) denmektedir. %10 ve %90 persantil arasındaki bebeklere ise AGA (Appropriate for Gestational Age, Gestasyonel yaşta uygun bebekler) denir (Wolfson R.N, Zodar I.E, Halversen P, Andrews B. Sokol RJ, Biparietal diameter in prematur of membranes: Errors in estimating gestational age J. Clin Ultrasound 11: 371- 374 1983). 30 ile 32 haftalık gebelik yaşlarında farklı populasyonların standartları birbirine yakın iken, daha sonraki yaşlarda çevresel faktörlerin etkisi ile standartlar arası fark artar (Danforth's Obstetric and Gynecology – Sixth Edition -J.R. Scotti P.J.DiSaia, C.B. Hammond, William N. Spellacy 20: 441-451) (Sherer DM, Abramowicz SJ et al. Fetal sacral length in the ultrasonographic assesment of gestational age: Am J. Obstet Gynecol 168 : 2 : 626-633 1993) (Deter RL. Evaluation of intrauterin growth retardation in the fetus neonate; are simple- minded methods good enough? Ultrasound Obstet Gynecol 6: 161-3 1995) (Filley RA Simpson GF, Linkowski G . Fetal spine morphology and maturation during the second trimester sonografik evaluation J. Ultrasound Med 6:631-636 1987).

Gestasyonel yaş tahmininde kullanılan parametrelerin intrauterin gelişme bozukluğundan ve anomalilerden etkilenmeleri, parametrelerin gestasyonel yaş tayinindeki değerini azaltan bir faktördür. Bu konuda yapılan bir çalışmada, gelişme geriliği olan fetuslarda fetal yaşın saptanmasında ultrasonun rolünün araştırıldığı çalışmalarda abdominal çapın önemi belirtilmiştir (Yogeshwari Gangadhar P, Pillai NS. Comparison of ultrasound parameters for diagnosis of IUGR Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol. 2018 Feb;7(2):596-601).

Literatürde sağlıklı gebeliklerde fetal sakral uzunluğun değeri araştırılmışken, literatürde anormal gelişim gösteren fetuslarda sakrum uzunluğunun ve diğer parametrelerin gebelik yaşı tahmin değeri karşılaştırılmamıştır. Fetal yaşın klinik önemi düşünüldüğünde, ultrasonografik ölçümlerin güvenilirliğinin

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

IUGR fetuslarda araştırılması gerekmektedir. Bu çalışmada anormal gelişim gösteren fetuslarda sakrum uzunluğunun ve diğer parametrelerin gebelik yaşı tahmin değeri karşılaştırılmıştır.

AMAÇ

Erken prenatal bakımın en önemli hususlarından biri gebelik yaşının ve bununla bağlantılı olarak doğum tarihinin belirlenmesidir. Fetal gelişimi ve onun patolojik sapmalarını değerlendirmek için kullanılan ultrasonografik fetal morfometrik ölçümlerin geçerliliği, gestasyonel yaş tahmininin doğruluğuna bağlıdır (Creasy R.K., Resnik R. Maternal Fetal Medicine Principles and practice 14: 206, 36:558: 1994) Gestasyonel yaş tahmininde kullanılan parametrelerin intrauterin gelişme bozukluğundan ve anomalilerden etkilenmeleri, parametrelerin gestasyonel yaş tayinindeki değerini azaltan bir faktördür. (Yogeshwari Gangadhar P, Pillai NS. Comparison of ultrasound parameters for diagnosis of IUGR Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol. 2018 Feb;7(2):596-601) Literatürde sağlıklı gebeliklerde fetal sakral uzunluğun değeri araştırılmışken, literatürde anormal gelişim gösteren fetuslarda sakrum uzunluğunun ve diğer parametrelerin gebelik yaşı tahmin değeri karşılaştırılmamıştır. Fetal yaşın klinik önemi düşünüldüğünde, ultrasonografik ölçümlerin güvenilirliğinin IUGR fetuslarda araştırılması gerekmektedir. Bu çalışmada anormal gelişim gösteren fetuslarda sakrum uzunluğunun ve diğer parametrelerin gebelik yaşı tahmin değeri karşılaştırılmıştır.

KAPSAM

Çalışmaya tek, bilinen yapısal ya da kromozomal anomalisi olmayan gebeler alınmıştır. Oligohidramnionoz, polihidramnionoz, maternal diyabet ve hipertansiyonlu hastalar çalışma dışı bırakılmıştır. Bütün doğumlar 37. haftadan sonra olmuştur ve çalışma 18 ile 36 yaşları arasında son adetlerinin ilk gününü bilen 31 vaka ile tamamlanmıştır. Bu çalışmada anormal gelişimli vakalarda sakral uzunluğun gestasyonel yaşla korelasyonu incelenmiştir. 15 tane LGA'lı (doğum ağırlığı 4000 gr üstünde olan) non-diyabetik anne bebeği, 16 tane SGA'lı (doğum ağırlığı 2500 gr veya altında olan) bebek incelenmiştir.

YÖNTEM

Bu retrospektif kesitsel çalışma Ocak 1996 ile Mart 1997 arasında İzmir Atatürk Eğitim Araştırma Hastanesi 3. Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniğine başvuran travayı başlamış kabul edilen gebeler arasında yapılmıştır. Çalışmaya tek, bilinen yapısal ya da kromozomal anomalisi olmayan gebeler alınmıştır. Oligohidramnionoz, polihidramnionoz, maternal diyabet ve hipertansiyonlu hastalar çalışma dışı bırakılmıştır. Bütün doğumlar 37. haftadan sonra olmuştur ve çalışma 18 ile 36 yaşları arasında son adetlerinin ilk gününü bilen 31 vaka ile tamamlanmıştır. 26.09.2019 tarih 101 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

COMBISON 410 ultrasonografik görüntüleme sistemi ile 3.5 mHz'lik konveks prob kullanılmıştır. Gestasyonel yaş 37-42 haftalar arasında saptanmıştır. Diğer fetal ultrasonografik ölçümler standart yöntemlerle (BPD, FL) elde edilmiştir. Ölçüm sırasında gebelerin son adet tarihleri bilinmeden, hep aynı çalışmacı tarafından 3 ayrı ölçüme tabi tutulmuş ve değer olarak 3 ölçümün ortalaması alınmıştır. Her gebenin son adet tarihine göre gebelik yaşı hafta ve gün olarak kaydedilmiştir. Üç gün veya daha az günler önceki haftaya, 4 gün veya daha fazla günler sonraki haftaya dahil edilmiştir.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Fetal sakrum sagittal planda S5'in distalinden S1'in superior yüzüne olan mesafesi ölçülmüştür. Üçüncü trimestr sırasında vertebral yapıdan açıkça ayrı olarak ince bir ekojenik yapı gözlenir. S5'in merkezindeki santral ossifikasyonun distalinde olan ve üçüncü trimestr boyunca görülen ince ekojenik plak kırıldak koksikstir ve ölçüme dahil edilmemiştir.

Biparietal çap ölçümü talamusun simetrik izlendiği düzlemde kavum septi pellusidi esas alınarak 3. ventrikülün görüldüğü noktadan yapıldı. Transdüsere yakın parietal kemiğe ait ekonun dışı ile distal parietal kemiğe ait ekonun içi arasındaki mesafe ölçülerek elde edildi.

Femur uzunluğu ölçümü femur diafizi, distal epifiz kırıkdağı dışta bırakılarak, proksimal uç ile distal uç arası uzunluk ölçülerek hesaplandı. Trokanter majus ile kondilus lateralis arası ölçüldü, kaput femoris ölçüme dahil edilmedi.

Veriler hakkında kayıt tutulurken gebelik sayısı, parite ve gebenin yaşı da değerlendirmeye alınmıştır.

Sonuçlar minitab release 5.1 takip programında saklanmış olup Pearson'ın moment product correlation analizine tabi tutulmuştur. Regresyon analizleri ile de sakral uzunluğa göre gebelik yaşı ve gebelik yaşına göre sakral uzunluk formülleri elde edilmiştir.

Çalışmaya 31 vaka alınmıştır. Gebelerin yaşları 18 ile 36 arasındadır. Ortalama yaş; LGA'lı bebek grubunda 26.87 olup standart sapması 5.03'tür. SGA'lı bebek grubunda ise ortalama yaş 26.37, standart sapma ise 7.00'dir.

LGA'lı gruptaki bebeklerin annelerinde en fazla gebelik sayısı 4 iken, SGA'lı grupta bu sayı 7'dir. LGA'lı grupta ortalama gebelik sayısı 2.133 olup standart sapması 0.990'dır. SGA'lı grupta ortalama gebelik sayısı 2.062 olup standart sapması 1.611'dir.

Bu çalışmada anormal gelişimli vakalarda sakral uzunluğun gestasyonel yaşla korelasyonu incelenmiştir. 15 tane LGA'lı (doğum ağırlığı 4000 gr üstünde olan) non-diabetik anne bebeği, 16 tane SGA'lı (doğum ağırlığı 2500 gr veya altında olan) bebek incelenmiştir.

Gebelerin hepsi doğum sonuna kadar izlenip bebeklerin doğum ağırlığı kaydedildi. SGA'lı bebeklerin kaydedildiği grupta doğum ağırlıkları 2000-2500 gr arasında, LGA'lı bebeklerin kaydedildiği grupta 4000-4600 gr arasında değişiyordu.

Tablo 1. LGA'lı bebek grubundaki vakaların gebelik sayısına göre dağılımı

Gebelik	Vaka Sayısı	Yüzdesi
1.	5	%33.3
2.	4	%26.6
3.	5	%33.3
4.	1	%6.8
Toplam	15	%100

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Tablo 2. SGA'lı bebek grubundaki vakaların gebelik sayısına göre dağılımı

Gebelik	Vaka Sayısı	Yüzdesi
1.	8	%50
2.	4	%25
3.	2	%12.5
4.	1	%6.25
5.	-	%0
6.	-	%0
7.	1	%6.25
Toplam	16	%100

Vakalar son adet tarihine göre saptanan gebelik yaşına göre değerlendirildiğinde; LGA'lı bebek grubunda en küçük değer 39 hafta, en büyük değer 42 haftadır. Ortalama değer 40.667 (SD=0.900)dür. SGA'lı bebek grubunda en küçük değer 37 hafta, en büyük değer 41 haftadır. Ortalama değer 38.812 (SD=1.424)dür.

LGA'lı ve SGA'lı bebeklerden alınan sonuçlara göre gebelik yaşı ve sakral uzunluk arasında, bebek gelişim anormalliklerinden bağımsız olarak lineer ilişki bulunmuştur. Her iki grupta ayrı ayrı sakral uzunluğu gestasyonel yaşı bir fonksiyonu olarak gösteren lineer regresyon formülleri elde edilmiştir.

LGA'lı bebeklerde,

$$SL \text{ (mm)} = 10.4 + 0.735 \times GY \text{ (hafta)}$$

GY: Gestasyonel yaş, SL:Sakral Uzunluk

Bu bebeklerde sakrum için $p < 0.01$ bulunmuş olup, pozitif ilişki saptanmıştır. Pozitif tahmini değeri,

BPD için R-sq: %28

FL için R-sq: %35.6

Sakrum için R-sq: %68.6

SGA'lı bebeklerde,

$$SL \text{ (mm)} = 15.9 + 0.540 \times GY \text{ (hafta)}$$

GY: Gestasyonel yaş, SL:Sakral Uzunluk

Sakrum için $p < 0.01$ bulunmuş olup, pozitif ilişki saptanmıştır. Pozitif tahmini değeri,

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

BPD için R-sq: %4.2

FL için R-sq: %0.7

Sakrum için R-sq: %39.6

Gestasyonel yaş pozitif tahmini değeri LGA'lı grupta BPD ve FL için %28 ve %35.5 iken, sakrum için %68.6 bulunmuştur ki, bu da sakrumun BPD ve FL'ye göre daha fazla bir tahmin değerine sahip olduğunu gösterir.

SGA'lı grupta bu değerler BPD ve FL için %4.2 ve %0.7'dir ki sakrum için gestasyonel yaş pozitif tahmin değerine %39 dur ve sahip olmakla birlikte? BPD ve FL ile karşılaştırıldığında daha yüksektir.

BULGULAR

Çalışmaya 31 vaka alınmıştır. Gebelerin yaşları 18 ile 36 arasındadır. Ortalama yaş; LGA'lı bebek grubunda 26.87 olup standart sapması 5.03'tür. SGA'lı bebek grubunda ise ortalama yaş 26.37, standart sapma ise 7.00'dir.

LGA'lı gruptaki bebeklerin annelerinde en fazla gebelik sayısı 4 iken, SGA'lı grupta bu sayı 7'dir. LGA'lı grupta ortalama gebelik sayısı 2.133 olup standart sapması 0.990'dır. SGA'lı grupta ortalama gebelik sayısı 2.062 olup standart sapması 1.611'dir.

Bu çalışmada anormal gelişimli vakalarda sakral uzunluğun gestasyonel yaşla korelasyonu incelenmiştir. 15 tane LGA'lı (doğum ağırlığı 4000 gr üstünde olan) non-diabetik anne bebeği, 16 tane SGA'lı (doğum ağırlığı 2500 gr veya altında olan) bebek incelenmiştir.

Gebelerin hepsi doğum sonuna kadar izlenip bebeklerin doğum ağırlığı kaydedildi. SGA'lı bebeklerin kaydedildiği grupta doğum ağırlıkları 2000-2500 gr arasında, LGA'lı bebeklerin kaydedildiği grupta 4000-4600 gr arasında değişiyordu.

Tablo 1. LGA'lı bebek grubundaki vakaların gebelik sayısına göre dağılımı

Gebelik	Vaka Sayısı	Yüzdesi
1.	5	%33.3
2.	4	%26.6
3.	5	%33.3
4.	1	%6.8
Toplam	15	%100

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Tablo 2. SGA'lı bebek grubundaki vakaların gebelik sayısına göre dağılımı

Gebelik	Vaka Sayısı	Yüzdesi
1.	8	%50
2.	4	%25
3.	2	%12.5
4.	1	%6.25
5.	-	%0
6.	-	%0
7.	1	%6.25
Toplam	16	%100

Vakalar son adet tarihine göre saptanan gebelik yaşına göre değerlendirildiğinde; LGA'lı bebek grubunda en küçük değer 39 hafta, en büyük değer 42 haftadır. Ortalama değer 40.667 (SD=0.900)dür. SGA'lı bebek grubunda en küçük değer 37 hafta, en büyük değer 41 haftadır. Ortalama değer 38.812 (SD=1.424)dür.

LGA'lı ve SGA'lı bebeklerden alınan sonuçlara göre gebelik yaşı ve sakral uzunluk arasında, bebek gelişim anormalliklerinden bağımsız olarak lineer ilişki bulunmuştur. Her iki grupta ayrı ayrı sakral uzunluğu gestasyonel yaşı bir fonksiyonu olarak gösteren lineer regresyon formülleri elde edilmiştir.

LGA'lı bebeklerde,

$$SL \text{ (mm)} = 10.4 + 0.735 \times GY \text{ (hafta)}$$

GY: Gestasyonel yaş, SL:Sakral Uzunluk

Bu bebeklerde sakrum için $p < 0.01$ bulunmuş olup, pozitif ilişki saptanmıştır. Pozitif tahmini değeri,

BPD için R-sq: %28

FL için R-sq: %35.6

Sakrum için R-sq: %68.6

SGA'lı bebeklerde,

$$SL \text{ (mm)} = 15.9 + 0.540 \times GY \text{ (hafta)}$$

GY: Gestasyonel yaş, SL:Sakral Uzunluk

Sakrum için $p < 0.01$ bulunmuş olup, pozitif ilişki saptanmıştır. Pozitif tahmini değeri,

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

BPD için R-sq: %4.2

FL için R-sq: %0.7

Sakrum için R-sq: %39.6

Gestasyonel yaş pozitif tahmini değeri LGA'lı grupta BPD ve FL için %28 ve %35.5 iken, sakrum için %68.6 bulunmuştur ki, bu da sakrumun BPD ve FL'ye göre daha fazla bir tahmin değerine sahip olduğunu gösterir.

SGA'lı grupta bu değerler BPD ve FL için %4.2 ve %0.7'dir ki sakrum için gestasyonel yaş pozitif tahmin değerine %39 dur ve sahip olmakla birlikte? BPD ve FL ile karşılaştırıldığında daha yüksektir.

SONUÇ

Fetal sakral uzunluk gestasyonel yaşı bilmediği anormal sefalik indeks nedeniyle BPD gibi geleneksel ultrasonografik parametrelerin kullanılmadığı durumlarda gestasyonel yaşı belirlenmesinde uygun bir parametredir.

Özellikle bebeğin maturasyonunun belirlenmesinin obstetrik kararların verilmesinde önem kazandığı son trimesterde sakrum ölçümü BPD ve FL ölçümünden daha değerli bir yöntem olarak görünmektedir. Ayrıca fetal sakral uzunluk gelişim anomalilerinden diğer parametrelere göre daha az etkilenmektedir.

Sonuç olarak, anormal gelişim gösteren fetuslarda ikinci ve üçüncü trimesterde klasik ultrasonografik parametrelere sakrum uzunluğunun dahil edilmesi fetal yaş tahminini kolaylaştırabilir. Fakat daha geniş popülasyonda yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır

KAYNAKÇA

Clemente C. Osteology. Ossification and skeletal development in: Clemente C. ed Gray's anatomy 30th ed Philadelphia: Lea 8 Febiger 147, 1985.

Creasy R.K., Resnik R. Maternal Fetal Medicine Principles and practice 14: 206, 36:558: (1994).

Danforth's Obstetric and Gynecology – Sixth Edition -J.R. Scotti P.J.DiSaia, C.B. Hammond, William N. Spellacy 20: 441-451. (1990).

Deter RL. Evaluation of intrauterin growth retardation in the fetus neonate; are simple- minded methods good enough? Ultrasound Obstet Gynecol 6: 161-3 1995.

Filley RA Simpson GF, Linkowski G . Fetal spine morphology and maturation during the second trimester sonografik evaluation J. Ultrasound Med 6:631-636 (1987) .

O'Brien GD,Queenan Jt, Campbell S : Assesment of gestational age in the second trimester by real time ultrasound measurement of the femur length. Am.J. Obstet Gynecol 139: 540 , (1998).

Ozat M, Pektas-Kanat M et al. The significance of fetal sacral length in the ultrasonographic assessment of gestational age. Arch Gynecol Obstet 283:999–1004 (2011).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Sherer DM, Abramowicz SJ et al. Fetal sacral length in the ultrasonographic assesment of gestational age: Am J. Obstet Gynecol 168 : 2 : 626-633 (1993).

Tosun M, Kandemir O et al. Mnestruel Yaşın Ultrasonografik Olarak Değerlendirilmesinde Fetal Sakrum Uzunluğu Ölçümünün Değeri. OMU Tıp Dergisi, 18 (4): 271-276 (2001).

Wolfson R.N, Zodar I.E, Halversen P, Andrews B. Sokol RJ,Biparietal diameter in prematur of membranes: Errors in estimating gestational age J. Clin Ultrasound 11: 371- 374 (1983).

Yogeshwari Gangadhar P, Pillai NS. Comparison of ultrasound parameters for diagnosis of IUGR Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol. Feb;7(2):596-601. (2018).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

YAŞLILIKTA PROTEİN TÜKETİMİNİN BAZI ANTROPOMETRİK ÖLÇÜM VE KAN LİPİD DEĞERLERİNE ETKİSİ

Nazal BARDAK PERÇİNCİ

Lefke Avrupa Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Lefke / Kıbrıs

Öz: Giriş: Bu çalışmanın amacı protein gereksiniminin karşılanması, az ya da çok alınması noktasında oluşacak farklılıkları inceleyip yorumlamaktır. **Materyal ve Yöntem:** Örneklem seçiminde göz önünde bulunan kriterler 65 yaş üzeri olmak, kan lipid profilini düzenleyici ilaç kullanmamak ve akli dengesinin yerinde olması şeklinde tanımlanmış olup 107 kişiden oluşmaktadır. Mini Nutrisyonel Değerlendirme (MNA) testi ise malnutrisyon durumunu değerlendirmek için kullanılmıştır. Antropometrik ölçümlerden beden kitle indeksi (BKİ), vücut yağ oranı yüzdesi ve bel/kalça oranı kullanılırken, biyokimyasal bulgulardan total kolesterol, yüksek dansiteli lipoprotein (HDL), düşük dansiteli lipoprotein (LDL), karaciğer enzimleri (AST,ALT) ve açlık kan şekeri (AKŞ) kullanılmıştır. **Bulgular ve Tartışma:** Örneklem %39.2'si diyabet hastası, %24.2'sinin kardiyovasküler sistem (KVS) ile ilgili hastalığı, %19.7'sinin hipertansiyonu, %12.2'si hem diyabet hem KVS hastalığı mevcutken %4.7'sinin hiç hastalığı bulunmamaktadır. Protein miktarındaki değişime bağlı olarak beden kitle indeksi, vücut yağ yüzdesi, kötü huylu kolesterol ve açlık kan şekeri ölçümlerinde farklılıklar gözlemlenmiş olup istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. İlaç kullanımı sorgulandığı zaman ise toplamda %95'inin hastalıkları ile ilgili ilaç kullanıyor olduğu öğrenildi. Protein alımının tanımlanan limitler içerisinde olması biyokimyasal ve antropometrik ölçümlerde arzu edilen limitlerin içerisinde olmasını sağlarken enerji kontrolünün sağlanması özellikle de bazal metabolizma hızının yüzde 20'sinden daha yüksek olmadığı enerji alımlarında biyokimyasal ve antropometrik ölçümlerde daha radikal değişimler olmuştur. **Sonuç ve Öneriler:** Yaşam döngüsünün bir aşaması olan yaşlılık dönemi de diğer tüm yaşam evreleri gibi beslenme konusunun dikkate alınması gereken bir konudur.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Protein, Kan Lipid

GİRİŞ

Yaşam döngüsünün önemli noktalarından olan yaşlılık dönemi aynı zamanda riskli popülasyonu da oluşturmaktadır. Yaşlanma her birey için intrauterin süreçte başlamakta ve ölüme kadar devam eden bir döngü olarak kabul edilmektedir. Beklenen yaşam süresi; teknolojinin avantajları, sağlık sektöründe gelişmeler ve sağlığın korunmasındaki bilincin artmasına bağlı olarak artmıştır. Gelişmiş ülkelerde yaşlılığın başlangıcı 65 yaş olarak kabul edilmektedir. (WHO Health of the Elderly Technical Report Series (No:779). Geneva, 1998). Altmış beş yaş ve üzeri popülasyon 1980'li yıllarda tüm nüfusun %4,3'ünü oluştururken 2000'li yıllarda bu oran %5,6 seviyelerinde olup gelecek yıllarda %8'e ulaşması beklenmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, Yaşlı Sağlığı, Ağustos 2002).

Yaşam süresinin uzamasına bağlı olarak kronik hastalıkların sıklığı da artmaktadır. Fiziksel yetersizlikler, ağrılar, kanser, kardiyovasküler hastalıklar, bilişsel bozukluklar, azalmış yaşam beklentisi ve sosyal izolasyon gibi sorunlar yaşlılığa özgü sorunlar olmamasına karşın yaşlılık döneminde daha sık karşımıza çıkmaktadırlar. (Bilir N. Halk Sağlığı Temel Bilgiler. Ankara, 1995. s:359-68) Yaşlılar sağlık sorunlarının daha az farkında olmakla birlikte sağlık sorunlarının gün yüzüne çıkması endişesini taşıdıklarından, sağlık personelinin yeterli ilgi göstermediğinden yakınmaları ve de yakınmalarının normal sayılmasının getirdiği öngörü ile

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

yaşlılıktaki sağlık sorunları bir nebze daha da artmaktadır. (Telatar TG, Özcebe H. Yaşlı nüfus ve yaşam kalitelerinin yükseltilmesi. Türk Geriatri Dergisi 2004; (7): 162-5

Yaşam döngüsünün bir aşaması olan yaşlılık dönemi de diğer tüm yaşam evreleri gibi beslenme konusunun dikkate alınması gereken bir konudur. Hayatın sürdürülebilmesi, sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artırılması noktasında sağlıklı beslenme büyük önem taşımaktadır. Yaşlı beslenmesi düşünülürken özel bir durumun planlanması gereği yapılan birçok bilimsel çalışmada gösterilmiştir. Tüm bu mevcut bilgilerin ışığında makrobesin öğeleri düzeyi olması gereken limitlerde sağlanırken mikrobesin öğelerine de dikkat edilmelidir. Yaşlılıkta beslenmenin önemi üzerine özellikle kalsiyum, çinko, B6 Vitamini ve B12 vitamini üzerine birçok çalışma mevcuttur. (Aksoydan E. Yaşlılık ve Beslenme. T.C.Sağlık Bakanlığı Yayınları. Ankara, 2012)

Yaşlı beslenmesinde protein çok önemli bir role sahiptir. Çalışma yöntemlerinin farklı olmasından kaynaklı tüketilmesi gereken miktar için aralık önerisinde bulunulmakta olup bu aralık kilogram başına 1.0-1.3 gram şeklindedir. Günlük 0.8 gr/kg minimum limit kabul edilirken bu değer altında tüketim olmasının yağsız doku kaybına sebep olacağı savunulmaktadır. Böbrek ve karaciğer hastalıkları mevcutsa protein alımı kısıtlanabilirken bunun aksine stres, cerrahi operasyon ve enfeksiyon varlığında alımı artırılmalıdır. (Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes. Recommended Dietary Allowances. Washington DC: National Academy Press, 2001)

Diyet ile protein alımının katekolamin üretim ve salınımını sağlamasından ötürü bilişsel fonksiyonu da artırdığı bilinmektedir. Eksikliğinde bağışıklık sistemi ile ilgili problemler yaşanmakta vücut enfeksiyona daha açık olmakta ve en önemlisi kadınlarda osteoporoz riski daha da artmaktadır. (Rakıcıoğlu N. Yaşlılarda Verilen Beslenmeye Yönelik Hizmetler, Temel Geriatri, Güneş Tıp Kitapevi Kırt. Tic. Ltd. Şti. Ankara, 2006)

Son yıllarda yapılan çalışmalar yaşlılık döneminde beslenmenin önemini vurgularken yeterli protein tüketiminin bilişsel fonksiyonlar üzerine olumlu etkileri üzerine de yoğunlaşmaktadır. Proteinin dengede alınması önemliken tüketim miktarının antropometrik ölçüm ve kan lipid profiline olan etkisini araştırmak amacı ile bu çalışma yürütülmüştür.

GEREÇ ve YÖNTEMLER

Örneklem seçiminde göz önünde bulunan kriterler 65 yaş üzeri olmak, kan lipid profilini düzenleyici ilaç kullanmamak ve akli dengesinin yerinde olması idi. Çalışmaya kendi evinde eşi, ailesi ya da tek başına kalan ayırt edilmeksizin 107 kişiden oluşan 65 yaş üstü kadın ve erkek popülasyon oluşturulmuştur. Çalışmanın yapılması için ilgil etik kurul raporu, LAÜ Etik Kurulun'dan alınmıştır. Örneklem seçimi rastgele yapılmış olup kadın ve erkek popülasyonun sayılarının birbirlerine yakın olmasına dikkat edilmiştir. Çalışma ülkenin sağlık politikasının etik kurallarına uygun olarak yürütülmüştür. Çalışmaya katılmış bireylerden bilgilendirilmiş olur formu alınmıştır. Çalışma toplam 6 ay sürmüştür.

İlk uygulama olarak yaşlı bireyin malnutrisyon durumunun mevcut olup olmadığı tespit edilmiş olup malnutrisyon durumunda olanlar çalışmaya dahil edilmemiştir. Bu yüzden ilk olarak oluşturulan örnekler 120 kişi olmasına karşın çalışma 107 kişi ile yürütülmüştür. Mini nutrsiyonel değerlendirme (MND) testi bu amaçla kullanılmıştır. Testin skorlanmasında ön sorgulama kısmından 14 üzerinden 12 veya üzeri puan alındığında testin geri kalanına devam edilmeyi malnutrisyon durumunun olmadığına karar verilirken bu kısımda 11 puan veya daha az alınması durumunda testin geriye kalan 12 sorusu da sorulur ve totalde 23.5-30 puan arası normal beslenme durumunu, 17-23 puan malnutrisyon riskini ve 17 puan

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

altı ise malnutrisyon varlığını gösterdiği kabul edilmiştir. (Şahin H. , Çiçek B. , Yılmaz M. , Ongan D. , Kaya N. , İnanç N. Kayseri İlinde Yaşayan 65 Yaş ve Üzeri Bireylerde Beslenme Durumu ve Yaşam Kalitesinin Saptanması, Türk Geriatri Dergisi 2013;16 (3) ; 322-29) Total puanı 23 ve 23'ün altında olanlar çalışmaya dahil edilmemiştir.

Antropometrik ölçümlerden beden kitle indeksi (BKİ), vücut yağ oranı yüzdesi ve bel/kalça oranı kullanılırken, biyokimyasal bulgulardan total kolesterol, yüksek dansiteli lipoprotein (HDL), düşük dansiteli lipoprotein (LDL), karaciğer enzimleri (AST,ALT) ve açlık kan şekeri (AKŞ) kullanılmıştır. Antropometrik ölçümler Tanita BC-418 ve esnemeyen mezura yardımıyla alınırken biyokimyasal değerler son 3 ay içerisinde yapılmış Devlet Hastahanesi yapılmış olmak koşulu ile raporlarından kaydedilmiştir. AKŞ ölçümleri ise parmak ucundan 8 saat açlığı takiben alınan örnekten elde edilmiştir. Besin tüketim kayıt formu ard arda 3 gün olmak üzere porsiyon resimleri verilerek aileleri veya bakıcıları tarafından not edilmesi istenmiştir. Besin tüketim sıklık formu ise demografik özellikler, hastalıklar bilgisi ve ilaç kullanımı için anket formu doldurulurken sorulup uygulanmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya dahil edilen 107 yaşlının 56'sı (%52.3) kadın, 51'i (%47.6) erkektir. Yaş ortalaması 71.7 olup kadınlarda 69.7, erkeklerde 74.6 olarak saptanmıştır. Yaşlıların 54'ü (%50.5) eşi ile birlikte, 24'ü (%22.4) çocuklarıyla birlikte ve 29'u (%27.1) ise yalnız yaşamaktadır. Toplamda yaşlılardan 42'si (%39.2) diyabet hastası, 26'sının (%24.2) kardiyovasküler sistem (KVS) ile ilgili hastalığı, 21'inin (%19.7) hipertansiyonu, 13'ünün (%12.2) hem diyabet hem KVS hastalığı mevcutken 5'inin (%4.7) hiç hastalığı bulunmamaktadır. İlaç kullanımı sorgulandığı zaman ise toplamda 102 yaşlının (%95) hastalıkları ile ilgili ilaç kullanıyor olduğu öğrenildi.

Örneklem protein tüketim miktarı dikkate alınarak üç gruba ayrılmıştır. İlk grup protein için belirlenen alt limit olan 0.8gr/kg'dan az protein tüketenlerden, ikinci grup yeterli düzey olan 1.0-1.3gr/kg kadar protein tüketenlerden ve üçüncü grup ise üst limit olan 1.3gr/kg'dan fazla protein tüketenlerden oluşmaktadır.

Yaşlıların protein alımlarına göre antropometrik ve biyokimyasal ölçüm ortalamalarının dağılımları gösterilmektedir (Tablo 1'de).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Tablo 1. Yaşlıların protein alımlarına göre antropometrik ve biyokimyasal ölçüm ortalamalarının dağılımları

Antropometrik Ölçüm	1.GRUP (günlük protein alımı <0.8gr/kg, n=28)	2.GRUP (günlük protein alımı 1.0-1.3gr/kg, n=44)	3.GRUP (günlük protein alımı>1.3gr/kg, n=35)	P değeri
BKİ (kg/m ²)	25.78	24.32	26.17	0.0312*
Vücut yağ oranı % (%)	26.8	24.7	27.3	0.012*
Bel/Kalça Oranı	1.07	0.93	1.12	0.531
Biyokimyasal Ölçüm				
Total Kolesterol (mg/dL)	232	212	235	0.234
HDL (mg/dL)	28	33	29	0.312
LDL (mg/dL)	186	165	178	0.001*
AST(U/L)	23	21	27	0.532
ALT(IU/L)	19	18	24	0.426
AKŞ(1.Gün)(mg/dL)	124	104	110	0.001*
AKŞ(2.Gün)(mg/dL)	120	104	112	0.123
AKŞ(3.Gün)(mg/dL)	122	102	110	0.002*

*p<0.05 gruplar arası farkın istatistiksel açıdan önemini göstermektedir.

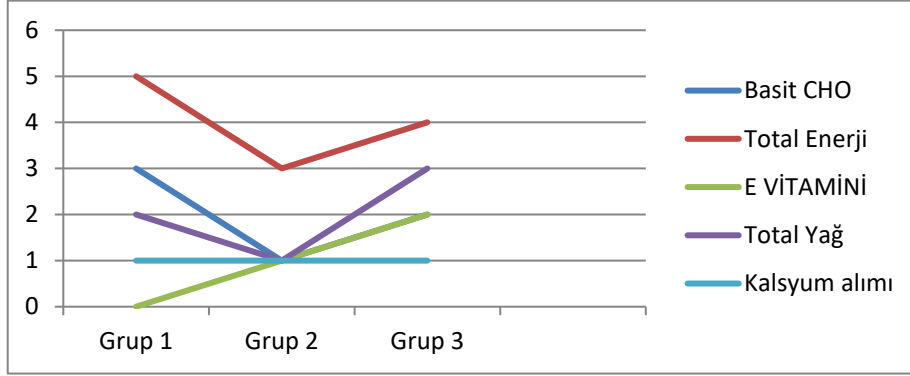
Gruplar arası kıyaslamalar yapıldığı zaman var olan farklılıkların özellikle 1.grupta karbonhidrat alımının yüksek alımına bağlı olması 3. grupta ise protein kaynaklarının daha çok hayvansal kaynaklı kullanılması ve protein ile birlikte yağ alımlarının da yüksek olmasına bağlamak mümkündür.

BKİ değeri, vücut yağ yüzdesi, LDL Kolesterol, 1.gün ölçülen AKŞ ve 2.gün ölçülen AKŞ değerlerinin gruplar arasındaki oluşturduğu fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur.

Protein alımının tanımlanan limitler içerisinde olması biyokimyasal ve antropometrik ölçümlerde arzu edilen limitlerin içerisinde olmasını sağlarken enerji kontrolünün sağlanması özellikle de bazal metabolizma hızının yüzde 20'sinden daha yüksek olmadığı enerji alımlarında biyokimyasal ve antropometrik ölçümlerde daha radikal değişimler olmuştur. Bazı besin öğelerinin gruplara göre alım farklılıklarını gösterilmektedir (Şekil 1'de)

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Şekil 1. Bazı besin öğelerinin gruplara göre alım düzeyleri



TARTIŞMA

Proteinler vücut organların en küçük birimi olan hücrelerin esas yapısında amino asitler bulunduğundan ötürü önemli besin öğesidir. Yapı taşı görevlerinin yanında yıpranan dokuların yenilenmesinde, savunma sisteminde, hemoglobinin yapısında bulunma ve enzimle hormonların da yapısında bulunmak gibi önemi de mevcuttur. (Baysal A. Beslenme, 9. baskı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 2002)

Proteinlerin özellikle yaşlılık döneminde alındığı kaynaktan büyük önem taşımaktadır. Çoğunlukla bitkisel kaynaklardan sağlandığı zaman elzem amino asit puanı ve sindirilebilirlik oranı da düşmektedir. (Rakıcıoğlu N. Yaşlılarda Verilen Beslenmeye Yönelik Hizmetler, Temel Geriatri, Güneş Tıp Kitapevi Kırt. Tic. Ltd. Şti. Ankara, 2006) Çalışmanın örneklemini oluşturan popülasyonun tümü haftada en 2 kere yumurta tüketmekte ve haftada en az 3 kez kıymalı veya tavuklu sebze yemeği tüketmektedir.

Kemik mineral yoğunluğu çocuk ve ergenlik döneminde maksimum düzeye çıkarken yaşlılık sürecinde düşmeye başlamaktadır. Günümüzde kalsiyum alımı ile kemik mineral yoğunluğu arasında pozitif ilişki olduğu bilinmektedir ancak tam yağlı süt ve süt ürünlerindeki kalsiyumun emilim oranının düşük olması ve yağ tüketimini de artırmasından ötürü özellikle yaşlılık sürecinde yarım yağlı ya da az yağlı süt ve süt ürünleri tüketilmesi önerilmektedir. (Gennari C. Calcium and vitamin D nutrition and bone disease of elderly. Public Health Nutrition. 2001; (4) 547-557) Bu çalışmanın örnekleminin 47'si (%43.9) tam yağlı süt ve süt ürünleri tüketirken, 26'sı (%24.2) az yağlı süt ve süt ürünleri tüketirken 34'ü (%31.8) tamamen yağsız süt ve süt ürünleri tüketmektedir. Tam yağsız tüketen bireylerin total kolesterol seviyeleri yüksek olduğundan bu şekilde tükettikleri öğrenilmiştir ancak bu bireylere bu şekilde tüketmekle yağda eriyen vitaminleri vücudun kullanmadığı bilgisi verilmiştir.

Uygun bir beslenme ve yaşam içimi ile başarılı bir yaşlılık süreci geçirmek mümkündür. Günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimleri karşılanmalıdır. Aksoydan ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışma sonucunda buldukları öneriler şu şekildedir: uygun vücut ağırlığı korunmalı, yağ azaltılmış süt ve süt ürünleri kullanılması, yemeklerde kullanılan tuz miktarının ayarlanması ve çay kahve gibi içeceklerin çok fazla tüketilmemesi. (Aksoydan E. Yaşlılık ve Beslenme. Ankara. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, 2008.) Bu çalışmanın örnekleminin 56'sı (%52.3) siyah çay ve kahve tüketirken 51'si (%47.7) toplamda günde en fazla 2 fincan tüketmektedir. Hemen hemen örneklemin tümü günde 2 fincan bitki çayı tüketmektedir. Tüketim gerekçeleri ise hem sindirimi kolaylaştırması hem de daha rahat uyumalarını sağlamasıdır.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

SONUÇ

Araştırmanın sonucuda protein tüketiminin diğer besin öğelerini dengede tutmasına bağlı olarak antropometrik ve biyokimyasal bulguları istenilen düzeye getirdiği gözlemlenmiş olup kendilerini daha iyi hissetmelerini de sağladığı düşünülmektedir. Proteinin kaynaklarından sadece bitkisel kaynak olmamasına dikkat edilmiş olup hayvansal kaynaklı proteinlerin daha az yağlı olmasına dair öneride bulunulmuştur. Protein kaynağı olarak daha çok peynir, yumurta ve baklagillerin tercih edildiği farkedilmiştir.

KAYNAKÇA

Aksoydan E. Yaşlılık ve Beslenme. T.C.Sağlık Bakanlığı Yayınları. Ankara, 2012

Aksoydan E. Yaşlılık ve Beslenme. Ankara. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, 2008.

Baysal A. Beslenme, 9. baskı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 2002.

Bilir N. Halk Sağlığı Temel Bilgiler. Ankara, 1995. s:359-68.

Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes. Recommended Dietary Allowances. Washington DC: National Academy Press, 2001.

Gennari C. Calcium and vitamin D nutrition and bone disease of elderly. Public Health Nutrition. 2001; 4: 547-557

Rakıcıoğlu N. Yaşlılarda Verilen Beslenmeye Yönelik Hizmetler, Temel Geriatri, Güneş Tıp Kitapevi Kirt. Tic. Ltd. Şti. Ankara, 2006.

Şahin H. , Çiçek B. , Yılmaz M. , Ongan D. , Kaya N. , İnanç N. Kayseri İlinde Yaşayan 65 Yaş ve Üzeri Bireylerde Beslenme Durumu ve Yaşam Kalitesinin Saptanması, Türk Geriatri Dergisi 2013;16 (3) 322-29

T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü, Yaşlı Sağlığı, Ağustos 2002.

Telatar TG, Özcebe H. Yaşlı nüfus ve yaşam kalitelerinin yükseltilmesi. Türk Geriatri Dergisi 2004; (7): 162-5

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

CORONAVİRÜS (COVID-19) PANDEMİSİNDE ANTENATAL BAKIMDA GÜNCEL ÖNERİLER

Ayça BALMUMCU

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Söke Sağlık Hizmetleri MYO, Aydın / Türkiye

Öz: Dünya genelinde ve ülkemizde hızla yayılım gösteren, ciddi solunum sistemi ve kardiyovasküler yetmezliğe neden olabilen Coronavirüs salgını, tedavisinin olmaması ve ölümcül seyretmesi ile kritik bir öneme sahiptir. Gebelikte değişen fizyoloji ile birlikte gebelerin enfeksiyona daha duyarlı olmaları nedeniyle gebelik riskli bir dönem olarak kabul edilmekte ve bu durum enfeksiyonun klinik önemini arttırmaktadır. Gebeliğin hem anne hem de bebek için sağlıklı devam etmesi, gebelerin gebeliğin başlangıcından sonuna kadar bakım almasını gerektirir. Bu halk sağlığı krizi sırasında, tıbbi bakımın kanıt ve verilerle desteklenerek sağlık profesyonellerinin bilgilendirilmesi çok önemlidir. Antenatal bakımın organizasyonu için dikkat edilmesi gereken noktalardan bazıları; gebelerin rutin doğum öncesi bakımlarına devam etmesinin sağlanması, sosyal mesafe ve izolasyon önlemleri ile bulaştırmacılığın azaltılması, fiziksel muayenenin gerekmediği zamanlarda görüşmelerin uzaktan (telefon, internet uygulamaları vb..) yapılabilmesi, gebelikte diyabet için uygun taramalara yapılmasının devam edilmesi, randevuları kaçıran gebeleri tespit etmek, desteklemek ve takip etmek için bir sistem oluşturulması, kendi kendine izolasyon veya pozitif test sonucu nedeniyle randevuya gelemeyen gebelere bakımı koordine etmek için bir ebe veya danışmanın atanması, kaçırılan randevuların gözden geçirilmesi ve yüz yüze inceleme gerekliyse yeniden planlanması veya uzaktan bir randevuya dönüştürülmesi olarak belirtilmiştir. Coronavirüs salgını hızla gelişen bir durum olmaya devam etmektedir. Yeni araştırma ve veriler ortaya çıktıkça, klinik bakım önerileri en güncel bilgileri yansıtacak şekilde düzeltilmelidir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Gebelik, Antenatal Bakım

GİRİŞ

Çin'in Wuhan kentinden 2019 yılı sonunda dünyaya yayılan Coronavirüs (COVID-19), çok sayıda insana bulaşan ve ölümcül bir pandemi olarak tanımlanmıştır (Desdicioğlu &Yavuz, 2020:482-87). COVID-19 enfeksiyonu, günlük olarak tüm dünyada çarpıcı bir şekilde artan vaka sayısı ile birçok ülkede hızlı bir şekilde yayılmıştır (Spiniello ve ark., 2020:120-26). Küresel vaka sayısı 22 Kasım 2020 tarihi itibarıyla 58.254.552 olarak bildirilmiştir. Aynı tarihte ülkemizde vaka sayısı ise 440.805'dir.¹ COVID-19 ve gebeliğin araştırıldığı bir çalışmada (2020) COVID-19 ile enfekte 55 gebenin bulunduğu saptanmıştır (Dashraath ve ark., 2020:521-31). Desdicioğlu ve Yavuz'un (2020) çalışmasında ise tüm COVID-19 vakaları içinde gebe kadınların oranının %6 olduğu belirtilmiştir (Desdicioğlu &Yavuz, 2020:482-87). Gebelikteki fizyolojik değişimler nedeniyle enfeksiyona yatkınlık artabileceğinden gebelik riskli bir dönem olarak kabul edilmektedir fakat gebeliğin COVID-19 enfeksiyonuna yakalanma oranını arttırdığı konusunda yeterli bir bilgi bulunmamaktadır (Çağlar &Oskay, 2020:99-104). Gebeliğin hem anne hem de bebek için sağlıklı devam etmesi gebelerin gebeliğin başlangıcından sonuna kadar bakım almasını gerektirmektedir. COVID-19, tüm alanlarda olduğu gibi gebelik ve antenatal bakımdaki uygulamaların yeniden düzenlenmesi gerekliliğini ortaya çıkarmıştır (Işık ve ark., 2020:93-98).

¹ <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

AMAÇ

Bu derlemenin amacı, COVID-19 pandemisinde antenatal bakımdaki güncel önerilerin literatür doğrultusunda incelenmesidir.

YÖNTEM

Çalışma literatür taranarak derleme şeklinde planlanmıştır.

BULGULAR

COVID-19 salgını sırasında yayınlanan, gebelik yönetimi ile ilgili rehberlerden, Maternal Fetal Tıp Derneği (SMFM), Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu (UNFPA), Amerikan Obstetrik ve Jinekoloji Derneği (ACOG), Kraliyet Obstetrik ve Jinekoloji Derneği (RCOG)'nin güncel önerileri incelenmiştir. Gebelikte antenatal bakım ile ilgili genel öneriler;^{2,3,4}

- **Antenatal bakımın devamlılığının sağlanması:** Gebelere, şüpheli veya doğrulanmış COVID-19 testi ve bireysel izolasyon dışında rutin doğum öncesi bakımlarına devam etmeleri tavsiye edilmektedir.
- **Sosyal mesafe ve izolasyon önlemleri ile bulaştırıcılığın azaltılması:** Randevu esnasında bekleme sürelerinin ve diğer hastalarla temasın azaltılması, daha verimli hizmet vermek ve hastalar ile sağlık personeli arasındaki memnuniyeti artırmak için gerektiğinde doğum öncesi bakım hizmetlerinin ve hasta akışının yeniden düzenlenmesi önerilmektedir. Sağlık personeli, yüz yüze ziyaretler için yeterli kişisel koruyucu ekipmanın (KKD) kullanıldığından emin olmalıdır. Tüm kadınlara ve beraberindeki ziyaretçilere (izin verildiğinde), yüz maskesi takmaları tavsiye edilmektedir.
- **Antenatal bakımın yeniden organizasyonu:** Rutin gebelik bakımı ile ilgili olarak antenatal ziyaretlerin arasının açılması, antenatal ziyaret süresinin 15 dakika ile sınırlandırılması, rutin ziyaretlerin yerine tele sağlık sistemlerinin kullanılması önerilmektedir. Gebelerin hijyen kurallarına uygun şekilde ev ziyaretleri ile takip edilmesi, gebelikte hastane ziyaretlerinin 16. haftaya kadar bir ziyaret, 18-25. haftalar arası ikinci ziyaret, 28-31. haftalar arası üçüncü ziyaret, 32-38. haftalar arası dördüncü ziyaret, 38. haftada beşinci ziyaret ve 40. haftada altıncı ziyaret şeklinde kontrollerin düzenlenmesi tavsiye edilmektedir. Gebelerin izlem sıklığını azaltmak için tetkik amaçlı kontrollerin en aza indirilmesi amacıyla ziyaret esnasında ultrasonografi, oral glikoz tolerans testi ve aşı gibi uygulamaların mümkünse bir arada uygulanması sağlanmalıdır. Fiziksel muayenenin gerekmediği zamanlarda görüşmelerin uzaktan (telefon, internet uygulamaları vb..) yapılması önerilmektedir. Randevuları kaçırarak gebeleri tespit etmek, desteklemek ve takip etmek için bir sistem oluşturulması, kendi kendine izolasyon veya pozitif test sonucu nedeniyle randevuya gelemeyen gebelere bakımı koordine etmek için bir ebe veya danışmanın atanması, kaçırılan randevuların gözden geçirilmesi

² <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019>

³ <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/2020-10-14-coronavirus-covid-19-infection-in-pregnancy.pdf>

⁴ https://turkey.unfpa.org/sites/default/files/pub/pdf/unfpa_covid19_gebelik_ve_anne_bakim_hizmetleri_turkce.pdf

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

ve yüz yüze inceleme gerekliyse yeniden planlanması veya uzaktan bir randevuya dönüştürülmesi sağlanmalıdır.

- **COVID-19'un psikolojik etkisinin tanınması:** Sağlık profesyonelleri yüz yüze daha az temas kurmanın sonucu olarak gebelerin bakımlarıyla ilgili dile getirilmeyen endişeleri olabileceğinin farkında olmalıdır. Aynı zamanda gebelikte artan aile içi şiddet ve istismar riski de göz önünde bulundurulmalıdır. Gebeler her fırsatta endişelerini paylaşmaya teşvik edilmeli ve gerekirse uygun hizmetlere nasıl erişecekleri konusunda tavsiye ve destek sağlanmalıdır. Sağlık profesyonelleri, ekstra destek sağlamak için, korunma endişeleri olan gebelerle yüz yüze görüşmeler yapmalıdır. Gebelere her görüşmede mental sağlıkları sorulmalıdır. Daha fazla destek arayan kadınlar, sanal yollarla sağlanabilecek kaynaklara ve yerel hizmetlere yönlendirilmelidir. İntihar düşünceleri veya ani ruh hali değişiklikleri gibi akıl sağlığı ile ilgili endişelerini dile getiren veya ailelerinin bu endişelerini onlar adına ifade eden gebeler gerektiğinde acil bakıma erişmeleri için desteklenmelidir.
- **Sigara kullanımı:** Gebelerin karbonmonoksit ölçümü bu dönemde durdurulmuştur. Sağlık profesyonelleri yine de gebelere sigara içme durumu hakkında sorular sormalı bunu kaydetmeli, 36. haftada kısa tavsiyelerde bulunmalı ve sigara içen kadınları sigarayı bırakma konusunda uzman doktorlara yönlendirmelidir.
- **Vitamin takviyeleri:** Gebeler ulusal tavsiyelere göre folik asit ve D vitamini takviyesi almaya devam etmelidir. Gebelere, grip aşısının gebelikte güvenli olduğu ve hem kadını hem de bebeği gebelik sırasında ciddi şekilde grip olmanın olumsuz etkilerinden korumak için önerildiği söylenmelidir.

SONUÇ

Uzun dönem fetal-neonatal etkileri hakkında henüz yeterince bilgi sahibi olunmayan, bireysel önlemlerin önemli olduğu, spesifik tedavisi olmayan COVID-19 pandemisinde sağlık profesyonelleri gebelik sürecinde kadınların güvenli ve etkin bakım almalarını sağlamalıdır (Desdicioğlu & Yavuz, 2020:482-87, Çağlar & Oskay, 2020:99-104). COVID-19 pandemisi dinamik bir süreç olup, hızla gelişen bir durum olmaya devam etmektedir. Yeni araştırma verileri ortaya çıktıkça, klinik bakım önerileri en güncel bilgileri yansıtacak şekilde düzeltilmeli ve uygulamaya konmalıdır.

KAYNAKÇA

ACOG. Novel Coronavirus 2019 (COVID-19)—Practice Advisory. 2020. Available online: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019> (E.T. 20.11.2020).

Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu (UNFPA). COVID-19 Gebelik ve annelik bakım hizmetlerine ilişkin teknik bilgi notu paketi. https://turkey.unfpa.org/sites/default/files/pub/pdf/unfpa_covid19_gebelik_ve_anne_bakim_hizmetleri_turkce.pdf (E.T. 20.11.2020).

Çağlar, M., & OSKAY, Ü. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Gebelik ve Doğum Yönetimi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 2(2): ss.99-104.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Dashraath, P., Wong, J.L.J., Lim, M.X.K., Lim, L.M., Li, S., Biswas, A., ...&Lin L.S. (2020). Corona-virus disease 2019 (COVID-19) pandemic and pregnancy. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 222(6): ss.521-531.
- Desdicioğlu, R.,Yavuz, A. F. (2020). Covid-19 ve Gebelik. *Ankara Med J*, (2):ss.482-487.
- Işık, G., Yeşilçınar, İ., Avcı, S. Ç., Ören, E. D. T., Öçal, S. E., & Cetişli, N. E. (2020). COVID-19 Enfeksiyonunun Antenatal, İntrapartum ve Postpartum Yönetimi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2),: ss.93-98.
- Johns Hopkins University. COVID-19 dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University (JHU). [Internet]. Baltimore, MD: Johns Hopkins University. [updated 2020 Nov 22; cited 2020 Nov 22]. <https://coronavirus.jhu.edu/map.html> (E.T. 22.11.2020).
- RCOG. Coronavirus (COVID-19) Infection in Pregnancy. 2020. Available online: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/2020-10-14-coronavirus-covid-19-infection-in-pregnancy.pdf> (E.T. 20.11.2020).
- SMFM. Coronavirus (COVID-19) and Pregnancy: What Maternal-Fetal Medicine Subspecialists Need to Know; SMFM:Washington, DC, USA, 2020.
- Spiniello, L., Di Mascio, D., Bianco, C., Esposito, O., Giangiordano, I., Muzii, L., ... & Saccone, G. (2020). Gebelikte COVID-19 hakkında tüm bildiklerimiz: Perinatal perspektiften etik ve psikolojik perspektife. *Perinatoloji Dergisi*, 28(2): ss.120-126.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

BOYUN OMUZ AĞRISININ YAŞAM KALİTESİNE, ÜST EKSTREMİTE FONKSİYONELLİĞİNE, PROPRİOSEPSİYON DUYUSUNA VE BOYUN POSTÜRÜNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Güngör ÇOŞKUN¹, Çetin SAYACA²

¹Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul / Türkiye

²Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Bursa / Türkiye

Öz: Boyun omuz ağrısı sık karşılaşılan bir kas iskelet sistemi problemidir ve bireylerin günlük yaşam aktivitelerinin kalitesini ve boyun propriosepsiyon duyusunu etkilemektedir. Propriosepsiyondaki bu değişim sebebiyle boyun postürü de değişmektedir. Bu çalışmada, ofis çalışanlarında görülen boyun omuz ağrısının günlük yaşam aktivitelerinin kalitesine, üst ekstremite fonksiyonelliğine, propriosepsiyon duyusuna ve boyun postürüne etkisini araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmaya herhangi bir boyun omuz problemi tanısı almamış 18'i boyun omuz ağrısı olan toplam 36 ofis çalışanı dahil edildi. Tüm katılımcıların sosyodemografik özellikleri alınmıştır. Boyun omuz ağrılı grubun ağrı şiddeti ölçümü VAS skalası ile yapılmış ve sonrasında her iki grubun da boyun propriosepsiyonu katılımcıların başına yerleştirilen lazer ile ölçülüp boyun postürünü değerlendirmek için sağ omuz üstünden fotoğrafları çekilmiştir. Bu fotoğraflar bilgisayara aktarılmış ve tragus açısı ölçümü yapılmıştır. Daha sonra tüm katılımcılardan SF-36 ve üst ekstremite fonksiyonel indeksi anketlerini doldurmaları istenip tüm veriler kaydedilmiştir. Gruplar arasında cinsiyet, yaş, günlük yaşam aktiviteleri kalitesi, propriosepsiyon hissi ve boyun postürü açısından fark yoktu ($p>0.05$). Üst ekstremite fonksiyonelliği açısından gruplar arasında fark vardı ($p<0.05$). Boyun omuz ağrısı olan bireyler daha düşük üst ekstremite fonksiyonelliğine sahip idi. Ofis çalışanlarında görülen boyun omuz ağrısı, bireylerin üst ekstremite fonksiyonelliğini olumsuz etkilemektedir. Yaşam kalitesi, propriosepsiyon hissi ve boyun postürü üzerine ise etkisi yoktur.

Anahtar Kelimeler: Boyun Omuz Ağrısı, Yaşam Kalitesi, Propriosepsiyon, Postür, Üst Ekstremitte Fonksiyonelliği

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Boyun omuz ağrısı sık karşılaşılan bir kas iskelet sistemi problemidir. Fabrika işçileri, şoförler, ofis çalışanları ve bahçıvanlar gibi farklı mesleklerle uğraşan bireyler arasında yıllık yaygınlık oranları %27-48 arasındadır (Côté, 2009).

Boyun omuz ağrısı; düşük ruh sağlığı ve fiziksel sağlık puanlarıyla ilişkilidir. Bu sebeple bireylerin günlük yaşam aktiviteleri kalitesinde düşüş (Joslin, 2014), iş yeteneğinde azalma ve hastalığa bağlı iş kayıplarında artış görülmektedir (Rashid, 2018).

Propriosepsiyon duyusu hem hareket hissi hem de uzaydaki konumu algılama, vücut pozisyonunu belirleme yeteneğidir. Omurganın en hareketli kısmı olan boyun omurları ise iyi gelişmiş bir propriosepsiyon duyusuna sahiptir. Propriosepsiyon duyusu, vestibüler ve görsel sistemlere yakın ilişkili olup başın pozisyonunun algılanmasında birlikte çalışırlar. Ancak bu bölgede ortaya çıkan ağrı, bölgedeki sensörimotorik kontrolü bozar. Diğer sistemler, bu bozulan proprioseptif duyuyu kompanse edebilmek için aşırı çalışırlar. Özellikle görsel sistem daha fazla çalışarak baş-boyun postürünün değişmesine sebep olur (Kristjansson, 2009).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Postür değişimiyle birlikte boyun omuz bölgesindeki eklem yapısı ve kasların aktivitesi de değişmekte ve bu durum zincirleme bir reaksiyonla üst ekstremitte fonksiyonelliğini de etkilemektedir (Kwon, 2015).

Literatürde, boyun omuz ağrısı olan bireylerin boyun propriosepsiyon duyusu ve üst ekstremitte fonksiyonelliği ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada, boyun omuz ağrısı olan bireylerde propriosepsiyon duyusu, yaşam kalitesi, üst ekstremitte fonksiyonelliği ve boyun postürü üzerine etkisini araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmamızın hipotezi “boyun omuz ağrısı propriosepsiyon duyusunu olumsuz etkiler” olarak kurulmuştur.

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, boyun omuz ağrısı olan bireylerde propriosepsiyon duyusu, günlük yaşam aktiviteleri kalitesi, üst ekstremitte fonksiyonelliği ve boyun postürü üzerine etkisini araştırmaktır.

KAPSAM

Çalışmaya, boyun omuz ağrısı olan 18 birey ve sağlıklı 18 birey olmak üzere toplam 36 ofis çalışanı dahil edildi.

YÖNTEM

Katılımcılar çalışmanın kapsamı ve prosedürleri hakkında bilgilendirildi ve katılımcılardan yazılı bilgilendirilmiş gönüllü onay formu alındı. Bireyler boyun omuz ağrısı olan ve olmayan olmak üzere çalışma ve kontrol gruplarına ayrıldı. Çalışma grubuna herhangi bir hastalık tanısı almamış, spesifik olmayan boyun omuz ağrılı bireyler dahil edilirken, kontrol grubunda ise omuz ağrısı olmayan sağlıklı bireyler dahil edildi. Vestibüler patoloji ve üst ekstremitte problemi ile ilgili tanısı, tümör hikayesi, akut yaralanma öyküsü, kırık öyküsü ve romatizmal hastalık tanısı olan bireyler çalışmaya dahil edilmedi.

DEĞERLENDİRME

Çalışmaya katılan tüm bireylerin sosyodemografik (yaş cinsiyet vb.) bilgileri kaydedildi. Tüm bireyler aynı fizyoterapist tarafından sırasıyla aşağıdaki değerlendirmeler yapıldı.

Ağrının Değerlendirilmesi: Boyun omuz ağrısı olan bireylere 100 mm. ölçeğinde görsel analog skalası üzerine ne kadar ağrı hissettiklerini işaretlemeleri istendi. 100mm çizgi üzerinde 0 hiç ağrı yok 100mm en dayanılmaz ağrı olarak belirlendi (Roren, 2009).

Propriosepsiyon Duyusunun Değerlendirilmesi: Boyun propriosepsiyonu ölçmek için lazer yöntemi uygulandı. Katılımcılar sırt destekli bir sandalyede kalça ve dizler 90 derece fleksiyonda otururken lazer işaretleyici, başın üstüne bir esnek bir bant ile tutturuldu. Lazerin başlangıç noktasından hedefin merkezine kadar olan mesafe, bir mezura kullanılarak 90 cm'de sabitlendi. Ölçülen değişken, lazer ışınının hedef üzerindeki başlangıç ve geri dönüş konumu arasındaki fark olan hata mesafesiydi ve $\text{açı} = \tan^{-1}(\text{hata mesafesi} / 90 \text{ cm})$ formülü kullanılarak derece olarak kaydedildi (Alshahrani ve ark., 2018).

Boyun Postürünün Değerlendirilmesi: Değerlendirme için her bireyin sağ tarafından telefon ile fotoğrafları çekildi, bilgisayara aktarıldı ve son olarak 7. boyun omuru ile dış kulak yolu deliğinin ön tarafındaki kıkırdak çıkıntı olan tragusu kesen doğrunun yere paralel olan doğru ile yaptığı açı ölçüldü

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

(Shaghayegh fard ve ark., 2015). Ölçüm online açı ölçümüne izin veren ginifab.com⁵ sitesi üzerinden yapıldı.

Üst Ekstremitte Fonksiyonelliğinin Değerlendirilmesi: Kullanım amacı üst ekstremitte ortopedik rahatsızlığı olan kişilerde özürülülüğü ve fonksiyonelliği ölçmektir. Kendi kendine uygulanan bir ankettir. Anket 15 aktiviteyi listeler ve hasta bu aktiviteyi tamamlama zorluğuna göre bir puan verir. Mümkün olan en yüksek puan "60" en düşük puan "0"dır. Düşük puanlar kişinin üst ekstremitte durumunun bir sonucu olarak aktivitelerle ilgili artan zorluk yaşadığını bildirmektedir. Katılımcılardan bu anketi kendilerine en doğru gelen seçenekleri işaretleyerek doldurmaları istendi (Aytar ve ark., 2015).

Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi: SF-36; genel popülasyonda kullanılan, çeşitli sağlık durumları ve hastalıklara uygulanabilen, geniş ilgi alanlarını değerlendiren yaşam kalitesi ve sağlık sonuçlarının değerlendirilmesinde sıkça kullanılan ölçüttür. Herhangi bir yaş, hastalık ya da tedavi grubuna özgü değildir, genel sağlık kavramlarını içerir. Bireylerden, kendilerine en uygun seçeneği işaretlemesi istenir. Sekiz alt skalada toplam 36 soru içerir. Bu alt skalalar; fiziksel fonksiyon, fiziksel rol kısıtlanması, emosyonel rol güçlüğü, enerji canlılık, ruhsal sağlık, sosyal işlevsellik, ağrı ve genel sağlıktır. Puan hesaplaması 1/2/20/22/34/36 numaralı soruların cevapları sırasıyla 100-75-50-25-0 puan, 3/4/5/6/7/8/9/10/11/12 numaralı soruların cevabı sırasıyla 0-50-100 puan, 13/14/15/16/17/18/19 numaralı soruların cevabı sırasıyla 0-100 puan, 21/23/26/27/30 numaralı soruların cevabı sırasıyla 100-80-60-40-20-0 puan, 24/25/28/29/31 numaralı soruların cevabı sırasıyla 0-20-40-60-80-100 puan, 32/33/35 numaralı soruların cevabı sırasıyla 0-25-50-75-100 puan alır. Alt parametre puanlarından genel sağlık algısı hesaplamasında 1, 33, 34, 35, 36. sorularının puanlarının toplamının ortalaması alınarak hesaplandı. Alt parametre puanları 0 ile 100 puan arasında değişmektedir. Puan ne kadar yüksekse sağlık durumu o kadar iyi olduğunu ifade eder (Brazier ve ark., 1992). Değerlendirme sırasında formun Türkçe versiyonu kullanıldı (Kaya ve İçağasıoğlu, 2018).

İSTATİKSEL ANALİZ

Yapılan güç analizinde alfa anlam düzeyi (Tip I hata) yani $\alpha=0,05$, elde etmek istediğimiz güç değeri (Tip II hata) yani $\beta=0,95$ olarak alınmıştır. [Bu değerler "*Impact of smartphone usage on cervical proprioception and balance in healthy adults*" makalesindeki sağ taraftan proprioepsiyon ölçümü hata derecesi değeri (Sağ JPE) baz alınarak hesaplamaya konulmuştur]. Etki genişliği yani $|\rho|=1,2742039$ olarak alınmıştır (Bu değerler "*Impact of smartphone usage on cervical proprioception and balance in healthy adults*" makalesindeki sağ taraftan proprioepsiyon ölçümü hata derecesi değeri (Sağ JPE) standart sapma değerleri baz alınarak hesaplamaya alınmıştır). Bunların sonucunda ise çalışmaya alınacak kişi sayısı minimum 36 (Boyun omuz ağrısı olan 18 kişi ve boyun omuz ağrısı olmayan 18 kişi olmak üzere) olarak belirlenmiştir. Daha fazla kişi alınırsa, sonuç daha iyi hata payı da daha düşük olacaktır. Bu işlemler G*Power 3.1.9.2 yazılımı kullanılarak yapılmıştır.

Çalışmadan elde edilen veriler *IBM-SPSS programı* 20. versiyon yazılımı kullanılarak analiz edildi (IBM Corp. Armonk, New York, United States). Sayısal verilerin normal dağılımları *Kolmogorov-Smirnov Testi* ve görsel yöntemler (Histogram) kullanılarak değerlendirildi. Yaş ile proprioepsiyon derecesi sayısal verilerinin normal dağılım gösterirken boyun postürü, ÜEFİ ve yaşam kalitesi verilerinin normal

⁵ https://www.ginifab.com/feeds/angle_measurement/online_protractor.tr.php

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

dağılmadıkları saptanmıştır. Gruplar arasındaki günlük yaşam kalitesi, boyun postürü ve üst ekstremitte fonksiyonelliği farkı *Mann-Whitney U Testi*; propriosepsiyon duyusu ise *Independent Samples Testi* uygulanarak hesaplandı.

BULGULAR

Çalışma grubuna boyun omuz ağrısı olan 10 erkek 8 kadın ile kontrol grubuna 12 erkek 6 kadın dahil edildi. Boyun omuz ağrısı olan bireylerin ağrı ortalaması $48,22 \pm 25,24$ mm idi. Gruplar arasında yaş, propriosepsiyon, yaşam kalitesi ve boyun postürü açısından anlamlı fark bulunmadı ($p > 0.05$). Üst ekstremitte fonksiyonelliği açısından gruplar arasında anlamlı fark vardı ($p < 0.05$). Boyun omuz ağrısı olan bireyler daha düşük üst ekstremitte fonksiyonelliğine sahip idi. Değerlendirme sonuçlarının ortalamaları ve gruplar arasındaki istatistiksel farklılık **Tablo 1**'de verilmiştir.

Tablo 1. Gruplar arası değerlendirme parametrelerine ait analiz sonuçlarının karşılaştırılması

	Kontrol Grubu N:18 (Ortalama \pm SS)	Çalışma Grubu N:18 (Ortalama \pm SS)	p
Yaş (Yıl)	$32,27 \pm 6,469$	$31,61 \pm 5,699$	0,745*
Propriosepsiyon (derece)	$4,34 \pm 1,947$	$5,88 \pm 2,697$	0,057*
Yaşam kalitesi (puan)	$68,06 \pm 14,766$	$63,06 \pm 21,498$	0,690 [¥]
Postür (derece)	$50,83 \pm 6,041$	$53,50 \pm 4,395$	0,149 [¥]
Üst ekstremitte fonksiyonelliği (puan)	$58,78 \pm 3,191$	$54,44 \pm 6,938$	0,010 [¥]

SS: Standart Sapma; *: *Independent Samples Testi*; ¥: *Mann-Whitney U Testi*; $p < 0,05$.

Çalışma grubunda yer alan bireylerde ağrı şiddeti ile yaşam kalitesi ve üst ekstremitte fonksiyonelliği arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki varken boyun postürü ile arasında ilişki bulunamadı.

SONUÇ

Bu çalışmada boyun omuz ağrısının propriosepsiyon duyusu, yaşam kalitesi, üst ekstremitte fonksiyonelliği ve boyun postürü üzerine etkileri araştırılmış ve sonuçlar incelenmiştir.

Roren ve ark. yaptığı çalışmada iki farklı boyun propriosepsiyon ölçüm yöntemini, boyun omuz ağrılı ve sağlıklı bireyler üzerinde karşılaştırmış ve her iki yöntemde de ağrılı grupta propriosepsiyon duyusunda anlamlı bir fark bulunduğunu belirtmişlerdir. Çalışmamızda ise gruplar arasında anlamlı bir propriosepsiyon duyusu farkı bulunmamıştır. Bunun sebebinin, ağrıya maruz kalma süresi olabileceği düşünülmektedir. Çalışmaya akut ağrılı bireyler dahil edilmiş ancak ağrının uzun süreli etkileri değerlendirilmemiştir.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Joslin ve ark. yaptıkları çalışma sonucunda omuz boyun ağrısının düşük ruh sağlığı ve fiziksel aktivite puanlarıyla ilişkili olduğunu ve yaşam kalitesini olumsuz etkilediğini bildirmişlerdir. Çalışmamızda ise SF-36 yaşam kalitesi anketinin alt parametresi olan genel sağlık puanı incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun sebebinin, Joslin ve arkadaşlarının yaptığı çalışmadaki örneklem grubunun, ofis çalışanlarına göre fiziksel olarak nispeten daha aktif bir meslek grubu olan hemşireleri kapsamı olabileceği düşünülmektedir.

Boyun postürünün üst ekstremitte fonksiyonelliği üzerine etkilerini inceleyen Kwon ve ark. katılımcıların baş pozisyonunun üst ekstremitte kas aktivasyonunu etkilediği sonucuna varmışlardır. Ancak Kwon ve arkadaşlarının bu çalışmasında ağrı faktörünün etkileri incelenmemiştir. Çalışmamızda ise ağrının boyun postürünü etkilemediği ancak üst ekstremitte fonksiyonelliği üzerine anlamlı etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak ofis çalışanlarında görülen boyun omuz ağrısı, bireylerin üst ekstremitte fonksiyonelliğini olumsuz etkilemektedir. Yaşam kalitesi, propriosepsiyon hissi ve boyun postürü üzerine ise etkisi yoktur. Ancak ağrının bu parametreler üzerine uzun dönem etkilerini inceleyen çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

- Alshahrani, A., Aly, S.M., Abdrabo, M.S., Asiri, F.Y., (2018). Impact of smartphone usage on cervical proprioception and balance in healthy adults: *Biomedical Research*; 29 (12): ss.2547-2552.
- Aydan A., Yuruka, Z.Ö., Tuzun, E.H., Baltacı, G., Karatasa, M., and Eker, L., (2015). The Upper Extremity Functional Index (UEFI): Cross-cultural adaptation, reliability and validity of the Turkish version: *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation* 28: ss.489-495.
- Brazier, J.E., R Harper, R., Jones, N.M.B., O'Cathain, A., Thomas, K.J., Usherwood, T., Westlake, L., (1992). Validating the SF-36 health survey questionnaire: new outcome measure for primary care: *BMJ*;305: ss.160-4.
- Côté, P., Velde, G., (2009). The burden and determinants of neck pain in workers: *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*. Volume 32, Number 2S: ss.70-86.
- Joslin, L.E., David, C.R., Dolan, P., and Clark, E.M., (2014). Quality of life and neck pain in nurses. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*; 27(2): ss.236-242.
- Kaya, B.B., İçağasıoğlu, A., (2018). Reliability and validity of the Turkish version of short form 36 (SF-36) in patients with rheumatoid arthritis: *Surg Med*; 2(1): ss.11-16.
- Kristjansson, E., Treleaven, J., (2009). Sensorimotor function and dizziness in neck pain: implications for assessment and management: *Journal of orthopaedic & sports physical therapy*. volume 39, number 5: ss.364-377.
- Kwon, J.W., Son, S.M., Lee, N.K., (2015). Changes in upper-extremity muscle activities due to head position in subjects with a forward head posture and rounded shoulders. *J. Phys. Ther. Sci.* 27: ss.1739–1742.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Rashid, M., Kristofferzon, M.L., Heiden, M., and Nilsson, A., (2018). Factors related to work ability and well being among women on sick leave due to long-term pain in the neck/shoulders and/or back: a cross-sectional study. Rashid et al. BMC Public Health 18: ss.672-680.

Revel, M., Deshays, C.A., (1991). Cervicocephalik kinesthetic sensibility in patients with cervical pain: Arch Phys Med Rehabil Vol 72, April 1991: ss.288-291.

Roren, A., Mayoux- Benhamou, M.-A., Fayad, F. Poiraudau, S. Lantz, D. Revel, M. (2009): Comparison of visual and ultrasound based techniques to measure head repositioning in healthy and neck-pain subjects: Manual Therapy 14: ss.270-277.

Shaghayegh fard, B., Ahmadi, A., Maroufi, N., Sarrafzadeh, J., (2015). Evaluation of forward head posture in sitting and standing positions: Eur Spine J: DOI: 10.1007/s00586-015-4254-x

İNTERNET KAYNAKLARI

https://www.ginifab.com/feeds/angle_measurement/online_protractor.tr.php (E.T. 01.11.2020)

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

SEREBRAL PALSİLİ ÇOCUKLARDA HİPOTERAPİNİN ÜST EKSTREMİTE FONKSİYONELLİĞİ ÜZERİNE ETKİSİ

Muhammet Ali YAVUZDEMİR¹, Tayyibe Nur KAYA², Tuba KOLAYLI³, Filiz EYÜBOĞLU⁴

¹⁻²⁻³⁻⁴Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul / Türkiye

Öz: Amaç: Hipoterapinin serebral palsili çocuklarda üst ekstremitte fonksiyonelliği üzerine etkisini değerlendirmek. **Gereç ve Yöntem:** 4–16 yaş arası serebral palsi tanısı almış ve el becerileri sınıflandırma sistemine göre (MACS) 1-2-3 veya 4 seviye olan 18 çocuk, randomize kontrollü çalışmaya dahil edildi. Çocuklar hipoterapi ve nörogelişimsel tedavi (NDT) grubu olarak ikiye ayrıldı. Hipoterapi grubuna haftada 2 gün, günlük 20 dakika hipoterapi; NDT grubuna 8 hafta boyunca haftada 2 gün, günlük 45 dakika fizyoterapi seansı uygulandı. Gövde kontrolünü değerlendirmek için Gövde Kontrol Ölçüm Skalası (TCMS), el fonksiyonlarını değerlendirmek için ABILHAND-Kids anketi, el becerilerini değerlendirmek için Moberg Toplama Testi, kaba el becerisini değerlendirmek için Kutu ve Blok Testi kullanıldı. Değerlendirmeler tedavi öncesinde ve 8 haftalık tedavi sonrasında yapıldı. **Sonuç:** 8 haftalık müdahale sonrası hipoterapi grubunda yalnızca Abilhand-kids anketinde (mean: 26, SD 4,4, $p^1=0,018$) anlamlı artış görülürken 2 müdahale grubu karşılaştırıldığında TCMS, Moberg Toplama testi, Kutu ve Blok testi ve GMFM-88 anketlerinde herhangi bir anlamlı artış görülemedi. Hipoterapi grubunda gövde kontrolünün üst ekstremitte fonksiyonelliği ile ilişkisine bakıldığında tedavi sonrası uygulanan TCMS testiyle Tahta Kutu ve Blok Testi, Abilhand Testi, Moberg Pick up Testi arasında anlamlı ilişki bulunmazken TCMS testiyle GMFM 88 arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,715$; $p=0,030$). **Tartışma:** Hipoterapinin üst ekstremitte fonksiyonelliği üzerine etkisini değerlendiren daha fazla çalışma yapılmasını ve ileride geniş katılımcı kitle üzerinden yürütülmesi daha farklı sonuçlara yol açabilir.

Anahtar Kelimeler: Hipoterapi, Serebral Palsi, Fonksiyonellik

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Serebral palsili (CP) çocuklarda görülen ve günlük yaşam aktivitelerine katılımlarını limitleyen motor bozukluklar postüral kontrolde zayıflıklara neden olur (SEYHAN, 2015:15-20; Zadnikar, 2011:684,691; Panibatla, 2017). Postüral kontrol, vücudun uzayda oryantasyonunu ile stabilizasyonunu sağlar ve tüm hareket komponentlerinin temelini oluşturmaktadır (Pavão, 2014:300-307). Vücudun merkezi olan gövde ise, alt ve üst ekstremitte hareketleri sırasında sabit bir destek görevi görerek postüral kontrole katkıda bulunur (Van Der Heide, 2004: 253-266). İyi bir gövde kontrolü, motor becerilerin ve üst ekstremitenin fonksiyonel hareketlerinin gerçekleştirilmesi için temel oluşturur (Ozal, 2015: 57; Yıldız, 2018: 669-676). CP'li çocuklarda gövde kontrolünü geliştirmek için; nörogelişimsel terapi yaklaşımları, akuaterapi, sanal gerçeklik uygulamaları ve hipoterapi kullanılır (Zadnikar, 2011:684,691; Fragkou, 2018: 288-296).

Hipoterapi (HT), atın terapötik etkisinden yararlanılarak motor ve duysal girdi sağlamak amacıyla kullanılan bir 'at yardımcı aktivite ve terapi' (EAAT) tekniğidir (Koca, 2015: 247; AHA, 1996; Kwon, 2015: 15-21). Çocuğun fiziksel olarak aktif olmasına olanak sağlaması ve çocuğun katılımı ile motivasyonu açısından etkili olması nedeniyle CP'li çocukların rehabilitasyonunda terapistler tarafından tercih edilir (Hsieh, 2017: 1703-113).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

HT'nin denge, postüral kontrol ve kaba motor beceri üzerinde etkili olduğu kanıtlanmıştır. (Hsieh, 2017: 1703-113). Ayrıca farklı fonksiyonel seviyelere sahip CP'li çocuklara dinamik destek yüzeyi sağlayarak gövde kontrolünün gelişimine katkıda bulunur (Martín-Valero, 2018: 1150-1160). Yapılan çalışmalarda atın yürüyüşünden kaynaklı ritmik hareketlerin öğrenilmesiyle CP'li çocuklarda, gövde kontrolünün geliştiği belirtilmiştir (AHA, 1996; Shumway-Cook, 1195). Gövde kontrolü istemli üst ekstremitte fonksiyonları ve hareketleri için gereklidir. Bu nedenle CP'li çocuklarda gövde kontrolü ile üst ekstremitte fonksiyonları arasındaki ilişkiyi anlamak önemlidir (Özal, 2014: 01-08).

Literatürdeki çalışmalar farklı tiplerdeki CP'li çocuklarda HT'nin denge, postüral kontrol, kaba motor fonksiyon ve katılımı üzerine yoğunlaşmıştır (Hsieh, 2017: 1703-113). Champagne ve arkadaşları belirledikleri protokolle yaptıkları çalışma sonucunda cp'li çocuklarda kaba motor beceriler ve fonksiyonun geliştirilmesinde hipoterapinin etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Champagne, 2017: 51-63). Gomes Moraes ve arkadaşları ise hipoterapi seansında gerçekleşen sensorimotor aktiviteler ve aktif postüral kontrolün, cp'li çocuklarda dengeyi ve fonksiyonel becerileri geliştirdiğini belirtmişlerdir (Moraes, 2016: 2220-2226). Ancak literatürde üst ekstremitte fonksiyonelliği üzerine odaklanan ve gövde kontrolü ile ilişkisinin incelendiğini bir çalışmaya rastlanmamıştır.

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı HT'nin CP'li çocuklarda üst ekstremitte fonksiyonelliği üzerine etkisini incelemektir. Klinikte üst ekstremitte fonksiyonelliğini geliştirmek için hipoterapinin kullanılan terapilere alternatif bir yöntem olup olmayacağı sorusuna cevap verecek kanıtlara ulaşmak hedeflenmiştir.

KAPSAM

Çalışmaya, Türkiye Jokey Kulübü Atla Terapi Merkezinde hipoterapi seansı alan CP'li çocuklar ile İstanbul ilinde bulunan çeşitli özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerine devam etmekte olan CP'li çocuklar dahil edildi.

YÖNTEM

Çalışmamız için Üsküdar Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulundan gerekli izin ve onay alındı (Onay no:61351342/2019-399). Çalışmaya; serebral palsi tanısı almış, 4-16 yaş arası, kaba motor fonksiyon sınıflandırma sistemi 1-2-3 seviye olan, el becerileri sınıflandırma sistemi (MACS) 1-2-3 veya 4 seviye olan, test ve tedavi protokolündeki yönergeleri takip edebilecek kognitif seviyeye sahip olan hastalar dahil edilmiştir. Son 6 ay içinde cerrahi girişim veya Botulinum Toksin A (BTX-A) uygulaması geçirmiş olan, aktif nöbet geçiren, gelişimsel kalça displazisi olan ve ata karşı alerjisi olan çocuklar çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışma öncesinde, çocukların ailelerine çalışmayla ilgili tüm prosedür, yapılacak uygulamalar ve değerlendirme yöntemleri anlatıldıktan sonra çalışmaya katılmayı kabul ederse bilgilendirilmiş onam formu imzalatıldı.

Çocukların özür seviyeleri, GMFCS ile belirlendi. GMFCS, çocuğun yaşına göre uygun olduğu fonksiyonel seviyeyi belirlemede kullanılan, Seviye 1'den Seviye 5'e doğru giden sınıflama sistemidir. Seviye 1'de en az etkilenim, Seviye 5'te ise, en şiddetli etkilenim vardır (Palisano, 2000: 974-85; El, 2012: 1030-3).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Çocukların günlük faaliyetlerde nesnelere tutarken ellerini nasıl kullandıklarını belirlemek için El becerileri sınıflandırma sistemi (MACS) kullanıldı. MACS çocuğun maksimum kapasitesini değil, tipik manuel performansını yansıtabilecek şekilde tasarlanmıştır. Her iki eli ayrı ayrı değil, birlikte kullanımını sınıflandırır (Eliasson, 2006: 549-54; Akpınar, 2010:1910-6).

Türkiye Jokey Kulübü Atla Terapi Merkezine gelen çocuklar çalışma grubu, rehabilitasyon merkezlerine gelen çocuklar kontrol grubu olarak belirlendi. 18 çocuk bu çalışmaya dâhil edildi.

Değerlendirmeler tedavi öncesi ve 8.hafta sonrası yapıldı. Tüm değerlendirmeler 3 fizyoterapist tarafından aynı sırayla yapıldı.

Çalışmaya katılan çocukların kaba el becerisini değerlendirmek için Kutu ve Blok Testi kullanıldı. Kutu ve Blok Testi basit, düşük maliyetli ve verimli bir testtir. Bu testte her bir kenarı 2,5 cm olan 150 blok ve ikiye ayrılmış kutu bulunmakta, bir dakika içinde ikiye ayrılmış olan kutunun bir tarafından diğer tarafına geçirilen blok sayısı becerinin seviyesini belirlemektedir (Connell, 2012:221-8).

El becerilerini değerlendirmek için Moberg Toplama Testi yapıldı. Bu testte hastadan belirli eşyaları kutuya doldurması istenilerek performansa dayalı (süre) el becerisi ölçülür (Ng CL, 1999: 309-12).

Çocukların el fonksiyonlarını değerlendirmek için ABILHAND-Kids anketi kullanıldı. Bu ölçek günlük yaşamda üst ekstremiteler kullanımını 21 maddeyle ölçmeyi amaçlar. İki elin birlikte fonksiyonunu değerlendirir (Arnould, 2004: 1045-52; Öksüz, 2017: 780-787).

Çocukların gövde kontrolünü değerlendirmek için Gövde Kontrol Ölçüm Skalası (TCMS) kullanıldı. TCMS, gövde kontrolünün iki ana ögesi olan statik ve dinamik oturma dengesini ölçmektedir. Toplamda 15 maddeden oluşur. Statik Oturma Dengesi Skalası (1-5. madde), üst ve alt ekstremitelerin hareketleri sırasında stabil gövde postürünü koruyabilme becerisini değerlendirir. Dinamik Oturma Dengesi Skalası (6-15. madde), selektif hareket kontrolü skalası ve dinamik uzanma skalası olmak üzere iki alt skalaya ayrılır. Toplam puan 0-58 arasındadır. Yüksek puanlama iyi performansı gösterir (Heyrman, 2011: 2624-35).

Çalışma grubundaki çocuklara 8 hafta boyunca haftanın 2 günü, günlük 45 dakika fizyoterapi seansı ve haftanın 2 günü, günlük 20 dakika hipoterapi protokolü uygulandı. Hipoterapi protokolü uygulanacak çocuklara ata biniş için uygun kask ve yelek giydirildi ve ata binmek için yanında bir yan yürüyücü ile uygun yükseklikte merdivene çıkarıldı. Bu sırada bir kişi atın önünde kantarmalarından atı kontrol etmekte, diğer yan yürüyücü atın diğer tarafından çocuğun binişine yardımcı olmaktadır. Çocuk ata sol tarafından bindirildikten sonra istasyondan çıkıldı ve 2-3 metre ilerde tekrar durularak çocuğun ayakları üzengeye yerleştirildi. Tüm biniş boyunca 1 yan yürüyücü atı solundan kontrol etti, 1 yan yürüyücü de atın solundan çocuğun bacağını eyeri tutarak sabitledi ve çocuğun güvenlik önlemini aldı. Biniş sırasında ilk 5 dakika boyunca 'adeta' hızında yürütüldü. Sonra 10 dakika boyunca çocuğa atın boynunda eller üzerinde yürüme, kollar abduksiyonda ve elevasyonda biniş, ata dizginleri ile yön verme ve otur-kalk- otur egzersizleri yaptırıldı. Son 5 dakika tekrar 'adeta' hızında biniş yapıldı.

Özel Eğitim Merkezindeki kontrol grubu olan serebral palsili çocuklara 8 hafta, haftanın 2 günü, günlük 45 dakika fizyoterapi seansı uygulandı. Fizyoterapi seanslarında Bobath NDT uygulandı. Tedavi sırasında proprioseptif girdi için uygun sertlikte minderler kullanıldı. Oturma, çömelme, tutunarak ayağa

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

kalkma ve ayakta durma için farklı yükseklikte tabureler, denge reaksiyonları için bobath topları ve denge tahtaları kullanıldı. Ağırlık aktarma için farklı sertlikteki üçgen, rulo minderler kullanıldı. Duyu girdisi için farklı desenlerdeki yüzeyler kullanıldı. Materyal seçiminde çocuğun istek ve ilgisi göz önünde bulunduruldu. Tedavi günlük yaşamda zorlanılan aktivitelere göre planlandı ve öğrenilenlerin günlük yaşama aktarılması amaçlandı.

BULGULAR

Yapılan pilot çalışmada, 18 çocuk katılımcı hipoterapi ve nörogelişimsel terapi (NDT) grubu olmak üzere eşit şekilde iki gruba ayrıldı.

Üst Ekstremité Fonksiyonelliği

Toplanan verilerin analizi sonucunda hipoterapi ve kontrol grubu arasında üst ekstremité fonksiyonelliği açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Üst ekstremité fonksiyonelliğine ait tedavi öncesi ve tedavi sonrasına ait Tahta Kutu ve Blok Testi, GMFM 88, Abilhand - Kids, Moberg Pick Up Testi, TCMS Testine ait tanımlayıcı bulgular Tablo 1’de verilmektedir. 8 hafta süren uygulamanın sonunda hipoterapi grubu yalnızca Abilhand – Kids testinde (mean: 26, SD 4,4, $p^I=0,018$) anlamlı bir artış göstermektedir. Tedavi sonucunda her iki grupta arasında Tahta Kutu ve Blok Testi, GMFM 88, Moberg Pick Up Testi ve TCMS Testi skorları karşılaştırıldığında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir artış tespit edilememektedir. Üst ekstremité fonksiyonelliğinin deney ve kontrol grubu ile karşılaştırılmasına ait veriler Tablo 2’de yer almaktadır.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Deney Grubu	Kontrol Grubu
Tahta Kutu ve Blok Testi (TÖ) (mean±SD)	16-42 (28,7±8,9)	9-58 (14,3±15,3)
Tahta Kutu ve Blok Testi (TS) (mean±SD)	19-43 (30,2±8,7)	12-63 (37,0±16,7)
GMFM 88 TESTİ (TÖ) (mean±SD)	152-239 (195,2±29,6)	135-264 (219,2±49,5)
GMFM 88 TESTİ (TS) (mean±SD)	152-239 (198,3±29,6)	141-264 (221,4±47,4)
ABLİHAND – KIDS TESTİ (TÖ) (mean±SD)	21-33 (25,8±4,2)	14-42 (33,9±9,7)
ABLİHAND TESTİ (TS) (mean±SD)	21-33 (26,0±4,4)	16-42 (34,6±8,7)
MOBERG PICK UP TESTİ (TÖ) (mean±SD)	42-65 (53,7±7,9)	16-92 (39,0±23,7)
MOBERG PICK UP TESTİ (TS) (mean±SD)	34-68 (50,6±11,4)	14-87 (35,4±22,7)
TCMS TESTİ (TÖ) (mean±SD)	34-58 (46,9±9,1)	23-56 (37,8±10,0)
TCMS TESTİ (TS) (mean±SD)	34-58 (46,9±9,1)	23-58 (39,0±10,3)

SD, standard deviation.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Tablo 2. Üst Ekstremitte Fonksiyonelliğinin Deney ve Kontrol Grubu İle Karşılaştırılması

			Deney Grubu	Kontrol Grubu	(inter-group) p^1
			Mean±SD	Mean±SD	
TAHTA KUTU VE BLOK TESTİ		Tedavi Öncesi	28,7±8,9	34,3±15,3	0,351
		Tedavi Sonrası	30,2±8,7	37,0±16,7	0,297
		Tedavi öncesi-tedavi sonrası p^2	<0,000*	<0,000*	
GMFM 88 TESTİ		Tedavi Öncesi	195,2±29,2	219,2±49,5	0,230
		Tedavi Sonrası	198,3±29,6	221,4±47,4	0,233
		Tedavi öncesi-tedavi sonrası p^2	<0,000*	<0,000*	
ABLIHAND – KIDS TESTİ		Tedavi Öncesi	25,7±4,17	33,8±9,73	0,036*
		Tedavi Sonrası	26,0±4,35	34,5±8,66	0,018*
		Tedavi öncesi-tedavi sonrası p^2	<0,000*	<0,000*	
MOBERG PICK UP TESTİ		Tedavi Öncesi	53,6±7,92	39,0±23,6	0,097
		Tedavi Sonrası	50,5±11,3	35,4±22,7	0,093
		Tedavi öncesi-tedavi sonrası p^2	<0,011*	<0,000*	

¹ KRUSKAL-WALLİS H

²Wilcoxon signed-rank test

* $p<0.05$

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

GÖVDE KONTROLÜ

8 haftalık tedavi sonrasında gövde kontrolü açısından deney ve kontrol grubu karşılaştırıldığında 2 grup arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p^1=0,104$). Gövde kontrolünün deney ve kontrol grubu ile karşılaştırılmasına ilişkin veriler Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3. Gövde Kontrolünün Deney ve Kontrol Grubu ile Karşılaştırılması

TCMS TESTİ	Tedavi Öncesi	46,8±9,08	37,7±10,0	0,060
	Tedavi Sonrası	46,8±9,08	39,0±10,2	0,104
	Tedavi öncesi-tedavi sonrası p^2	<0,000*	<0,000*	

¹ KRUSKAL-WALLİS H

²Wilcoxon signed-rank test

* $p<0.05$

Hipoterapi grubunda gövde kontrolünün üst ekstremitte fonksiyonelliği ile ilişkisine bakıldığında tedavi sonrası uygulanan TCMS testiyle Tahta Kutu ve Blok Testi, Ablihand Testi, Moberg Pick up Testi arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=0,253$; $p=0,512$) ($r=0,268$; $p=0,485$) ($r=-0,217$; $p=0,575$). Ancak tedavi sonrası uygulanan TCMS testiyle GMFM 88 arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,715$; $p=0,030$). (Tablo 4)

Tablo 4. Tedavi Sonrasında Deney Grubunda Hipoterapi Grubunda Gövde Kontrolünün Üst Ekstremitte Fonksiyonelliği İle İlişkisi

Group	(n=9)		Tahta Kutu ve Blok Testi-TS	GMFM-88-TESTİ-TS	ABLİ-HAND-TESTİ-TS	MO-BERGPICK UP-TESTİ-TS
Deney Grubu	TCMS TESTİ TS	r	,253	,715*	,268	,217
		p	,512	,030	,485	,575

Spearman correlation analysis

* $p<0.05$

SONUÇ

Çalışmamızda hipoterapinin, serebral palsili çocuklarda el fonksiyonunun gelişimi üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Gövde kontrolündeki iyileşmeye bağlı olarak üst ekstremitte fonksiyonelliğindeki gelişmeye bakıldığında hipoterapinin klasik tedavi yöntemlerine göre bir farkının olmadığı sonucuna ulaşılmıştır fakat gövde kontrolündeki değişimin kaba motor fonksiyon üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu alanda yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

KAYNAKÇA

- Seyhan, K., & Günel, M. K. (2015). Bilateral spastik serebral palsili çocuklarda farklı oturma pozisyonlarının üst ekstremité fonksiyonuna etkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 2(1), 15-20.
- Zadnikar, M., & Kastrin, A. (2011). Effects of hippotherapy and therapeutic horseback riding on postural control or balance in children with cerebral palsy: a metaanalysis. *Developmental medicine & child neurology*, 53(8), 684-691.
- Panibatla, S., Kumar, V., & Narayan, A. (2017). Relationship between trunk control and balance in children with spastic cerebral palsy: a cross-sectional study. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 11(9), YC05.
- Pavão, S. L., Nunes, G. S., Santos, A. N., & Rocha, N. A. (2014). Relationship between static postural control and the level of functional abilities in children with cerebral palsy. *Brazilian journal of physical therapy*, 18(4), 300-307.
- Van Der Heide, J. C., Begeer, C., Fock, J. M., Otten, B., Stremmelaar, E., Van Eykern, L. A., & Hadders-Algra, M. (2004). Postural control during reaching in preterm children with cerebral palsy. *Developmental medicine and child neurology*, 46(4), 253-266.
- Ozal, C., Sevimli, S., & Gunel, M. (2015). Does trunk control affect the upper limb functions in children with cerebral palsy: PO87-98550. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 57.
- Yildiz, A., Yildiz, R., & Elbasan, B. (2018). Trunk control in children with cerebral palsy and its association with upper extremity functions. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 30(5), 669-676.
- Fragkou, D., & GkrimasG, P. M. (2018). Therapeutic interventions for trunk and improvement of posture in children with cerebral palsy: a review of the literature. *MOJ Orthop Rheumatol*, 10(4), 288-296.
- Koca, T. T., & Ataseven, H. (2015). What is hippotherapy? The indications and effectiveness of hippotherapy. *Northern clinics of Istanbul*, 2(3), 247.
- American Hippotherapy Association. *Introduction to Hippotherapy Classic Principles Student Manual*, revised. Denver: American Hippotherapy Association; 1996.
- Kwon, J. Y., Chang, H. J., Yi, S. H., Lee, J. Y., Shin, H. Y., & Kim, Y. H. (2015). Effect of hippotherapy on gross motor function in children with cerebral palsy: a randomized controlled trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(1), 15-21.
- Hsieh, Y. L., Yang, C. C., Sun, S. H., Chan, S. Y., Wang, T. H., & Luo, H. J. (2017). Effects of hippotherapy on body functions, activities and participation in children with cerebral palsy based on ICF-CY assessments. *Disability and rehabilitation*, 39(17), 1703-1713.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Martín-Valero, R., Vega-Ballón, J., & Perez-Cabezas, V. (2018). Benefits of hippotherapy in children with cerebral palsy: A narrative review. *European Journal of Paediatric Neurology*, 22(6), 1150-1160
- Shumway-Cook A, Woollacott M. *Motor Control Theory and Practical Applications*. Baltimore: Williams & Wilkins; 1995
- Özal, C., Günel, M. K. (2014). Spastik serebral palsili çocuklarda gövde kontrolü ile fonksiyonel mobilite ve denge arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 1(1), 01-08.
- Champagne, D., Corriveau, H., & Dugas, C. (2017). Effect of hippotherapy on motor proficiency and function in children with cerebral palsy who walk. *Physical & occupational therapy in pediatrics*, 37(1), 51-63.
- Moraes, A. G., Copetti, F., Angelo, V. R., Chiavoloni, L. L., & David, A. C. (2016). The effects of hippotherapy on postural balance and functional ability in children with cerebral palsy. *Journal of physical therapy science*, 28(8), 2220-2226.
- Palisano RJ, Hanna SE, Rosenbaum PL, Russell DJ, Walter SD, Wood EP, et al. Validation of a model of gross motor function for children with cerebral palsy. *PhysTher*. 2000;80(10):974-85.
- El O, Baydar M, Berk H, Peker O, Koşay C, Demiral Y. Interobserver reliability of the Turkish version of the expanded and revised gross motor function classification system. *Disabil Rehabil*. 2012;34(12):1030-3.
- Eliasson AC, Krumlinde-Sundholm L, Rösblad B, Beckung E, Arner M, Ohrvall AM, Rosenbaum P. The Manual Ability Classification System (MACS) for children with cerebral palsy: scaled development and evidence of validity and reliability. *Dev Med Child Neurol*. 2006 Jul;48(7):549-54.
- Akpinar P, Tezel CG, Eliasson AC, İcagasioglu A. Reliability and cross-cultural validation of the Turkish version of Manual Ability Classification System (MACS) for children with cerebral palsy. *Disabil Rehabil*. 2010;32(23):1910-6.
- Connell LA, Tyson SF. Clinical reality of measuring upper-limb ability in neurologic conditions: a systematic review. *Arch Phys Med Rehabil*. 2012 Feb;93(2):221-8. doi: 10.1016/j.apmr.2011.09.015.
- Ng CL, Ho DD, Chow SP. The Moberg pickup test: results of testing with a standard protocol. *J Hand Ther*. 1999 Oct-Dec;12(4):309-12.
- Arnould C, Penta M, Renders A, Thonnard JL. ABILHAND-Kids: a measure of manual ability in children with cerebral palsy. *Neurology*. 2004 Sep 28;63(6):1045-52.
- Öksüz Ç, Alemdaroglu I, Kilinç M, Abaoğlu H, Demirci C, Karahan S, Yılmaz O, Yildirim SA. Reliability and validity of the Turkish version of ABILHAND-Kids' questionnaire in a group of patients with neuromuscular disorders. *Physiother Theory Pract*. 2017 Oct;33(10):780-787. doi: 10.1080/09593985.2017.1346026. Epub 2017 Jul 17.
- Heyrman L, Molenaers G, Desloovere K, Verheyden G, De Cat J, Monbaliu E, et al. A clinical tool to measure trunk control in children with cerebral palsy: the Trunk Control Measurement Scale. *Research Dev Disabil*. 2011;32(6):2624-35.

GEBELİKTE SİGARA İÇMENİN GEBELİK ÜZERİNE ETKİLERİ

Ayça BALMUMCU¹, Şenay ÜNSAL ATAN²

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Söke Sağlık Hizmetleri MYO, Aydın / Türkiye

²Ege Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, İzmir / Türkiye

Öz: Gebelik sırasında sigara içme birçok ülke de önlenabilir bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Gebe kalmadan önce sigara içen kadınların çoğunluğunun gebe kaldıklarında da sosyokültürel ortamlara göre farklılık gösteren oranlarda sigara içmeye devam ettikleri bildirilmektedir. Gebelikte sigara içen kadınların tespiti gebe kadınların kendi bildirimleri ile olduğu için doğru sigara içme oranlarının elde edilmesi zor olmaktadır. Mevcut literatür, prevalansı olduğundan düşük olan, kendi kendine raporlanan sigara içme oranlarını yansıtmaktadır. Sigarasız bir gebelik hem anne hem de bebek için hayati önem taşımaktadır. Gebelikte sigara içilmesi veya pasif sigara içiciliği, fertilité başta olmak üzere gebeliğin bütün dönemlerini, fetüsün gelişimini, doğumu, doğum sonrasında bebek gelişimini ve sağlığını olumsuz etkilemektedir. Gebelikte sigara içme; hipertansiyon, preklampsi/eklampsi, erken membran rüptürü, plasenta previa, ablasyo plasenta, artmış düşük riski, prematüre doğum gibi obstetrik komplikasyonlar, akciğer hastalıklarının artışı, nörotoksitite, ölü doğum, ani bebek ölümü sendromu, fiziksel ve bilişsel gelişimde gerilik gibi fetal komplikasyonlara neden olabilmektedir. Gebelik sırasında sigara içme, gebelikte maternal ve fetal sonuçlar için önemli bir risk faktörü olmaya devam edecektir. Sağlıklı bir anne ve bebek için gebeliğin başlangıcından itibaren sigara dumanına maruziyetin engellenebilmesi önem taşımaktadır. Bu nedenle hemşireler, prenatal ve postnatal dönemlerde kadınlarla düzenli ve etkili iletişim kurarak kadınların sigara alışkanlıklarını değerlendirmeli, sigara dumanına maruz kalmayı gözlemlemede ve kadınların sigarayı bırakmaya yönelik başarılarını desteklemede aktif olarak rol almalarıdır.

Anahtar Kelimeler: Gebelik, Sigara, Hemşirelik

GİRİŞ

Gebelik sırasında sigara içilmesinin olumsuz sağlık etkilerinin bilincinde olunmasına rağmen, gebelikte sigara içilmesi halk sağlığı problemleri arasında önceliklidir. Gebelikte sigara içen kadınların tespiti gebe kadınların kendi bildirimleri ile olduğu için doğru sigara içme oranlarının elde edilmesi zor olmaktadır. Mevcut literatür, prevalansı olduğundan düşük olan, kendi kendine raporlanan sigara içme oranlarını yansıtmaktadır. Bununla birlikte, tahminler dört kadından birinin gebelik öncesinde veya sırasında sigara içtiğini ve sekizde birinin sigara içmeye devam ettiğini göstermektedir (Shipton ve ark. 2009:1-8). Küresel olarak gebelik sırasında sigara içmeye devam eden kadınların oranı %30.6 ile %52.9 arasında değişmektedir (Lange ve ark., 2018:769-776). Ülkemizde sigara içme oranı gebelikte %11 olarak belirtilmiştir (TNSA, 2008).⁶ Gebenin riskleri bilmesine rağmen sigara içmeye devam etmesi daha önceki gebeliklerinde sigara içip, herhangi bir sağlık sorunu yaşamaması ya da sigaraya bağımlı olması ile açıklanabilir. Bu bulgular doğrultusunda ülkemizde sigara içme davranışının gebe kadınlarda yaygın olduğu, bu durumun ciddi bir sağlık sorunu olarak ele alınması gerektiği söylenebilir. Kadınlarda sigara içme oranlarının yükselmesi, sigaranın sebep olduğu gebelik risklerinin de artmasına neden olmaktadır

⁶ http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2008/data/TNSA-2008_ana_Rapor-tr.pdf.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

(Köse, 2011). Gebelikte sigara içilmesi veya pasif sigara içiciliği, fertilitate başta olmak üzere gebeliğin bütün dönemlerini, fetüsün gelişimini, doğumu, doğum sonrasında bebek gelişimini ve sağlığını olumsuz olarak etkilemektedir.

AMAÇ

Bu derlemenin amacı, gebelikte sigara içmenin gebelik üzerine etkilerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Çalışma literatür taranarak derleme şeklinde planlanmıştır.

BULGULAR

Gebelikte sigara içilmesi veya pasif sigara içiciliği, fertilitate başta olmak üzere gebeliğin bütün dönemlerini, fetüsün gelişimini, doğumu, doğum sonrasında bebek gelişimini ve sağlığını etkilemektedir (Kutlu, 2008:445-48). Dumanında yaklaşık 4000 toksik madde olan sigaranın fertilitate ve gebelik üzerine etkilerinin olması kaçınılmazdır. Sigara kullanımı endokrin sistemi yoğun olarak etkilemektedir. Sigara aynı zamanda germ hücrelerini olumsuz etkileyip, konsepsiyon oranını düşürerek infertiliteye neden olabilmektedir (Cesur, 2007; Aktaş ve Güler, 2010:100-7). Günlük içilen sigara miktarının fazla olması bu olumsuz etkilerin artmasına sebep olmaktadır. Günde 16 adetten fazla sigara içen kadınlarda infertilite oranı %21 iken, içmeyenlerde bu oran %14'tür. İn vitro fertilizasyon (IVF) için başvuran hastalardan günde bir paket sigara içenlerin östrojen düzeyleri ve sağlıklı yumurta sayıları sigara içmeyenlerden daha düşük bulunmuştur (Aktaş ve Güler, 2010:100-7). Ye ve arkadaşlarının 15-44 yaş arası 48319 kadınla yaptığı bir çalışmada (2010), katılımcılara ne kadar sürede gebe kaldıkları ve annelerinin katılımcılara gebe iken sigara içip içmediği sorgulanmıştır. Sonuçta; katılımcıların annelerinin onlara gebe iken sigara içme oranının planlı gebeliklerde %24, plansız gebeliklerde %27.6 olduğu, katılımcıların %45'inin infertilite tedavisi gördüğü, %11'inin 13 aydan daha kısa bir sürede gebe kaldığı ve in utero sigara maruziyetinin kadın fertilitatesini düşürdüğü saptanmıştır (Ye ve ark., 2010: 2901-6). Sigara kullanımı ektopik gebelik ve spontan abortus riskini iki katına çıkarmaktadır. Saraiya ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan çalışmada tubal gebelik sıklığı günde 1-5 adet sigara içenlerde 1.6, günde 20 adetten fazla sigara içenlerde 3.5 kat fazla bulunmuştur (Saraiya ve ark., 1998:493-98). Retrospektif olarak 481 IVF siklusunun incelendiği bir çalışmada, ektopik gebelik olasılığı sigara içenler arasında üç kat daha yüksek bulunmuştur (Weigert ve ark., 2009:13-17). Sigara kullanımının, eş zamanlı embriyo taşınması ve gelişimi için gerekli olan parakrin sinyallerinde düzensizlik yaptığı bu durumda ektopik gebeliğe neden olduğu belirtilmektedir (Shaw ve ark., 2010:432-44). Sigara kullanımı ve abortus arasındaki ilişkiyi inceleyen bir sistematik review ve meta-analizde (2014), 1956-2011 yılları arasında yayınlanan 1706 makalenin incelenmesi sonucunda, gebelikte aktif ve pasif sigara içiciliğinin abortus riskini arttırdığı tespit edilmiştir. Bu bulgu üreme çağındaki kadınların, sigara içmenin düşük riskini arttırdığı ve gebelikte sigara içilmemesi gerektiği konusunda uyarılmalarının güçlü bir kanıtı niteliğindedir (Pineles ve ark., 2014:807-23). Gebelikte sigara içilmesinin etkilediği bir durumda erken membran rüptürü (EMR) dür. Huret ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada sigara içeriğinin fetal membran fizyopatolojisinde rol aldığı bilinen retinoid sinyalini değiştirdiği saptanmıştır. Sonuç olarak, maternal sigara içiminin insan amniyonundaki retinoid mekanizmasında ve daha genel olarak gebelikte

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

olumsuz bir etkiye neden olduğu bulunmuştur (Huret ve ark., 2017:98-104). Sigara kullanımının preeklampsi riskine etkisi literatürde karşımıza farklı sonuçlar içeren çalışmalarla çıkmaktadır. Gebelik sırasında sigara kullanmanın preeklampsi/eklampsi riski üzerine etkisinin değerlendirildiği çalışmada, gebelik sırasında günlük içilen sigara sayısı ile preeklampsi / eklampsi olasılığı arasında negatif bir doz-yanıt ilişkisi saptanmıştır. Bununla birlikte gebeliğin ilk trimesterinde sigarayı bırakan kadınlarla, gebelikten önce sigara içen kadınlar arasında preeklampsi / eklampsi riski aynı bulunmuştur (Kharkova ve ark., 2017:1-12). Sigara içen gebelerde plasenta previa riskinin 1.5-3 kat fazla olduğu belirtilmektedir. İçilen sigara sayısının artması ile risk artarken, gebelik sırasında sigaranın bırakılmış olması riskin azalmasını sağlamaktadır (Cesur, 2007). Plasenta previanın etyolojisi ve risk faktörlerinin incelendiği bir meta-analizde (2009), 1966-2000 yılları arasında yapılan 58 çalışma değerlendirmeye alınmış, sonuçta sigara içmenin plasenta previa riskini %60 arttırdığı saptanmıştır (Faiz ve Ananth, 2009:175-190). Sigara içen gebelerde “immünolojik cevapta” azalma olması nedeniyle daha sık viral ve bakteriyel enfeksiyon görüldüğü ve bunun da erken doğumlara neden olduğu belirtilmektedir. Sigara içen kadınlarda, erken doğum riski iki kat artmaktadır (Kutlu, 2008:445-48). Sigaranın serumdaki askorbit seviyesini düşürmesi, vajinadaki pH'yı artırması erken doğumu hazırlayıcı faktörlerden biri olarak gösterilmektedir. Bunun yanında sigaranın içerisinde bulunan karbonmonoksit, anne kanındaki karboksi hemoglobinin oranını artırarak anne ve fetüste distres oluşturup katekolamin ve ACTH salgılanmasını uyarıp doğum ağrılarını başlatmaktadır (Aktaş ve Güler, 2010:100-7). İsveç'te yapılan maternal tütün kullanımı ve prematüre doğum arasındaki ilişkinin incelendiği nüfus temelli kohort çalışmada, 1.371.274 doğum değerlendirilmiş maternal tütün kullanımının artmış prematüre doğum riski ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Antenatal bakımda annelere tütün kullanımını en aza indirmeleri gerektiği bilgisinin verilmesi önerilmiştir (Dahlin ve ark., 2016: 1938-1946). Slatter ve arkadaşları (2014)'nın çalışmasında, doğum sonu plasentalar değerlendirilmiş, sigara içen grupta Grade 3 hasar en belirgin görülürken (%67), en az sıklıkta Grade 0 hasar (%3.8) görülmüştür. Sigara içmeyenlerde en belirgin Grade 0 hasar (%70), en az Grade 3 hasar gözlenmiştir. Grade 3 hasarın bulunduğu alanlarda kan akımının daha yavaş olduğu, plasentada artmış perivillöz fibrin birikimi nedeniyle kanın akış hızının ve oksidasyonunun azaldığı belirtilmiştir. Sigaraya maruz kalan plasenta hücrelerinde DNA hasarının çok şiddetli bir biçimi olan çift sarmallı DNA kopmalarının olduğu ve hasarın onarım tepkisinin büyük olasılıkla kusurlu olduğu bildirilmiştir. Çalışmadaki diğer bir önemli bulgu ise, artan DNA hasarı ile içilen sigara sayısı ilişkilendirilmiş ve sigara bırakmanın çift sarmallı DNA hasarını sigara içmeyenler seviyesinde azalttığı tespit edilmiştir (Slatter ve ark., 2014:17-26).

SONUÇ

Bu sonuçlar gebelikte sigara içmenin gebelik üzerine pek çok olumsuz etkisinin olduğunu göstermektedir. Anne ve bebek sağlığını olumsuz etkileyerek sağlıklı bir toplumun temellerinin atılmasına engel olması nedeniyle gebelikte sigara içilmesinin önüne geçilmesi ve sigara içenlerin profesyonel yardım alması sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

Aktaş, S., Güler, H., (2010). Gebelik boyunca sigara içiminin perinatal dönemde anne ve bebek sağlığı üzerine etkisi. *Sted.* 19(3): ss.100-107.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Cesur, B., (2007). Sivas İl Merkezinde Sigara İçen ve İçmeyen Annelerin ve Bebeklerinin Bazı Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Kayseri.
- Dahlin, S., Gunnerbeck, A., Wikström, A.K., Cnattingius, S. Edstedt Bonamy, A.K. (2016). Maternal tobacco use and extremely premature birth – a population-based cohort study. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 123(12): ss. 1938-1946.
- Faiz, A.S., Ananth, C.V., (2009). Etiology and risk factors for placenta previa: an overview and meta-analysis of observational studies. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 13(3): ss. 175-190.
- Huret, C., Pereira, B., Collange, V., Delabaere, A., Rouzaire, M., Lémyer, D., ... & Gallot, D. (2017). Prédiction de l'entrée en travail sous 24 heures en cas de rupture des membranes à terme. *Gynécologie Obstétrique Fertilité & Sénologie*, 45(6): ss.348-352.
- Kharkova, O.A., Grjibovski, A.M., Krettek, A., Nieboer, E., Odland, J.Ø., (2017). First-trimester smoking cessation in pregnancy did not increase the risk of preeclampsia/eclampsia: A Murmansk County Birth Registry study. *PLoS One*. 10 (8): ss. 1-12.
- Köse, U. (2011). Trabzon İl Merkezindeki Doğum Yapmış 6–12 Aylık Bebeği Olan Kadınlarda Gebeliğin Sigara Kullanımına Etkisi. Yüksek lisans tezi, Trabzon.
- Kutlu, R., (2008). Aktif ve pasif sigara içiciliğinin gebelik ve fetus üzerine etkileri. *TAF Prev Med Bull*, 7(5): ss. 445-448.
- Lange S, Probst C, Rehm J, Popova,S. National, regional, and global prevalence of smoking during pregnancy in the general population: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Glob Health*. 2018; 6(7): ss.769-776.
- Pineles, B.L., Park, E., Samet, J.M. (2014). Systematic review and meta-analysis of miscarriage and maternal exposure to tobacco smoke during pregnancy. *Am J Epidemiol*, 179(7): ss. 807–823.
- Saraiya, M., Berg, C.J., Kendrick, J.S., Strauss, L.I., Atrash, H.K., Ahn, Y.W., (1998). Cigarette smoking as a risk factor for ectopic pregnancy. *Am J Obstet Gynecol*, 178, ss. 493-498.
- Shaw, J.L., Dey, S.K., Critchley, H.O., (2010). Horne AW. Current knowledge of the aetiology of human tubal ectopic pregnancy. *Hum Reprod Update*, 16: ss. 432–444.
- Shipton, D., Tappin, D.M., Vadiveloo, T., Crossley, J.A., Aitken, D.A., Chalmers, J. (2009). Reliability of self reported smoking status by pregnant women for estimating smoking prevalence: a retrospective, cross sectional study. *BMJ*, 339: ss. 1-8.
- Slatter, T.L., Park, L. (2014). Anderson K. Tasmania VL. Herbison P. Clow W. et al. Smoking during pregnancy causes double-strand DNA break damage to the placenta. *Human Pathology*, 45. ss. 17–26.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) (2008). http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2008/data/TNSA-2008_ana_Rapor-tr.pdf. (E.T. 18.11.2020).

Weigert M, Gruber D, Pernicka E, Bauer P, Feichtinger W., (2009). Previous tubal ectopic pregnancy raises the incidence of repeated ectopic pregnancies in in vitro fertilization-embryo transfer patients. *J Assist Reprod Genet.* 26: ss.13–17.

Ye, X., Skjaerven, R., Basso, O., Donna, D.B., Eggesbo, M., Aurora, L., ... Longnecker M.P. (2010). In utero exposure to tobacco smoke and subsequent reduced fertility in females. *Human Reprod.* (11): ss. 2901–2906.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

POSTMENOPOZAL OSTEOPOROZLU HASTALARDA KALSİTONİN VE ALENDRONAT TEDAVİLERİNİN ETKİNLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Murat YIDIRIM¹, Mustafa Erku ÖNDER², Kürşat ÖZORAN³, Filiz SİVAS⁴

*¹Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Güneysu Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu
Rize / Türkiye*

²Aksaray Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aksaray / Türkiye

³Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara / Türkiye

⁴Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara Şehir Hastanesi, Ankara / Türkiye

Öz: Osteoporoz düşük kemik kütlesi ve kemik dokusunun mikro mimari yapısının bozulmasına bağlı olarak kemik kırılabilirliğinin ve kırık riskinin artması ile karakterize sistemik bir iskelet hastalığıdır. Osteoporoz kırık riskini artırarak büyük ölçüde ekonomik kayba, morbidite ve mortaliteye neden olmaktadır. Tedavide amaç kırık riskini azaltmaktır. Osteoporoz tedavisinde sıklıkla kullanılan alendronat ve kalsitonin antirezorptif ajanlar olup FDA tarafından onaylanmıştır. Bu çalışmada alendronat ve kalsitonin kombinasyonunun kemik döngüsüne etkisi incelenmiştir. Bu çalışma retrospektif bir çalışma olup hasta dosyaları incelenerek çalışma kriterlerini sağlayan 57 postmenopozal osteoporoz hastası çalışmaya dahil edildi. Hastalar almış oldukları tedaviye göre 3 gruba ayrıldılar. 21 hasta kalsitonin (CT), 20 hasta alendronat (ALN) ve 16 hasta hem alendronat hem de kalsitonin (CT+ALN) kullanmaktaydı. Her üç tedavi grubunda da kalça ve vertebra kemik mineral yoğunluklarında (KMY) istatistiksel olarak anlamlı derecelerde artış izlendi. Gruplar karşılaştırıldığında kombine tedavideki KMY artışı CT ye göre anlamlı iken ALN grubu ile anlamlı olmayan bir artış izlenmiştir. Üç tedavi grubunda serum Osteokalsin, ALP ve KSALP seviyelerinde anlamlı düşüşler izlenmiştir. Hastaların, vizual analog skala (VAS) ile değerlendirilen spinal ağrı düzeylerinde kombine tedavide daha fazla olmak üzere üç tedavi grubunda da anlamlı düşüşler tespit edildi. Sonuç olarak alendronat ve kalsitonin kombine tedavisi kemik döngüsünü diğer tedavilere göre daha fazla baskılamakta, ancak bu kalsitonin tedavisine göre anlamlı derecede olurken alendronat tedavisine göre anlamlı seviyelere ulaşmadığı izlenmiştir. Yine kombine tedavi ile hastaların spinal ağrılarında alendronat ve kalsitonin tedavilerine oranla daha fazla düşüş tespit edilmiş olup istatistiksel olarak anlamlıydı. Yaşam kalitesinin ciddi şekilde etkilendiği ve şiddetli osteoporozu olan hastalarda ALN tedavine, kısa süreli de olsa CT tedavisi ilave edilebilir

Anahtar Kelimeler: Osteoporoz, Kalsitonin, Alendronat

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Osteoporoz, düşük kemik kütlesi ve kemik dokusunun mikro mimarisinin bozulması sonucu, kemik kırılabilirliğinin ve kırık riskinin artması ile karakterize sistemik bir iskelet hastalığıdır. Hastalık kırık riskini arttırarak büyük ölçüde ekonomik kayba, morbidite ve mortaliteye neden olmaktadır. Postmenopozal beyaz kadınların yaklaşık %80'inde osteoporoz gelişir. Her yıl osteoporozla bağlı pek çok vertebra ve kalça kırığı oluşmakta ve bunların yaklaşık yarısı eski hayatlarına geri dönememektedir. Oluşan kırıklar sonucu ağrı, fonksiyonel yetersizlik ve yaşam kalitesinde azalma meydana gelmekte ve yüksek miktarlarda harcamalar yapılmasına neden olmaktadır.

Osteoporoz tedavisinde kemik döngüsü üzerine etkili antirezorptif ajanlardan bifosfonatlar ve kalsitonin sıklıkla kullanılmaktadır. Kalsitonin, osteoklast reseptörlerine bağlanarak proton pompasını inhibe eder. Böylece osteoklastik aktiviteyi baskılayarak rezorpsiyon yüzeyleri sayısını azaltır. Nitrojen içeren

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

bir bifosfonat olan alendronat HMG-CoA mevalonat yolağı üzerinden protein prenilasyonunu inhibe ederek osteoklast apoptozunda artışa neden olur. Ayrıca bifosfonatlar osteoklast prekürsörlerinin dife-ransiyasyonunu ve osteoklastların kemotaksisini baskırlarlar.

AMAÇ

Osteoporoz tedavisinde kullanılan ve osteoklastlar üzerine farklı mekanizmalarla antirezorptif etki gös-teren kalsitonin ve alendronatın birlikte ve yalnız başlarına kullanıldığı hastalar arasında karşılaştırma yaparak bu iki ilacın aditif etkili olup olmadığını araştırmak.

KAPSAM

Ankara Numune Eğitim ve Araştırma hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Kliniğine müracaat eden ve postmenopozal osteoporoz tanısı alarak tedavisi düzenlenen hastalar çalışmaya dahil edildi. Çalış-maya dahil edilme kriterleri; WHO kriterlerine göre postmenopozal osteoporoz tanısı konmuş olmak, sekonder osteoporoz nedenleri ekarte edilmiş olmak, ilk kez osteoporoz tedavisi almış olmak, kemik döngü belirteçlerinden Osteokalsin(OC), Alkalen fosfataz(ALP) , kemik spesifik alkalen fosfa-taz(KSALP) bakılmış olmak ve spinal ağrı düzeyi Vizual Analog Skala (VAS) ile değerlendirilmiş ol-mak olarak belirlendi.

YÖNTEM

Çalışma retrospektif bir çalışma olup, hasta dosyaları incelenerek çalışmaya dahil edilme kriterlerini sağlayan 57 postmenopozal osteoporoz hastası çalışmaya alındı. Hastalar almış oldukları tedaviye göre üç gruba ayrıldılar. 1. grupta bulunan 21 hasta nazal kalsitonin(CT), 2. grupta bulunan 20 hasta alend-ronat(ALN) ve 3. grupta bulunan 16 hasta her iki ilacı(CT+ALN) birlikte kullanmaktaydı.

Başlangıç ve 6 ay sonraki değerlerin istatistiksel analizleri “Microsoft SPSS 11.0 for windows” prog-ramı kullanılarak değerlendirildi. “Paired-Samples T Testi” ve “One-Way ANOVA” analizleri kulla-nıldı. P <0,05 olan sonuçlar anlamlı olarak kabul edildi.

BULGULAR

Her üç grubun yaş, menopoz yaşı, menopoz süresi, boy ve kiloları arasında anlamlı istatistiksel farka rastlanmadı. CT tedavisi ile L₁-L₄ KMY değerlerinde %1,7 ve femur boyun KMY değerlerinde %2,46 artış izlendi. Başlangıç değerleri ile karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulundu(p<0.05). ALN tedavisi ile L₁-L₄ KMY değerlerinde %6 ve femur boyun KMY değerlerinde ise %4.42 oranlarında anlamlı olan artışlar tespit edildi(p<0,001). CT, ALN ve CT+ALN tedavilerinin L₁-L₄ ve femur boyun KMY'leri üzerine olan etkileri tablo:1'de gösterilmiştir. Tedavi gruplarının serum osteokalsin(OC), to-tal alkalenfosfataz(ALP) ve kemik spesifik alkalen fosfataz(KSALP) üzerine olan etkileri karşılaştırıl-dığında ALN ve ALN+CT tedavisinin CT'ye oranla daha anlamlı bir düşüş sağlamış olup (p<0,001) iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir (Tablo:2). Hastaların spinal ağrıları VAS ile değerlendirilmiş ve ALN+CT tedavisinde daha fazla olmak üzere tüm gruplarda istatistiksel olarak anlamlı olan düşüşler izlenmiştir.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Tablo 1. Tedavi gruplarının femur boyun ve L₁-L₄ KMY değerleri üzerine etkisi

Tedavi	KMY (gr7cm ²)	Başlangıç	6.ay	Artış (%)	P değeri
CT	L ₁ -L ₄	0,742±0,07	0,754±0,007	1,76	P<0,005
	Femur boyun	0,636±0,06	0,649±0,13	2,46	P<0,005
ALN	L ₁ -L ₄	0,751±0,09	0,796±0,10	6,00	P<0,001
	Femur boyun	0,676±0,13	0,704±0,13	4,42	P<0,001
CT+ALN	L ₁ -L ₄	0,706±0,11	0,755±0,12	7,04	P<0,001
	Femur boyun	0,617±0,07	0,645±0,07	4,96	P<0,05

Tablo 2. Tedavi gruplarının serum OC, ALP ve KSALP seviyeleri üzerine etkileri

Tedavi		Başlangıç	6.ay	P değeri
CT	OC	11,42±6,45	10,09±4,07	p>0,05
	ALP	76,67±21,10	69,38±17,29	P<0,05
	KSALP	9,71±4,91	8,81±6,42	P<0,05
ALN	OC	10,95±2,86	4,35±3,97	P<0,001
	ALP	75,15±14,90	58,25±14,11	P<0,001
	KSALP	8,30±4,26	5,30±2,96	P<0,05
CT+ALN	OC	12,68±5,54	4,76±3,97	P<0,001
	ALP	77,63±18,29	56,00±12,96	P<0,001
	KSALP	8,28±4,27	4,78±3,21	P<0,01

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Tablo 3. Tedavi gruplarının spinal ağrı VAS düzeyi üzerine etkileri

Tedavi	Başlangıç VAS	6. ay VAS	P değeri
CT	4,86±1,53	2,33±1,01	P<0,001
ALN	3,85±1,13	3,15±1,04	P<0,05
CT+ALN	5,13±1,50	1,56±1,03	P<0,001

TARTIŞMA

Osteoporoz, düşük kemik kütlesi ve kemik dokusunun mikro mimarisinin bozulması sonucu, kemik kırılabilirliğinin ve kırık riskinin artması ile karakterize sistemik bir iskelet hastalığıdır (1,2,3). Oluşan osteoporotik vertebra ve kalça kırıklarının yaklaşık yarısı normal yaşamlarına geri dönmekte ve bu hastaların 1/3'ü sürekli bakıma ihtiyaç duymaktadır (4). Meydana gelen osteoporotik kırıklar önemli bir sağlık sorunu olup, ağrı, fonksiyonel yetersizlik ve yaşam kalitesinde azalmaya neden olmakta, bu da yüksek miktarda tedavi maliyeti ile sonuçlanmaktadır (4, 5,6).

Osteoporoz tedavisinde kullanılan ilaçlardan bifosfanatlar, kalsitoninler ve raloksifen gibi antirezorptif ajanlar FDA tarafından onaylanmıştır ve bu ilaçlar osteoporoz tedavisinde sıklıkla kullanılmaktadır (4,7).

Overgaard ve ark. ile Zaidi ve ark. tarafından yapılan çalışmalarda CT tedavisi ile hem vertebra hem de femur boynu KMY değerlerinde anlamlı artışlar olduğu, yine Dursun ve ark. yapmış oldukları çalışmada ALN ve CT tedavisi ile KMY değerlerinde anlamlı derecelerde artış saptamışlardır (7, 8, 9). Yine yapılan çalışmalar CT tedavisi ile kemik döngüsünün biyokimyasal markerlarından ALP ve KSALP de anlamlı oranlarda azalma görülürken, OC'de istatistiksel anlamlı bir değişiklik gösterilememiştir (10). Bu çalışmada literatür ile uyumlu olarak serum ALP ve KSALP seviyelerinde anlamlı düşüşler (P<0,05) izlenerek hem vertebra hem de kalça KMY değerlerinde artış görülmüştür. Bu sonuçlar CT tedavisi ile kemik döngüsünün baskılandığını ve böylece KMY'de artış ile sonuçlandığını düşündürmektedir.

CT tedavisi ile spinal serotonerjik reseptör ekspresyonu ve β -endorfin düzeyini artırarak analjezik etki göstermektedir (8,11). Bu özelliği nedeniyle osteoporotik frakturu bulunan hastalarda erken mobilizasyonu sağlayarak daha fazla kemik kaybını önleyebilir (12). Bu çalışmada CT tedavisi alan hastaların VAS değerlerinde %52 (p<0.001) oranında önemli derecede azalma görülmüştür.

Bir bifosfanat olan ALN, hidroksiapatit kristallerine bağlanarak ve mevolonat yolağını inhibe ederek antirezorptif etki göstermektedir (13,14). ALN ile ilgili yapılan çalışmalarda hem femur boynu hem de vertebral KMY değerlerinde artış yanında %48 gibi önemli oranlarda kırık riskini azalttığı gösterilmiştir (14,15,16,17). Shiraki ve ark. yapmış oldukları bir çalışmada ALN tedavisi ile serum OC ve KSALP düzeylerinde önemli oranlarda düşüş olduğunu bildirmişlerdir (14). Bu çalışmada da literatür ile paralellik gösteren serum OC (p<0,001) ve KSALP (0,05) seviyelerinde önemli düşüşle birlikte kalça ve vertebral KMY değerlerinde artışı izlenmiştir. Bu da ALN'nin CT'ye oranla daha potent bir antirezorptif ajan olduğunu ve kemik döngüsünü yavaşlattığını göstermektedir.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Adami ve ark. ile Dursun ve ark. yapmış oldukları çalışmalarda ALN tedavisi ile VAS ile yapılan ağrı ölçümlerinde azalma tespit etmişlerdir (7,18). Bu çalışmada da hastaların VAS ile değerlendirilen spinal ağrı düzeylerinde %18 ($p<0.05$) oranında bir azalma tespit edilmiştir. Bu artan KMY ve azalan kırık riski ile ilişkili olabilir.

Literatürde ALN ile CT'nin kombine kullanımına ait bir çalışmaya rastlayamadık. Ancak ileri osteoporozu olan veya tedaviye yeterli cevap alınamayan hastalarda bifofanatlar ile CT veya diğer antirezorptif tedavilerin kombine edilebileceği önerilmektedir (9,13). Kalsitonin osteoklast reseptörlerine bağlanarak proton pompasını inhibe eder. Böylece osteoklastik aktiviteyi baskılayarak rezorpsiyon yüzeyleri sayısını azaltır.(8). Nitrojen içeren bir bifosfonat olan alendronat HMG-CoA mevalonat yolağı üzerinden protein prenilasyonunu inhibe ederek osteoklast apoptozunda artışa neden olur. (3,13). Ayrıca bifofanatlar osteoklast prekürsörlerinin diferansiyasyonunu ve osteoklastların kemotaksisini baskılar (13). CT+ ALN tedavisi ile hem lomber hem de kalça KMY değerlerinde diğer tedavi gruplarına oranla daha fazla KMY artışı izlenmekle birlikte bu artış, ALN ile kıyaslandığında istatistiksel olarak anlamlı düzeylere ulaşmazken ($p>0.05$) CT tedavi grubuna kıyasla anlamlı derecelere ulaşmaktaydı ($p<0,001$). Aynı durum ile OC, ALP ve KSALP içinde geçerliydi. VAS ile yapılan spinal ağrı değerlendirmesinde CT+ALN tedavisi diğer gruplara oranla ağrı skorlarında daha fazla düşüş (%69) tespit edilmiştir.

SONUÇ

Sonuç olarak istatistiksel olarak anlamlı seviyede olmasa da CT+ALN tedavisi ile kemik döngüsü daha fazla baskılanmaktadır. Yaşam kalitesinin olumsuz olarak etkilendiği ağırlı osteoporotik kırığı bulunan hastalarda ALN tedavisine kısa süreli de olsa CT tedavisi ilave edilebilir.

KAYNAKÇA

- Consensus Development Conference: Prophylaxis and treatment of osteoporosis, Am J. med 1993;94:646-650
- Jacques P. Brown, Robert G.Josse. 2002 Clinical Practice Guidelines for the Diagnosis and Management of Osteoporosis in Canada. CMAJ Nov.12, 2002;167(10):1-34
- Clifford J. Rosen. Treatment of Postmenopausal Osteoporosis: An Evidence-Based Approach.Reviews in Endocrine & Metabolic Disorders 2001;2:35-43
- Wats Nelson B. Postmenopausal osteoporosis. Obstetrical and Gynecological Survey 1999;54(8):532-538
- Kanis JA. Pathogenesis of Osteoporosis and Fracture, in Osteoporsis (eds Kanis JA). Blackwell Science,1997: 22-55
- Cooper C. Epidemiology and Public Health Impact of Osteoporosis. Bailliere's Clinical Rheumatology 1993, 7:459-477
- Dursun N, Dursun E Yalçın S. Comparison of Alendronate, Calcitonin and Calcium Treatment in Postmenopausal Osteoporosis. IJCP October 2001;55(8):505-509
- Silverman SL., Calcitonin. Endocrinol Metab. Clin. North Am. 2003;32: 273-284

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Zaidi M, Inzerillo AM, Moonga BS. Et al. Forty Years of Calcitonin- Where Are We Now? A Tribute to the Work of Iain Macintyre, FRS. *Bone*. May2002;30(5):655-663
- Chesnut CH, Silverman S, Adriano K. A Randomized Trial of Nasal Spray Salmon Calcitonin in Postmenopausal Women with Established Osteoporosis: The Prevent Recurrence of Osteoporotic Fractures Study. *The American Journal of Medicine*. September 2000; 109:267-276
- Gennari C, Agnusdei D, Camporeale A. Use of Calcitonin in the Treatment of Bone Pain Associated with Osteoporosis. *Calcif Tissue Int*. 1991;49(suppl.2):S9-13
- Lyritys GP, Paspati L, Karachalios T. Pain Relief From Nasal Salmon Calcitonin in Osteoporotic Vertebral Crush Fractures. *Acta Orthop Scand (suppl 275)* 1997; 68:112-114
- Watts NB. Treatment Of Osteoporosisi With Biphophonates. *Rheum. Dis. Clin. Of North America* Feb.2001;27(1):197-214
- Sharpe M, Noble S, Spencer CM. Alendronate: An Update of its Use in Osteoporosis. *Drugs* 2001;61(7):999-1039
- Woo T, Adachi J.D. Role of Biphosphonates and Calcitonin in the Prevention and Treatment of Osteoporosis. *Best Practice & Research Clin. Rhuem*. 2001;15(3):469-481
- Deal CL. Osteoporosis: Prevention, Diagnosis and Management. *The American Journal of Medicine* January 1997;102(suppl 1A);35S-39S
- Kaplan NM, Palmer BF, Rubin CD. Treatment Considerations in the Management of Age-Related Osteoporosis. *The American Journal of the Medical Sciences*. Sept.1999;318(3):158-170
- Adami S, Fossaluzza V, Gatti D, Fracassi E, Braga V Biphosphonate Therapy of Reflex sympathetic Dystrophy syndrome. *Ann. Rheum. Dis*. 1997; 56(3): 201-4

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

FİZYOTERAPİST İLE FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON ÖĞRENCİLERİNDE POSTÜR VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Dilara ERDEM¹, Dursun Fulya BUĞDAYCI¹, Mahmut ÇALIK¹, Aycan ÇAKMAK REYHAN²

¹ Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul / Türkiye

² Bilgi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul / Türkiye

Öz: Çalışmanın amacı fizyoterapist ve fizyoterapi öğrencilerinde postür ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Fiziksel aktivite sağlık ve vücut kompozisyonu üzerinde etkilidir. Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin, fiziksel uygunluğu olumlu etkilediği gösterilmiştir. Fizyoterapistlik, bilgi, yetenek kadar; beden gücünün, motor becerilerin uygun bir şekilde kullanılmasını gerektirdiğinden, literatürde fizyoterapistler ve fizyoterapi öğrencilerinin, çalışma postürleri nedeniyle kas iskelet sistemi rahatsızlıkları açısından risk altında olduğu gösterilmiştir. Yöntem: Çalışmaya fizyoterapi öğrencileri ve fizyoterapistler dahil edilmiş olup, bilinen bir ortopedik, nörolojik veya bilişsel problemi olan ve kas iskelet sistemini ilgilendiren cerrahi geçmişi olan bireyler dışlanmıştır. Katılımcıların 30'u fizyoterapi lisans öğrencisi, 30'u 5 yıldan az tecrübesi olan fizyoterapist, 30'u da 5 yıldan fazla mesleki tecrübesi olan fizyoterapistlerden oluşmaktadır. Postür değerlendirmesi, PostureScreen Mobile (PSM) uygulaması ile yapılmıştır. Telefonun kamera uygulaması kullanılarak katılımcıların ön, arka(koronal düzlem), sağ ve sol (sagittal düzlem) olmak üzere 4 yönden fotoğrafları çekilmiştir. Uygulama geçerli ve güvenilir bir yöntem olup ICC skoru 0,71-0,99 arasındadır. Fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu ile yapılmıştır. Bulgular: Grupların fiziksel aktivite düzeylerine göre postürün parametrelerine bakıldığında, sadece arkadan başın şift değeri ($p=0,028$), arkadan omzun tilt açısında ($p=0,048$) ve soldan kalçanın şift değerinde ($p=0,013$) farka rastlandı, diğer parametrelerde fark bulunmadı. ($p>0,05$). Sonuç: Eğitime yeni başlayan fizyoterapi öğrencilerinde farkındalık yaratmak için daha çok eğitimler ve egzersiz alışkanlığını kazandırmak yönünde çalışmalar yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Postür, Fizyoterapist, Fiziksel Aktivite

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Fiziksel aktivite enerji kullanarak yapılan vücut hareketlerini tanımlamak için kullanılan uluslararası bir terimdir. Günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak, enerji tüketimi sağlayan, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanır (Elbasan,2016:36-9). Fiziksel aktivite sağlık üzerinde etkilidir ve enerji harcanımının önemli bir komponentidir. Enerji dengesi ve vücut kompozisyonu üzerinde büyük bir etkisi vardır. Yapılan çalışmalar düzenli yapılan fiziksel aktivitenin, fiziksel uygunluğu ve sağlığı olumlu etkilediğini göstermiştir (Vatansever,2018). Postür genel olarak bir kişinin vücudunun oturma veya ayakta durma pozisyonu olarak tanımlanır. Atipik bir duruşta tekrarlayan veya uzun süreli pozisyonlanma ve kas-iskelet sistemi hastalıklarının gelişimi için bir risk faktörü olarak da ortaya çıkabilir (Szucs,2018;31-36). Irk, cinsiyet, mevsimler, beslenme, sosyo-ekonomik durum, meslek ve uğraşlar, psikolojik durum, hijyen, uyku düzeni, egzersiz alışkanlığı, yorgunluk, kırıklar, yumuşak doku bozuklukları, eklemlerin normal yerleşim açılarında bozukluklar ve sevinç, keder, sıkıntı gibi emosyonel durumlar postürü etkilemektedir (Başarı,2009:31-37). Fizyoterapi mesleği bilimsel bilgi, yetenek kadar; fiziksel beden gücünün, motor be-

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

cerilerin uygun ve yeterli bir şekilde kullanılmasını gerektiren bir meslektir. Fizyoterapi ve rehabilitasyon öğrencilerinde mesleki farkındalığın oluşması, toplum sağlığının korunmasında ve geliştirilmesinde çok önemli rolü olan fizyoterapi mesleğinin, mesleki hedeflere ulaşması açısından oldukça önemlidir (Kunduracılar,2012). Öte yandan fizyoterapistler ve fizyoterapi öğrencileri, çalışma koşulları, çalışma postürleri kas iskelet sistemi rahatsızlıkları açısından büyük risk altındadır (Ezzatvar,2019). Fizyoterapistlerin meslekleri gereği fiziksel olarak inaktif olan bireyleri egzersiz yapmaları konusunda bilinçlendirip teşvik ettikleri bilinmektedir. Bununla birlikte bazı ülkelerde yapılan çalışmalarda, fizyoterapist ve fizyoterapi öğrencilerinin diğer sağlık profesyonellerine ve yetişkinlere göre daha fazla egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir (Gürpınar,2010). Ancak son yıllarda çeşitli nedenlerle fizyoterapi mesleğinde stres ve tükenmişlik artmaktadır (Chevan,2010: 726-734) Yapılan araştırmalar fizyoterapistlerde fiziksel aktivite düzeyi ile stres arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Yasacı,2017: 719 – 729). Dolayısıyla fizyoterapistlerin ve fizyoterapist aday öğrencilerin uzun yıllar sağlıklı mesleklerini sürdürüp, toplum sağlığına da böylelikle katkıda bulunabilmelerinin, fiziksel aktivite düzeyleri, postürleri ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

AMAÇ

Literatürde ülkemizde çalışan fizyoterapistler ile fizyoterapi öğrencilerinde postür ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi gösteren bir çalışma yapılmamıştır. Çalışmanın amacı fizyoterapist ve fizyoterapi öğrencilerinde postür ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

KAPSAM

Araştırma Üsküdar Üniversitesinde lisans ve lisans üstü eğitim alan öğrenciler ve fizyoterapistler üzerinde yapılmıştır. Çalışmanın etik kurulu onayı alınmıştır. Çalışmaya bilgilendirilmiş gönüllü onam formunu imzalamış fizyoterapi öğrencileri ve fizyoterapistler dahil edilmiş olup, bilinen bir ortopedik, nörolojik veya bilişsel problemi olan ve kas iskelet sistemini ilgilendiren cerrahi geçmişi olan bireyler dışlanmıştır. Katılımcıların 30'u fizyoterapi lisans öğrencisi, 30'u 5 yıldan az tecrübesi olan fizyoterapist, 30'u de 5 yıldan fazla mesleki tecrübesi olan fizyoterapistlerden oluşmaktadır.

YÖNTEM

Bireylerin yaş, cinsiyet, boy vücut ağırlığı ve baskın tarafından oluşan demografik verileri ile öğrencilerin sınıfı haftada kaç saat maşa başında oturarak ders çalıştığı, fizyoterapistlerin mezuniyet yılı, haftada kaç saat çalıştığı bilgilerinden oluşan anket oluşturularak kaydedilmiştir.

Postür değerlendirmesi: PostureScreen Mobile (PSM) uygulaması ile yapılmıştır. Telefonun kamera uygulaması kullanılarak katılımcıların ön, arka (koronal düzlem), sağ ve sol (sagittal düzlem) olmak üzere 4 yönden fotoğrafları çekilmiştir. Fotoğraf çekildikten sonra uygulamada belirtilen anatomik noktalar işaretlendikten sonra, uygulamanın fonksiyonu çalıştırılmış ve önden başın, omuzların, göğüs kafesinin, kalçanın sağa ya da sola şifti ve tilt açıları, yandan başın, omuzların, kalçanın, dizlerin tilt açıları ile arkadan başın, omuzların, göğüs kafesinin, kalçanın, T1-T4, T4-T8, T8-T12, T12-L3 vertebraların, L3 ve SIPS'lerin orta noktasının sağa ve sola tilt ve şift açıları belirlenmiş ve kaydedilmiştir. Uygulama geçerli ve güvenilir bir yöntem olup ICC skoru 0,71-0,99 arasındadır (Szucs,2018;31-36).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu ile yapılmıştır. Anket 7 sorudan oluşmaktadır. Ankette son haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ile ağır fiziksel aktivite, orta yoğunlukta fiziksel aktivite, yürüyüş, günlük olarak hareket etmeden (oturarak, yatarak vs) harcanan zaman kaydedilerek, şu formülle hesaplandı ve met yöntemine göre fiziksel olarak aktiflik durumları belirlendi:

Yürüme skoru (MET-dk/hf) = 3.3 x yürüme süresi x yürüme günü

Orta şiddetli aktivite skoru (MET-dk/hf) = 4.0 x orta şiddetli aktivite süresi x orta şiddetli aktivite günü

Şiddetli aktivite skoru (MET-dk/hf) = 8.0 x şiddetli aktivite süresi x şiddetli aktivite günü

Toplam Fiziksel Aktivite skoru (MET-dk/hf) = Yürüme + Orta şiddetli aktivite + Şiddetli aktivite skorları. (Genç,2011:145-150)

MET yöntemine göre Fiziksel Aktivite düzeyi 3 kategoride belirlenmektedir: (i) İnaktif olanlar: 600 MET ve altı, (ii) Minimum Aktif olanlar:600–3000 MET arası, (iii) Aktif olanlar: 3000 MET üzeri (El-basan,2016:36-9). Bu anketin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması yapılmış olup ve ICC değeri 0.64'tür (Sağlam,2017:278-284).

İstatistiksel Yöntem: Çalışmadan elde edilecek veriler SPSS 24.0 istatistik programı ile analiz edilmiştir. Gruplar arasında fiziksel aktivite düzeyleri ve postür parametreleri arasında fark olup olmadığına Kruskal Wallis testi ile bakılmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan tüm bireylerin IFAQ'a göre met değerleri hesaplanmış, 5 yıl üstü fizyoterapistlerin, %30'u fiziksel olarak inaktif, %55,33'ü minimum aktif, %16,66'sı da hepaktif; 5 yıl altı fizyoterapistlerin % 16,66 sı fiziksel olarak inaktif,%60'ı minimum aktif,%23,33'ü hepaktif; öğrencilerin de % 40'ı fiziksel olarak inaktif, %50'si minimum aktif %10'u da hepaktif olarak bulunmuştur. Tüm katılımcıların MET değerlerine göre fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında %28,88'i inaktif, %54,44 minimum aktif, %16,66 da hepaktif olarak bulunmuştur. Grupların fiziksel aktivite düzeylerine göre postürün parametrelerine bakıldığında, sadece arkadan başın şift değeri (p=0,028), arkadan omzun tilt açısında (p=0,048) ve soldan kalçanın şift değerinde (p=0,013) farka rastlandı, diğer parametrelerde anlamlı fark bulunmadı. (p>0,05). Anlamlı bulmadığımız parametrelerin sebebini, çekimlerin farklı kişiler tarafından yapılmasına ve aynı klinik ortamda yapılmamasına bağlıyoruz.

SONUÇ

Çalışmamızda fiziksel aktivite düzeyinin, postürün bazı parametreleri üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Gelecekteki çalışmalarda standart bir kamera ile aynı kişinin çekim yapması ve daha fazla katılımcı ile çalışmanın yapılması daha iyi sonuçlar verebilir. Fizyoterapi adayı öğrenciler ve fizyoterapistler meslekleri gereği, fiziksel aktivitenin önemini bildikleri halde, önemli bir kesiminin fiziksel olarak inaktif oldukları görülmüştür. Bilgi ve yetenek kadar fiziksel güç ve becerisini de en etkili şekilde kullanan fizyoterapi mezunları zamanla çeşitli yaralanmalar geçirmektedirler. Bunların postür üzerine ne kadar

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

olumsuz etkileri olduğu literatürde gösterilmektedir (Ezzatvar,2019), (Chevan,2010: 726-734). Bu sebeple eğitime yeni başlayan fizyoterapi öğrencilerinde farkındalık yaratmak için daha çok eğitimler ve egzersiz alışkanlığını kazandırmak yönünde çalışmalar yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

Başarı, G. Ö., Balcı, P., Nohutlu, E., Ulusoy, S., Vayvay, E. S., Sertoğlu, E., & Baltacı, G. Fizyoterapi Öğrencilerinde Mesleki bilincin postür üzerine etkisi. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 2009;1(1), 31-37.

Chevan, J., & Haskvitz, E. M. Do as I do: exercise habits of physical therapists, physical therapist assistants, and student physical therapists. *Physical therapy*, 2010; 90(5), 726-734.

Elbasan, B., Düzgün, İrem. Fiziksel Aktivite Skalaları-Kanıtı Dayalı Fiziksel Aktivite. *Turkiye Klinikleri J Physiother Rehabil-Special Topics*, 2016; 2.1: 36-9.

Ezzatvar, Y., Calatayud, J., Andersen, L. L., Aiguadé, R., Benítez, J., & Casaña, J. Professional experience, work setting, work posture and workload influence the risk for musculoskeletal pain among physical therapists: a cross-sectional study.

International archives of occupational and environmental health, 2019;1-8.

Genç A., Şener, Ü., Karabacak, H., Üçok K. Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.2011

Gürpınar, B. Evaluation of work related musculoskeletal disorders and ergonomic awareness among physiotherapists (Doctoral dissertation, DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü). 2010

Kunduracılar, Z., Akbaş, E., Büyükuysal, Ç., Biçki, D., & Erdem, E. U. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğrencilerinde Mesleki Farkındalığın Değerlendirilmesi. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve BilimDergisi*, 2012; 2(3).

Saglam, M., Arikan, H., Savci, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., & Tokgozoglu, L. International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and motor skills*, 2017;111(1), 278-284.

Szucs, K. A., & Brown, E. V. D. Rater reliability and construct validity of a mobile application for posture analysis. *Journal of physical therapy science*, 2018;30(1), 31-36.

Vatansever, Ö.M. Farklı fiziksel aktivite düzeyindeki sağlıklı bireylerde vücut farkındalığı ile denge ve postür arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2018.

Yasacı, Z., Mustafaoğlu, R., Zirek, E., & Çelik, D. Fizyoterapistlerin mezuniyet sonrası aldığı eğitim, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin araştırılması. *Mesleki Bilimler Dergisi*; 2017; 6 (3): 719 – 729

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

10-19 YAŞ ADÖLESANLARIN GIDA VE BESLENME OKURYAZARLIĞI HAKKINDA: İNCELEME ÇALIŞMASI

İrem DÜRÇEK

Beykent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, İstanbul / Türkiye

Öz: Sağlık okuryazarlığı gıda/beslenme okuryazarlığının doğuşunu açıklar. Gıda okuryazarlığı, gıda bilgisi ve seçimi arasındaki ilişki etrafında, gıdanın doğasını ve birey için önemini anlama yeteneğini, yiyeceklerin bilgisini edinmeyi, işlemeyi, analiz etmeyi, ona göre hareket etmeyi tanımlar. Beslenme okuryazarlığı, gıda tüketimini kararlaştırmak için beslenme bilgilerine erişme, bunları yorumlama, kullanma yeteneği olarak tanımlanır. Bu incelemenin amacı, adölesanların gıda/beslenme okuryazarlığı bilgilerine/yaklaşımlarına ulaşmaktır. Bu çalışma için Pubmed ‘beslenme okuryazarlığı’, ‘gıda okuryazarlığı’ anahtar kelimeleriyle İngilizce olarak taranmıştır. Bu inceleme, 1979-2020 yıllarında 10-19 yaş adölesanları içeren çalışmaların derlenmesiyle oluşturulmuştur. Adölesanların çoğunluğu kavrama aşına değildir, yeterlilik kazanmaya ilgilidir. Çocuğu gıda yetiştirme, pişirme, satma, topluluklarıyla paylaşmanın merkezine yerleştirerek, öğrenciler arasında gıda okuryazarlığını artırmaya çalışan çalışmalar vardır. Avustralya’daki anketlerde ev ekonomisi öğretmenleri, öğrencilerin bu gelişimleri ve okulda doğru gıda seçimlerini yapabilmeleri için gıda okuryazarlığının uygulamalı şekilde öğretilmesi gerektiğini belirtti. Gençlerin yiyecekleri hazırladıklarında, daha yüksek meyve-sebze, daha düşük yağ alımı, besinsel açıdan zengin yiyecekler yemelerinin daha muhtemel olduğu gösterildi. Koca ve arkadaşları, adölesan beslenme okuryazarlığını diğer çalışmalara göre iyi düzeyde buldu. Godrich ve arkadaşları, anne-babaların yetersiz gıda okuryazarlığının, çocukların bilgisini sınırladığını söyledi. Adölesanların gıda/beslenme okuryazarlığını ölçebilecek etkili araçlar geliştirilmeli, uygulamalarla hayata geçiş kolaylaştırılmalı, sağlık politikaları iyileştirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Beslenme Okuryazarlığı, Gıda Okuryazarlığı

GİRİŞ

1. Tanımlar üzerine

Sağlığın geliştirilmesinde, kronik hastalıkların önlenmesinde beslenme merkezi bir yerdedir. Beslenme, sağlık için yeme kalıplarının şekillenmesinde önemlidir. (Krause, 2018). Beslenme davranışlarını iyileştirmek için yapılan çabalar doğrultusunda araştırmacılar, sağlık okuryazarlığını ve potansiyel etkisini araştırır (Velardo, 2017).

Nutbeam sağlık okuryazarlığını "Bireylerin bilgiye erişimi, bilgiyi sağlığı geliştirecek ve koruyacak şekillerde anlama ve kullanma motivasyonunu ve yeteneğini belirleyen bilişsel ve sosyal beceriler" şeklinde tanımlar (Velardo, 2015; Ronto, 2016). Gıda alanında da sağlık okuryazarlığı becerilerine dayanarak beslenme okuryazarlığı, gıda okuryazarlığı kavramları oluşmaya başladı. Sağlık okuryazarlığı modeli üzerinden gıda ve beslenme okuryazarlıklarının kavramsallaştırılması önerildi (Velardo, 2015).

Bazı tanımlar gıda ve beslenme okuryazarlıklarını, Nutbeam’in üçlü modeline atıfta bulunarak tanımladı: işlevsel, etkileşimli ve kritik. *İşlevsel okuryazarlık*, gerçekler ve süreçler hakkında bilgi ve farkındalık elde etmek için beyan edici ve prosedürel bilgiyi ve pratik beceriler ve stratejileri içerir. *Etkileşimli okuryazarlıkta*, bireyler arasındaki etkileşimler ve bilgi alışverişi, paylaşma ve tartışma ve ortak eylem-

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

lere katılma fırsatları dikkate alınır. *Kritik okuryazarlık*, bilginin kritik bir analizine ve çevresel ve sosyoekonomik alanlardaki gıdanın etkisini anlamaya odaklanır. Ayrıca, beslenmede sağlığın önündeki engelleri ve gıda üretim sisteminin sürdürülebilirliğini ele alan eylemleri içerir (Vettori, 2019; Doustmo-hammadian, 2017).

Gıda okuryazarlığı terimi nispeten yenidir (Vaitkeviciute, 2014). En eski tanımları, konunun sınırlı bir kavramsallaştırmasını içeren bireysel bakış açısını barındırır. Tanım ilk kez 1992'de yayınlanan bir kitapta, profesyonel bir aşçının beslenme tavsiyeleri ve tarifleri ile oluşturuldu. Kısa bir süre sonra, gıda ve beslenme okuryazarlıklarının ilk tanımları sırasıyla 1995 ve 2001'de literatürde gerçekleşti. (Vettori, 2019). İlk çalışmalar, 'Bir bireyin gıda ve beslenme hakkındaki temel bilgileri sağlama, işleme ve anlama kapasitesi ve bunları uygun sağlık kararları vermek için kullanma yeterliliği' olarak tanımladı. Bu gıda okuryazarlığı tanımı, sadece beslenme bilgisini değil; gıdanın nereden geldiğini bilmekten bu yiyecekleri seçme, hazırlama, beslenme kurallarına uygun şekilde davranma becerisine kadar tüm beceri ve davranışları içerir (Vaitkeviciute, 2014). Son zamanlarda tanım genişletildi; 'İhtiyaçları karşılamak, gıda alımını belirlemek için yiyecekleri planlamak, yönetmek, seçmek, hazırlamak ve yemek için gerekli olan birbiriyle ilişkili bilgi, beceri, davranışların birlikteliği' halini aldı (Vaitkeviciute, 2014; Truman, 2017).

Ön kanıtlar, düşük beslenme okuryazarlığı olanların kendi kendini izlemede daha fazla zorluk yaşadığını gösterir (Rosenbaum, 2018). Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisi gibi saygın bir dizi davranış değişikliği teorisi bilginin, gıda seçimleri gibi sağlıkla ilgili alışkanlıkların kendi kendini düzenlemesi dahil olmak üzere, değişim için ön koşulunu nasıl oluşturduğunu açıklar (Vaitkeviciute, 2014). Hayatlarının bir döneminde beslenme danışmanlığı alanların almayanlara göre daha fazla beslenme bilgisi kazandıklarına dair bulgular vardır (Rosenbaum, 2018). Davranış değişikliği üzerine yapılan kapsamlı araştırmalar, bilginin tek başına bireysel davranışı değiştirmek için yeterli olmadığını gösterir. Bu, diyet de dahil olmak üzere ilgili davranışlarda değişiklik yaratmak için bilginin ötesinde, okuryazarlık gibi, daha kapsayıcı kavramlara geçme ihtiyacını vurgular. Bu nedenle, gıda okuryazarlığı, gıda alımını ve beslenme modellerini bireysel düzeyde şekillendiren faktörleri araştırmak ve anlamak için bütüncül bir çerçeve sunar (Vaitkeviciute, 2014).

Düşük beslenme okuryazarlığı sağlıklı beslenmenin önünde engeldir. "Bal yerine pirinç malt şurubu tüketmem gerektiğini okudum", "Paleo Diyeti yapmalı mıyım?" gibi bilimsel beslenme hakkında farklı görüşler ortaya çıkaran konuşmalar yapılır. Bu tarz konuşmalar, gıda hakkında bilgi sahibi olma, doğru seçimleri yapma sorumluluğunu alma ihtiyacını vurgulayan sağlık söylemini yansıtır. Peki doğru seçimler kafa karıştırıcı olduğunda ne olur? (Velardo, 2017).

Yıllardır sayısız miktarda 'ağırlık kaybı, ağırlık kontrolü sağlayan' gibi efsaneler ve hevesler görülür. İnternetin, kısa süreli kursların, şişirilmiş kimlik bilgilerinin, sözde uzman bloglarının yaygınlaşması tüketicileri, doğru beslenmeyi neyin oluşturduğu konusunda eğitmeyi zorlaştırır. Çıkarları birbiriyle çatışan birçok paydaşın varlığı, tüketicilerin medyada artan miktarda çelişkili beslenme bilgisiyle karşı karşıya kaldığı anlamına gelir. Böylece, beslenme mesajlarının bireylerde kafa karışıklığı ve belirsizlik kaynağı olması doğal karşılanabilir. Bu nedenle diyetisyenler, sağlık eğitimcileri halka inandırıcı, güvenilir beslenme bilgisinin ve kaynağının desteklenmesi ve yaygınlaştırılması için önemli bir role sahiptir (Velardo, 2017).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Titiz bilimsel kanıtlara dayanan güvenilir bilgileri, sözde profesyoneller tarafından onaylanan kişisel referanslardan elde edilen bilgilerden ayırt etmek için yüksek düzeyde kritik beslenme okuryazarlığı gereklidir. Bu becerileri, sözde sağlık okuryazarı da dahil olmak üzere, farklı gruplar arasında geliştirmek, kafası karışmış tüketicilerin şüpheli ve çaresiz hissettiği şu zamanda çok önemlidir (Velardo, 2017).

Gıda okuryazarlığı programları, eğitim bağlamında beslenme bilgisi, yemek hazırlama, pişirme becerilerini öğretmek için ve tüketici bağlamında meyve ve sebze gibi “sağlıklı gıdaların” tüketimini teşvik etmek için kullanılabilir (Truman, 2017).

2. Adölesanlar ve Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı

Adölesanlık, 10-19 yaş arasındaki gençleri ifade eder. Yetişkinliğe geçiş ve sağlıkla ilgili davranışları etkileyebilecek düzeyde artan özerklik, bağımsız karar alma dönemidir. Diyetle alım, adölesanların bağımsızlıklarını ifade etmelerinin bir yolu olduğundan yaşamın bu aşamasında sağlıklı beslenmeyi teşvik etmenin önemi oldukça kritiktir (Vaitkeviciute, 2014). Beslenme alışkanlıkları, sık atıştırma, hızlı-hazır gıda tüketimi, öğün atlama (Vaitkeviciute, 2014); düşük süt, meyve, sebze, tahıl tüketimi; yüksek alkolsüz içecek, tatlı ile karakterizedir (Ronto, 2016). Restoran ve ev dışı yemekleri, paketli atıştırmalıkları en sık tüketen gruplardandır (Vaitkeviciute, 2014; Berezney, 2019; Doustmohammadian, 2020). Bu beslenme kalıpları ağırlık artışına neden olur. Bu da obezite, tip 2 diyabet (T2DM), kardiyovasküler hastalıklar (KVH) ve bazı kanser türleri riskiyle ilişkilidir. Obezite de, 21. yüzyılın en ciddi halk sağlığı sorunlarından (Vaitkeviciute, 2014; Bailey, 2019) ve T2DM, KVH, karaciğer hastalıkları ile sosyal damgalama, düşük benlik saygısı, depresyon dahil olmak üzere artan fiziksel ve psikososyal durum riskiyle ilişkilidir (Vaitkeviciute, 2014).

Adölesanların fazla kilo ve obezite prevalansını azaltmak için yapılan girişimler, minimal ila orta düzeyde sonuçlar gösterir. Müdahaleler genellikle beslenmeyle ilgili bilgileri artırmada başarılıdır, ancak gıda alımında iyileşme görülemeyebilir. Bu sonuçların, beslenmeyle ilgili bilgi, beceri ve diyetle alım ve kritik karar verme arasında bağlantı kurulamaması nedeniyle ortaya çıktığı öne sürülür. Genel olarak, bunlar 'gıda okuryazarlığı'dır ve gelecekteki müdahalelerin sonuçlarını iyileştirmede kilit rol üstlenebilir (Vaitkeviciute, 2014).

Gıda okuryazarlığının etkisinin aydınlatılması, obeziteyi önleme ve yönetme stratejilerinin geliştirilmesi açısından önemlidir. Adölesanlardaki gıda okuryazarlığı müdahalelerinin çoğu, gıda alımındaki değişikliklerden ziyade katılımcı memnuniyeti, sağlıklı yiyecekler için niyet, tutum, tercih, öğrenilen beceri ve davranıştaki değişiklikler gibi süreç değerlendirme sonuçlarına odaklanır (Vaitkeviciute, 2014). Gıda okuryazarlığı çalışmalarının çoğu yetişkinlere yönelirken, eğitim müdahalelerinin çoğu çocuk ve adölesanları hedefler (Truman, 2017). Sağlığı geliştirmeye yönelik bir strateji, çocuklara karmaşık gıda ortamında sağlıklı seçimler yapmaları için bilgi ve beceri sağlamak – yani gıda okuryazarlığı kazandırmaktır (Truman, 2017). Yakın tarihli bir sistematik inceleme, gıda okuryazarlığının adölesanların beslenme alımını etkileyebileceğini gösterdi (Ronto, 2016). Bahçe temelli programlama ve yemek pişirme dersleri gibi müdahalelerin beslenme davranışlarını iyileştirdiğine işaret etti, bu da gıda okuryazarlığı çerçevesini beslenme eğitimi çabalarına entegre etmenin potansiyel faydasını gösterdi (Amin, 2019). Adölesanların beslenme eğilimleri, gıda okuryazarlığı programları yanında teknolojiye olan ihtiyacı da artırabilir (Wickham, 2017).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Gıda okuryazarlığı, çocukların beslenmesini iyileştirmek için tasarlanmış girişimlerin eğitim amaçlarını çerçevelemek ve açıklamak için popüler bir yoldur. Ancak tanımlar tutarsızdır ve çoğu zaman yararlı olamayacak kadar geniş çerçeveli olabilir. Bu, çocuklar söz konusu olduğunda, gıda okuryazarlığının nasıl anlaşılacağına dair 'Bir çocuğun "gıda okuryazarı" olması ne anlama geliyor? Çocuklar için, yetişkinlerinkinden ayrı bir gıda okuryazarlığı tanımına ihtiyaç var mı? Çocuklara gıda okuryazarlığı becerileri nasıl öğretilbilir ve bunlar nasıl ölçülmelidir?' gibi önemli soruları gündeme getirir (Truman, 2017).

AMAÇ

Bu çalışma, yeterli ve dengeli beslenme, doğru gıda seçimi, gıda etiketi okuma ve yorumlama, gıdaları hazırlama, pişirme, saklamanın uygunluğunu ve bilgi düzeyinin yükseltilmesi gerektiğini açıklayabilmek için gıda ve/veya beslenme okuryazarlığının önemini gösterebilmek amacıyla yapılmıştır.

KAPSAM

Bu araştırma, 10-19 yaş adölesanları kapsar.

YÖNTEM

Bu inceleme için Pubmed'de 'beslenme okuryazarlığı', 'gıda okuryazarlığı' anahtar kelimeleri ile İngilizce olarak tarama yapılmıştır ve 1979-2020 tarihlerindeki çalışmalardan adölesanları içerenler seçilmiştir. Genel bilgileri edinebilmek için derlemeler kullanılmıştır.

BULGULAR

1. Anket ve Uygulama Çalışmaları ile İlgili Bulgular

Ronto ve arkadaşları Avustralya'da, ortaokullardaki ev ekonomisi öğretmenleri (EEÖ) ile anket gerçekleştirdi. Çalışmaya göre, EEÖ'ler, gıda okuryazarlığının önemini daha çok, temel/mevcut malzemelerle yemek hazırlayıp pişirebilmek, ortak mutfak ekipmanlarını kullanabilmek, "gıda güvenliği ve hijyen uygulamalarını" bilmek şeklinde ifade etti. Neredeyse hepsi, öğrencilerin gıda okuryazarlığı faaliyetlerine katılmasının, gıda güvenliğinde, hijyen uygulamalarında, gıda etiketlerini yorumlama becerisinde, gıda ve beslenme bilgisinde artış; yemek pişirme derslerine, beslenme ve sağlığa daha fazla ilgi; sağlıklı yemeklerin daha sık satın alınması, hazırlanması ve pişirilmesi gibi faaliyetler ile gıda okuryazarlığını "çok" veya "büyük ölçüde" iyileştirdiğini belirtti. %61'i gıda okuryazarlığının teknoloji, sağlık, beden eğitimi gibi öğrenme alanlarına dahil edilebileceğini belirtti. Neredeyse tümü, okulun adölesanların gıda okuryazarlık düzeylerini artırmakta önemli bir yer olduğu konusunda hemfikirdi. % 79.1'i gıda okuryazarı insanların daha sağlıklı gıda seçimleri yaptığına inanmaktaydı. Çoğunluğu, okullarında adölesanlara yemek hazırlama becerilerini kazandırmak için yeterli mutfak ve gıda depolama alanına sahip olduğunu belirtti. Yarıdan fazlası, okulların fast-food yerlerine yakın olduğunu, okul kantinlerinin yeterli sağlıklı gıda seçeneklerine sahip olmadığını belirtti. Çoğu, okullarındaki sağlıklı gıda seçeneklerinin nispeten pahalı olduğu, okulların beslenmeyle ilgili programlar için yeterli finansmanı olmadığı konusunda hemfikirdi. Okulların yarıdan fazlasında gıda okuryazarlığı faaliyetlerini destekleyen personelleri var, ancak ankete katılanların sadece % 25,8'i, okul personelinin sağlıklı gıda alımlarının öğrenciler için rol model olduğunu kabul etti (Ronto, 2016a).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Ronto ve arkadaşları diğer çalışmada, 6-10 adölesanın yer aldığı, 30-60 dakika süren 15 odak grup ile çalıştı. Adölesanların çoğu, gıda okuryazarlığı kavramını bilmiyordu. Gıda okuryazarlığının bazı yönlerine ilişkin değişken anlayışları vardı. Gıda okuryazarlığının tüm bileşenlerinde yetkinlik kazanmaya ilgileri vardı ancak aynı zamanda gıda ve beslenme konusunda daha fazla bilgiye sahip olduklarını da hissettiler. Büyük çoğunluk, sağlıklı beslenebilmek için gıda ve beslenme bilgilerinin, yemek becerilerine sahip olmaktan daha önemli olduğunu belirtti. Bazıları gıdalardan hangilerinin tüketilmesinin sağlıklı olduğunu bildiklerini ve sağlıklı kaldıklarını belirtti. Son sınıflardakiler, orta sınıftakilerden çok daha iyi şekilde, gıda okuryazarlığı açısından, beslenme kılavuzlarını sıraladı. Çoğu, farklı gıdaların uygun porsiyonları hakkındaki bilgilerin, bu gıdaları fazla veya az yememelerine yardımcı olduğu için çok önemli olduğunu bildirdi. Sağlıklı gıda için porsiyon boyutlarının önemli olmadığını ancak sağlıksız yiyecekler söz konusu olduğunda kesinlikle önemli olduğunu belirttiler. Temel/mevcut malzemelerden yemek hazırlayıp pişirebilmenin, esas olarak paketlenmiş gıdalardan kaçınılması nedeniyle önemli olduğunu belirttiler. Birkaçı internetteki tüm bilgilerin güvenilir olmadığını söyledi. Bazıları gıda etiketi okurken bazıları okumuyordu ve özel beslenme gereksinimi olanların okuması gerektiğini düşünenler vardı. Etiket sorunları bilmek isteyenler ile bazı gıda üreticilerinin ürünleri tüketicilere daha çekici gösterebilmek için sağlıksız maddeler kullanabileceğinden endişe duyduklarını belirtenler vardı. Gıda okuryazarlığını geliştirmek için ev ortamındaki boşluğu, okulların kapatabileceği de görüldü (Ronto, 2016b).

Godrich ve arkadaşları, bölgedeki ve uzak Batı Avustralya'daki çocukların meyve-sebze tüketimine yönelik ekolojik belirleyicileri keşfetmek için Sağlık Çalışanları, Okul ve Gençlik Çalışanları, Gıda Tedarik İşçileri ile yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirdi. Bu kişilerden sağlanan bilgiler, beslenme bilgisi ve pişirme becerilerinin eksikliği meyve ve sebzenin değerini gösterdi ve "abur cubur" yiyecek seçimlerinin meyve-sebze tüketimine üstün geldiği görüldü. Eğitim ve sağlık çalışanları ile işbirliği içinde sunulan ve yerel önceliklere odaklanan aile programlarına yatırım, ebeveynlerin beceri geliştirmesini sağlamak için zorunlu olduğu görüldü. Etkili kişiler tarafından rol modellemenin adölesanların sağlıklı beslenme davranışlarını etkilediği bulundu (Godrich, 2018).

İran'da, okul tabanlı, kesitsel bir gıda ve beslenme okuryazarlığı (FNLIT) anket çalışmada 10-12 yaş adölesanlar yer aldı. Öğrencilerin yaklaşık % 25'i FNLIT beceri alanında düşük puanlara sahipken, çoğunluk bilişsel alanda orta ila yüksek puan aldı. FNLIT beceri alanı alt ölçekleri arasında öğrencilerin Eleştirel Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı oranı yüksek, Gıda Etiket Okuryazarlığı puanları düşüktü. Gıda Seçimi Okuryazarlığından daha iyi puan alındı. Bu çalışma, düşük gıda ve beslenme okuryazarlığının okul çağındaki çocuklarda beslenme çeşitliliği ve besin yeterliliği için bir engel olabileceğini gösterdi. Düşük FNLIT seviyesi, İran'ın diyetindeki iki ana sınırlayıcı besin olan, daha düşük et grubu çeşitliliği (başlıca protein ve demir kaynakları olarak) ve kalsiyumun besin yeterlilik oranı olasılığı ile önemli ölçüde ilişkili bulundu. Gıda etiketi okuryazarlığı, incelenenler arasında en zayıf alanlardandı. FNLIT'in, kişinin yiyecekleri seçerken bilgiyi değerlendirme, gıda etiketlerini anlama ve diyet önerilerini uygulama becerisi üzerinde etkisi olması beklenmektedir. Bu nedenle, eğitimcilerin ve program planlamacılarının gençlerin FNLIT'sini değerlendirmesi ve geliştirmesi önemli olabileceği sonucu çıkarılmıştır (Doustmohammadian, 2020).

Türkiye'nin batısında bulunan liselerden 467 öğrencinin katılımı ile bir çalışma gerçekleştirildi. Adölesanların beslenme okuryazarlığını ölçmek için geliştirilen bir ölçek ile çalışma yapıldı. Adölesan Beslenme Okuryazar Ölçeği (ABOÖ) ve Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı puanları, sosyodemografik

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

özellikler incelendiğinde kadınlarda daha yükselti. Düşük Beden Kitle İndeksi değerlerine sahip ergenlerin, sağlıklı ve fazla kilolu bireylere göre anlamlı derecede daha yüksek Eleştirel Beslenme Okuryazarlığı puanlarına sahipti. Gün içinde öğün atlayanlarda Fonksiyonel Beslenme Okuryazarlığı (FBO) skorlarının anlamlı olarak düşük olduğu görüldü. Bu çalışmada gıda okuryazarlığının adölesanlarda iyi düzeyde olduğu bulundu. Bu çalışmada, ABOÖ ve FBO puanları sınıf seviyeleri arttıkça arttı, ancak bu puan lise son sınıf öğrencilerinde düştü. Babanın eğitim düzeyi yükseldikçe ergenlerin ABOÖ ve FBO puanlarının arttığı görüldü. Ailenin yeme alışkanlığının, çocukların yeme alışkanlıkları ve yiyecek tercihleri üzerinde önemli bir etkisi vardı. 7-12 saat/gün uyuyan ergenlerin daha az uyuyanlara göre daha olumlu sağlıklı yeme davranışları vardı. Çoğunun televizyon (TV) izlemediği ve 1 saatten az TV izleyenlerin ABOÖ, FBO ve Etkileşimli Beslenme Okuryazarlığı puanlarının daha yüksek olduğu bulundu. Günde üçten az fast-food tüketenlerin ABOÖ ve FBO yüksek olurken, hiç tüketmeyenlerin sağlıklı beslenme davranışları sergilediği görüldü (Koca, 2020).

FuelUp&Go! altı kişisel beceri geliştirme oturumu ve fitness takibi, metin mesajları ve eşlik eden bir web sitesinden oluşan teknoloji odaklı bir gıda okuryazarlığı programıdır. Bu programda 10-15 yaşındaki adölesanlar ile çalışıldı. Çocuk Konseyi ve pilot grup oluşturuldu. Her iki grup da düşük gıda bilgisine sahipti ancak pilot grubun bilgisi program sonunda artış gösterdi. Pilot grupta, gıda tüketimi anketlerinden elde edilen genel veriler, katılımcıların meyve, sebze ve su tüketimini azalttığını ve şeker katkılı içecek tüketimini artırdığını gösterdi (Wickham, 2017).

Youth Chef Academy programı, 11-13 yaş adölesanlarının müdahale ve kontrol grubu olarak alındığı bir çalışmadır. Çalışmanın müdahale grubunda, sebze-meyve ve tam tahıl tüketimi artış gösterdi. Okul yöneticileri ve öğretmenler ile öğrenci katılımı önemli ölçüde arttı. Bu bulgu, okul yöneticilerinin müfredatlarına deneyimsel beslenme eğitimi eklemeleri için önemli teşvik olabileceğini düşündürdü. Çalışmadan uygulamalı yemek pişirme becerilerini, yemek sistemi bilgisini ve akademik standartlarla bağlantıları birleştiren beslenme eğitimi, gençler arasında beslenme modellerini geliştirme potansiyeline sahip olacağı sonucu çıkarılmıştır (Harley, 2018).

Cook It Up programı, kurul üyeliğinde yer alan bireyler aracılığıyla adölesanların gıda okuryazarlığını artırılmasının amaçlandığı bir çalışmadır. Uygulamadan çıkarımlardan biri gençlere yönelik yemek pişirme becerileri programları, yaşamın, sosyal ve ekonomik yönetim becerileri ve sağlığın geliştirilmesi ve iyileştirilmesi için sağlıklı beslenme hakkında eğitim dahil olmak üzere çok sayıda fayda sağlayabileceğidir. Bir diğer çıkarım, gençleri hedefleyen yemek pişirme becerilerinin gelişimini destekleyecek etkili müdahalelere ihtiyaç olduğudur (Thomas, 2011).

SONUÇ

Adölesanların rol modellerle bilgilerini davranışa dönüştürdükleri söylenebilir. Bu nedenle, hayatlarına dokunma noktasında, anne, baba, öğretmen gibi kişilerin de iyi gıda okuryazarlığına sahip olması önemlidir. Çalışmalar daha çok yetişkin gıda okuryazarlığına odaklandığı için, adölesanların hem gıda okuryazarlığını iyi ölçebilecek hem de yemek pişirme becerilerinde veya tutumlarında güven ve algılanan öz-yeterliliklerini ölçmek için yöntemlerin geliştirilmesi önem taşımaktadır. Bunların yanında gıda üreticileri, işletmeler, politika yapıcılar adölesanların sağlıklı olarak hayatlarını sürdürebilmesi için üzerlerine düşen görevleri yerine getirmelidir.

KAYNAKÇA

- Amin, S. A., Lehnerd, M., Cash, S. B., Economos, C. D., & Sacheck, J. M. (2019). Development of a Tool for Food Literacy Assessment in Children (TFLAC). *Journal of nutrition education and behavior*, 51(3), 364-369.
- Bailey, C. J., Drummond, M. J., & Ward, P. R. (2019). Food literacy programmes in secondary schools: a systematic literature review and narrative synthesis of quantitative and qualitative evidence. *Public health nutrition*, 22(15), 2891-2913.
- Berezney, M., Kopp, C., Nyakwol, A., & Howe, C. J. (2019). Promoting Food Literacy in Teens. *Journal of pediatric nursing*, 47, 171-172.
- Doustmohammadian, A., Omidvar, N., Keshavarz-Mohammadi, N., Abdollahi, M., Amini, M., & Eini-Zinab, H. (2017). Developing and validating a scale to measure Food and Nutrition Literacy (FNLIT) in elementary school children in Iran. *PLoS One*, 12(6), 0179196.
- Doustmohammadian, A., Omidvar, N., Keshavarz-Mohammadi, N., Eini-Zinab, H., Amini, M., Abdollahi, M., ... & Haidari, H. (2020). Low food and nutrition literacy (FNLIT): a barrier to dietary diversity and nutrient adequacy in school age children. *BMC Research Notes*, 13(1), 1-8.
- Godrich, S. L., Davies, C. R., Darby, J., & Devine, A. (2018). Which ecological determinants influence Australian children's fruit and vegetable consumption?. *Health promotion international*, 33(2), 229-238.
- Harley, A., Lemke, M., Brazauskas, R., Carnegie, N. B., Bokowy, L., & Kingery, L. (2018). Youth Chef Academy: Pilot Results From a Plant-Based Culinary and Nutrition Literacy Program for Sixth and Seventh Graders. *Journal of School Health*, 88(12), 893-902.
- Koca, B., & Arkan, G. (2020). The relationship between adolescents' nutrition literacy and food habits, and affecting factors. *Public Health Nutrition*, 1-12.
- Krause, C., Sommerhalder, K., Beer-Borst, S., & Abel, T. (2018). Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. *Health promotion international*, 33(3), 378-389.
- Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. D. (2016). Food literacy at secondary schools in Australia. *Journal of School Health*, 86(11), 823-831.
- Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2016). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours. *Appetite*, 107, 549-557.
- Rosenbaum, D. L., Clark, M. H., Convertino, A. D., Call, C. C., Forman, E. M., & Butryn, M. L. (2018). Examination of nutrition literacy and quality of self-monitoring in behavioral weight loss. *Annals of Behavioral Medicine*, 52(9), 809-816.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Thomas HMC., Irwin JD. (2011). Cook It Up! A commucooling program for at-risk youth: Overview of a food literacy intervention. *Thomas and Irwin BMC Research Notes*, 2011; 4: 495.
- Truman, E., Raine, K., Mrklas, K., Prowse, R., Den Hoed, R. C., Watson-Jarvis, K., ... & Elliott, C. (2017). Promoting children's health: Toward a consensus statement on food literacy. *Canadian Journal of Public Health*, 108(2), 211-213.
- Wickham, C. A., & Carbone, E. T. (2018). "Just Say It Like It Is!" Use of a Community-Based Participatory Approach to Develop a Technology-Driven Food Literacy Program for Adolescents. *International quarterly of community health education*, 38(2), 83-97.
- Vaitkeviciute, R., Ball, L. E., & Harris, N. (2015). The relationship between food literacy and dietary intake in adolescents: a systematic review. *Public health nutrition*, 18(4), 649-658.
- Velardo, S. (2015). The nuances of health literacy, nutrition literacy, and food literacy. *Journal of nutrition education and behavior*, 47(4), 385-389.
- Velardo, S. (2017). Nutrition literacy for the health literate. *Journal of nutrition education and behavior*, 49(2), 183.
- Vettori, V., Lorini, C., Milani, C., & Bonaccorsi, G. (2019). Towards the implementation of a conceptual framework of food and nutrition literacy: providing healthy eating for the population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 5041.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLAR VE FLAVONOİDLER

Ayşe SALTEKİN¹, Nural ERZURUM ALİM²

¹Mersin Üniversitesi, İçel Sağlık Yüksekokulu, Mersin / Türkiye

²Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara / Türkiye

Öz: Kardiyovasküler hastalıklar (KVH) dünyadaki ölümlerin üçte birinden sorumludur. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) raporuna göre en sık karşılaşılan erişkin ölüm nedenidir. KVH risk faktörleri ile mücadele, erken tanı ve zamanında uygun tedavi bu hastalıkları önemli ölçüde azaltabilmektedir. Sağlıklı bir yaşam için tüketilmesi önerilen taze sebze ve meyveler, çeşitli fitokimyasallar içerirler. Fitokimyasallar; bitkilerde, meyve ve sebzelerde doğal olarak bulunan biyolojik olarak aktif bileşiklerdir. Bu bileşikler KVH dahil birçok kronik hastalığın azalması ile ilişkilidir. Fitokimyasalların bir alt grubu olan polifenoller; sebzeler, meyveler, tahıllar, kuru baklagiller, bitki kaynaklı içecekler ve çikolata da dahil olmak üzere birçok bitkisel gıdada bulunmaktadır. Polifenolik bileşikler arasında bildirilen en biyoaktif bileşikler flavonoidlerdir. Fitokimyasallar özellikle flavonoidler hakkında yapılan çalışmalarda, kalp sağlığını geliştirici ve iyileştirici etkilere sahip olduğunu gösteren güçlü kanıtlar vardır. Flavonoid alımı ile 5 yıllık mortalite riski arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada, toplam flavonoid alımı yüksek olanların düşük olanlara göre 5 yıllık ölüm riski daha düşük bulunmuştur. Yapılan bir başka çalışmada flavonol alımında her 10 mg/gün artışın KVH riskindeki %5'lik bir azalmayla ilişkili olduğu gösterilmiştir. Flavonoidlerin KVH azalmasında önemli rol oynayan antioksidan, anti-trombojenik, anti-inflamatuvar ve antihipertansif özellikleri bulunmaktadır. Ayrıca araşidonik asit metabolizmasının enzim yoluyla inhibisyonu, nitrik oksit biyoyararlanımını artırma ve ateroskleroza doğrudan azaltan yüksek dansiteli lipoprotein (HDL) konsantrasyonu ve fonksiyonu üzerinde olumlu etkileri vardır. İn vitro çalışmalarda flavonoidlerin radikalleri temizleyerek düşük dansiteli lipoprotein (LDL) oksidasyonunu inhibe ettiği bildirilmiştir. Sonuç olarak, yapılan çalışmalar bitkisel besinlerin, özellikle sebze ve meyvelerin düzenli olarak tüketiminin içerdikleri fitokimyasallar sayesinde kardiyovasküler sağlığı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Kardiyovasküler Hastalıklar, Fitokimyasal, Flavonoid, Beslenme

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Bulaşıcı olmayan hastalıklar (BOH)'lar en önemli küresel ölüm nedenidir. BOH'lara bağlı ölümlerin %46,2'si kardiyovasküler hastalıklara (KVH), %21,7'si kanserlere, %10,7'si astım ve kronik obstrüktif akciğer hastalıklarını içeren kronik hava yolu hastalıklarına, %4'ü diyabete bağlıdır. Bu dört ana bulaşıcı olmayan hastalık, BOH'lara bağlı ölümlerin %82'sinden sorumludur (Şencan ve ark., 2015).

Dünya genelinde mortalite oranı yüksek olan KVH'lar, kalp ve kan damarlarının bozukluklarını içeren hastalıklardır. 2016 yılında, tüm küresel ölümlerin %31'inden KVH'ların sorumlu olduğu tahmin edilmektedir. Bu ölümlerin %85'i de kalp krizi ve inme kaynaklıdır⁽⁷⁾.

Tütün kullanımı, fiziksel hareketsizlik, alkol ve sağlıksız beslenme gibi davranışsal risk faktörleri yanında diyabet, hipertansiyon, dislipidemi gibi hastalıklar KVH gelişiminde rol oynamaktadır⁽¹⁾. Risk faktörleri; hipertansiyon, obezite, diyabet ve dislipidemi gibi metabolik ve fizyolojik değişikliklere yol açar. Ayrıca risk faktörleri neden oldukları ateroskleroz ile koroner ve serebral damarlarda hasara neden

⁷ [https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

olur. KVH'ların büyük bir kısmı davranışsal risk faktörlerinin düzeltilmesiyle önlenbilir (Organisation mondiale de la santé, 2007). İngiltere'de 1981'den 2000 yılına kadar koroner kalp hastalığına bağlı mortalitede belirgin bir düşüş olmuştur. Bu azalmanın nedenlerini incelemek için yapılan araştırmada, KVH mortalitesindeki yaklaşık %42'lik düşüş tedaviyle, geri kalan %58'lik düşüş ise risk faktörlerinin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Unal et al., 2004).

Beslenmeyle ilişkili risk, sağlığı etkileyen en önemli davranışsal faktörlerdendir (Ravera et al., 2016). Diyet; kardiyometabolik bozuklukların oluşumu, önlenmesi ve kontrol edilmesinde anahtar yaşam tarzı faktörlerinden biridir (Buitrago-Lopez et al., 2011). Yüksek miktarda meyve ve sebze tüketimi, KVH insidansı, KVH ve diğer nedenlerden kaynaklı ölüm riski ile ters ilişkilidir. Meyve ve sebzelerin yararlı etkileri potasyum, magnezyum ve diyet lifi içeriklerinin yanı sıra flavonoid içeriğiyle de ilişkilidir (Kim & Je, 2017). Meyve ve sebzeler antioksidan ve anti-inflamatuvar özellikleri olan çeşitli flavonoidleri içermektedirler. Bu bileşikler, KVH dahil birçok kronik hastalığın görülme sıklığının azalması ve önlenmesi ile ilişkilidir (Leitzmann, 2016).

Bu çalışmanın amacı flavonoidlerin KVH üzerine etkilerini değerlendirmektir.

YÖNTEM

Bu derleme çalışmada PubMed, Science Direct ve Google Akademik gibi veri tabanlarından 'flavonoid', 'cardiovascular disease', 'phytochemicals' ve 'flavonoid and cardiovascular disease' anahtar kelimeleri ile literatür taraması yapılmış ve flavonoidlerin kardiyovasküler hastalıklar üzerine etkileri incelenmiştir.

FLAVONOİDLER

Fitokimyasallar, bitkilerde doğal olarak bulunan tek başlarına besin özelliği taşımayan fakat fonksiyonel ve tıbben faydalı biyolojik olarak aktif kimyasal bileşiklerdir (Leitzmann, 2016). Sayıları tam olarak bilinmemekle birlikte, tanımlanmış 5000'den fazla fitokimyasal olduğu bilinmektedir. Fitokimyasallar, kimyasal yapılarına göre alkaloidler, fitosteroller, polifenoller, terpenoidler ve organosülfürler olarak beş ana gruba ayrılmaktadır (Bayir et al., 2019).

Polifenoller, kimyasal olarak aromatik benzen halkası içeren maddeler ve türevleridir. Polifenollerin bazı alt grupları flavonoidler, stilbenler, fenolik asitler, kumarin ve taninlerdir (Bayir et al., 2019). Sebzeler, meyveler, tahıllar, kuru baklagiller, bitki kaynaklı içecekler ve çikolata da dahil olmak üzere çok sayıda bitkisel gıdada yüzlerce farklı polifenol bulunmaktadır (Kim et al., 2016). Flavonoidler, polifenolik bileşikler arasında bildirilen en biyoaktif bileşiklerdir (Panche et al., 2016).

Batı tarzı diyetiyle günde yaklaşık 1,5 gr fitokimyasal alınmaktadır. Günümüzde halen fitokimyasallar için önerilen belli bir alım seviyesi bulunmamaktadır (Bayir et al., 2019).

FLAVONOİDLERİN KARDİOVASKÜLER SAĞLIĞI ETKİLEME YOLLARI

Flavonoidler ve bazı alt türleri KVH'nın görülme sıklığının azalması ve önlenmesi ile ilişkilidir. Flavonoidlerin KVH azalmasında önemli rol oynayan antioksidan, anti-trombojenik, anti-inflamatuvar ve an-

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

tihipertansif özellikleri bulunmaktadır. Ayrıca araziidonik asit metabolizmasının enzim yoluyla inhibisyonu, nitrik oksit biyoyararlanımını artırma ve ateroskleroza doğrudan azaltan yüksek dansiteli lipoprotein (HDL) konsantrasyonu ve fonksiyonu üzerinde olumlu etkileri vardır (Nijveldt et al., 2001).

Ivey ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada, flavonoid yönünden zengin besinlerin alımı ile vasküler hastalıklar ve kanserden kaynaklanan ölümler arasındaki ilişki incelenmiştir. 75 yaş ve üzeri rastgele seçilen 1.063 kadın üzerinde yürütülen bu çalışmada kanser ve kardiyovasküler ölümler dahil tüm ölüm nedenleri değerlendirilmiştir. Toplam flavonoid alımı yüksek olan kadınların, toplam flavonoid tüketimi düşük olanlara göre 5 yıllık KVH mortalite riski daha düşük bulunmuştur. Flavonoid bakımından zengin gıdaların (çay, çikolata, kırmızı şarap, meyve ve sebzeler) yüksek miktarda tüketimi yaşlı kadınlarda azalmış ölüm riskiyle ilişkilendirilmiştir (Ivey et al., 2015).

Yapılan çalışmalarda, diyet polifenol alımının veya diyet polifenollerinin bazı alt türlerinin alımının artması ile KVH görülme riskinin azaldığı görülmüştür (Ivey et al., 2015; Wang et al., 2014; Adriouch et al., 2018). Sistematik bir derlemede flavonoid alımı ile KVH riski değerlendirilmiştir. En yüksek ve en düşük flavonoid alım kategorileri incelendiğinde, yüksek flavonoid ve alt türlerinin alımının KVH riski ile ters orantılı olduğu bulunmuştur. Flavonol alımında her 10 mg/gün artış, KVH riskindeki %5'lik bir azalma ile ilişkilendirilmiştir (Wang et al., 2014). NutriNet-Santé çalışmasında polifenoller ile KVH riski arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu çalışmada üç polifenol kategorisi ile (antosiyantinler, kateşinler ve flavonoller) azalan KVH riski arasında güçlü bir doğrusal ilişki görülmüştür. Dihidro-kalkonlar, dihidro-flavonoller, hidroksibenzoik asitler, stilbenler, proantosiyanidinler ve toplam polifenoller de KVH riskinin azalmasıyla ilişkilidir. Flavonlar, flavanonlar, izoflavonoidler, hidroksisünamik asitler ve liganlar ile ilgili anlamlı bir sonuç gözlenmemiştir (Adriouch et al., 2018).

FLAVONOİDLERİN ANTIOKSİDAN ÖZELLİKLERİ

Flavonoid grubu antioksidan kapasiteye sahiptir. Bu özellikleri, yapılarındaki hidroksil ve katekol ünitelerinin sayısı ve konumu gibi yapısal özellikleri ile ilişkilendirilmektedir (Goszcz et al., 2017).

Flavonların ve kateşinlerin, vücudu reaktif oksijen türlerine karşı korumada en güçlü flavonoidler olduğu görülmüştür (Panche et al., 2016).

Flavonoidlerin; serbest radikallerin ve diğer oksitleyici ara maddelerin temizlenmesi, demir ve bakır iyonlarının şelatlanması, nitrit oksit inhibisyonu, lökosit immobilizasyonu, komplemant aktivasyonunun azalması, oksidazların inhibe edilmesi ve oksidaz dışında enzimatik fonksiyonların inhibe edilmesi gibi çeşitli antioksidan aktiviteleri bulunmaktadır (Nijveldt et al., 2001).

SERBEST RADİKALLERİ TEMİZLEME

Flavonoidler serbest radikallerin neden olduğu hasarı çeşitli şekillerde önleyebilir. Bu önleme yollarından biri serbest radikallerin doğrudan temizlenmesidir. Flavonoidler, radikallerle oksitlenir ve daha stabil, daha az reaktif bir radikal elde edilir. Flavonoidlerin hidroksil grubunun yüksek reaktivitesi sayesinde radikaller etkisiz hale getirilir (Nijveldt et al., 2001).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Bazı flavonoidlerin süperoksitleri doğrudan temizleyebildiği, diğer flavonoidlerin ise peroksinitrit adı verilen yüksek oranda reaktif oksijen kaynaklı radikalleri ortadan kaldıracakları bulunmuştur. Epikateşin ve rutin gibi flavonoidlerin güçlü radikal temizleyicileri olduğunu ve rutinin temizleme kabiliyetinin ksantin oksidaz enzimi üzerindeki inhibe edici aktivitesinden kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Ayrıca flavonoidlerin düşük dansiteli lipoprotein (LDL) oksidasyonunu inhibe ederek ateroskleroza karşı önleyici olabileceği bildirilmiştir (Nijveldt et al., 2001).

DEMİR VE BAKIR İYONLARININ ŞELATLANMASI

Reaktif oksijen türleri demir varlığında, lipid peroksidasyonuna yol açar. Aşırı reaktif oksijen türlerinin oluşumunu kolaylaştırdıklarından dolayı demir ve bakır iyonlarının çoğu biyolojik sistemlerde transferin, ferritin ve seruloplazmin gibi taşıma ve depolama proteinlerinde güvenli bir şekilde tutulur. Yapısal özellikleri nedeniyle flavonoidler demir ve bakır iyonlarını azaltır, otooksidasyona girmelerine ve hatta redoks döngülerinde yer almalarına izin vermez. Özellikle kuersetin, demir şelatlayıcı ve demir dengeliyici özellikleri ile bilinmektedir (Nijveldt et al., 2001).

LÖKOSİT İMMOBİLİZASYONU ve KOMPLEMENT AKTİVASYONUNUN AZALMASI

Flavonoidler kompleman aktivasyonunu azaltabilir, böylece inflamatuvar hücrelerin endotele yapışmasını azaltır ve genel olarak azalmış bir inflamatuvar yanıt sağlar. Flavonoidlerin bir başka özelliği de peroksidaz salınımındaki azalmadır. Bu azalma, antitripsin aktivasyonuna müdahale ederek nötrofiller tarafından reaktif oksijen türlerinin üretimini inhibe eder (Nijveldt et al., 2001).

KSANTİN OKSİDAZ YOLU

Ksantin oksidaz yolu, özellikle iskemi-reperfüzyonundan sonra dokularda oksidatif hasar için önemli bir yol olarak gösterilmiştir. Ksantin oksidaz, serbest oksijen radikallerin kaynağıdır. Reperfüzyon fazında (reoksjenasyon), ksantin oksidaz moleküler oksijen ile reaksiyona girerek süperoksit serbest radikalleri serbest bırakır (Cos et al., 1998).

Flavonoidlerden kuersetin ve silibin, ksantin oksidaz aktivitesini inhibe ederek oksidatif hasarın azalmasına neden olur. Cos ve arkadaşları, luteolin (3, 4 5,7-tetrahidroksiflavon) 'in yapı ve fonksiyonu üzerinde çalışırken en güçlü ksantin oksidaz inhibitörü olduğunu bildirmiştir (Chang et al., 1993).

NİTRİK OKSİT İNHİBİSYONU

Flavonoidler, indüklenebilir nitrik oksit sentaz aktivitesine müdahale ederek iskemi-reperfüzyon hasarında azalmaya neden olur (Shoskes, 1998). Nitrik oksit, endotel hücreleri ve makrofajlar dahil olmak üzere birkaç farklı hücre tipi tarafından üretilir. Nitrik oksidin erken salınımı kan damarlarının genişlemesi için önemli olsa da makrofajlarda indüklenebilir nitrik oksit sentaz tarafından üretilen yüksek nitrik oksit konsantrasyonları oksidatif hasara yol açabilir (Huk et al., 1998). Nitrik oksit serbest radikallerle reaksiyona girerek hasar veren peroksinitriti üretir. Peroksinitrit LDL'leri doğrudan oksitleyebilir ve bu da hücre zarında geri dönüşü olmayan hasara yol açabilir (Manach et al., 2004).

Flavonoidler antioksidan olarak kullanıldığında, serbest radikaller atılır ve bu nedenle artık nitrik oksit ile reaksiyona giremez, bu da daha az hasara neden olur (Manach et al., 2004). Nitrik oksit radikalın

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

kendisi olarak görülebilir ve nitrik oksit moleküllerinin doğrudan flavonoidler tarafından atıldığı bildirilmiştir (Vanacker et al., 1995).

ARAŞIDONİK ASİT METABOLİZMASININ İNHİBİSYONU

Araşidonik asidin salınımı, genel bir inflamatuvar cevap için bir başlangıç noktasıdır. Nötrofiller lipoksijenaz yoluyla, araşidonik asitten kemotaktik bileşikler oluşturur ve ayrıca sitokinlerin salınımını tetiklerler. Flavonoidlerin enzim sistemleri üzerindeki diğer bir etkisi, araşidonik asit metabolizmasının inhibisyonudur. Alcaraz ve Ferrandiz, flavonoidlerin anti-inflamatuvar aktivitesi üzerine çalışırken, flavonoidlerin araşidonik asidin metabolizmasını enzim yolu ile inhibe ettiğini bildirmişlerdir. Bu özellik flavonoidlere anti-inflamatuvar ve anti-trombojenik aktivite sağlar (Ferrandiz & Alcaraz, 1991).

HDL METABOLİZMASI ve HDL FONKSİYONUNA ETKİLERİ

Framingham Kalp Çalışmasından elde edilen veriler HDL kolesterol ile KVH gelişimi arasında ters bir ilişki olduğunu göstermiştir. HDL'deki her 1 mg/dL artış için, KVH riskinde %2-3 oranında azalma görülmüştür. HDL'nin bu damar koruyucu etkisi, geri kolesterol taşınımındaki (GKT) rolüne bağlanmaktadır. HDL, GKT'da arter duvarındaki makrofajlardan aşırı kolesterolün uzaklaştırılması, köpük hücre oluşumunun ve aterosklerotik plak gelişiminin ilk aşamalarının önlenmesinde rol alır. GKT'nın, memelilerde kolesterol atılımı için ana mekanizma olduğu düşünülmektedir (Millar et al., 2017).

Ayrıca HDL partikülleri, GKT'daki rollerine ek olarak, antioksidan, anti-inflamatuvar, antiapoptotik, antitrombotik ve vazoaaktif özelliklere sahiptir. HDL'nin biyolojik aktivitesinin büyük bir kısmı inflamasyon, oksidasyon, proteaz inhibisyonu, kompleman düzenlemesi ve doğal bağışıklıkta bilinen işlevleri olan 50'den fazla farklı protein taşıyan içeriğindedir. HDL ile ilişkili bir lipolaktonaz olan Paraoksonaz 1 (PON1), hem LDL hem de HDL partiküllerinin oksidasyona uğramasını önleyerek antioksidan ve anti-inflamatuvar fonksiyonlara katkıda bulunur (Millar et al., 2017).

Flavonoidler, hücreSEL antioksidan durumu ve inflamasyon üzerindeki belirlenmiş etkileri ile HDL fonksiyonunu geliştirme potansiyeli gösterir. Hücre kültürü ve kemirgen modellerini kullanan prekliniK çalışmalarda, pek çok flavonoidin HDL kolesterol konsantrasyonundan öte makrofajlardan kolesterol çıkışı, hepatik paraoksonaz 1 ekspresyonu ve aktivitesini düzenleme yoluyla GKT ve HDL fonksiyonunu etkilediği görülmüştür. Diyet antosiyanin alımı HDL konsantrasyonunda artış ve HDL işleviyle ilgili serum biyobelirteçlerinde önemli değişiklikler sağlamıştır (Millar et al., 2017).

FLAVONOLDEN ZENGİN ÇİKOLATANIN KARDİYOVASKÜLER SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

Kakao, özellikle bitter çikolata, epikateşin, kateşin ve prosiyanidin gibi flavanollerini yüksek düzeyde içerir. Buijsse ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışmada, 19.357 bireyin çikolata tüketiminin kan basıncı ve KVH risk üzerine etkisi incelenmiştir. Çikolata tüketiminin kan basıncını azaltarak KVH riskini düşürdüğü görülmüştür (Buijsse et al., 2010). Dower ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada ise, epikateşinin insülin duyarlılığını geliştirerek kakao ve çayın kardiyovasküler sağlığı koruyucu etkilerine katkıda bulunabileceği gösterilirken kuarsetinin ise çayın bu etkisinde önemli rol oynamadığı görülmüştür (Dower et al., 2015).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Yapılan bir başka çalışmada, kalp yetmezliği olan bireylerde, flavonolden zengin çikolatanın damar fonksiyonunu iyileştirdiği, nitrik oksit sentaz aktivitesini artırdığı görülmüştür. Kan basıncı, kalp atım hızı ve inflamatuvar özellikler üzerinde ise bir etkisi olmamıştır (Flammer et al., 2011).

Grassi ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışmada, flavonolden zengin çikolatanın sağlıklı bireylerde yetersiz uykunun arteriyel fonksiyon ve hafızaya etkisi incelenmiştir. Çikolata tüketiminin bilişsel performans ve kardiyovasküler parametrelerde uyku eksikliğinin zararlı etkilerini azaltıp azaltmadığı incelenmiştir. Uyku eksikliği sistolik ve diyastolik kan basıncını yükseltmiştir ve akış aracılı dilatasyonu bozmuştur. Flavonolden zengin çikolata tüketimi, uyku eksikliğinden sonra vasküler bozulmayı etkisiz hale getirmiş, kan basıncını düzeltmiş ve hafıza performansını eski haline getirmiştir (Grassi et al., 2016).

Başka bir çalışmada ise flavonoid bakımından zengin olan çikolatanın tüketiminin 84 genç gönüllü üzerindeki genoprotektif etkisi, KVH risk ve metabolik sendrom ile ilgili biyokimyasal göstergeleri değerlendirilmiştir. Yüksek flavonoid içerikli bitter çikolatanın 6 ay alımından sonra total kan kolesterolü, LDL, trigliserit ve açlık plazma glikozunda azalma görülmüştür. Bağırsakta ve karaciğerde geri kolesterol taşınmasını modüle ederek lipid biyokimyasal parametrelerini iyileştirebileceği bildirilmiştir (Leyva-Soto et al., 2018).

SONUÇ

Yapılan çalışmalar flavonoidlerin farklı mekanizmalar aracılığı ile kardiyovasküler sağlığı geliştirici ve iyileştirici etkilere sahip olduğunu göstermiştir. Flavonoidler, KVH azalmasında önemli rol oynayan antioksidan, anti-trombojenik, anti-inflamatuvar ve antihipertansif özelliklere sahiptir. Ayrıca araşidonik asit metabolizmasının enzim yoluyla inhibisyonu, nitrik oksit biyoyararlanımını artırma ve aterosklerozu doğrudan azaltan HDL konsantrasyonu ve fonksiyonu üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. İn vitro çalışmalarda flavonoidlerin radikalleri temizleyerek LDL oksidasyonunu inhibe ettiği bildirilmiştir. Ayrıca flavanoller yüksek düzeyde içeren kakaonun; damar fonksiyonunu iyileştirdiği, nitrik oksit sentaz aktivitesini artırdığı, kan basıncını düşürdüğü ve lipid biyokimyasal parametrelerini iyileştirdiği görülmüştür. Sonuç olarak, yapılan çalışmalar bitkisel besinlerin, özellikle sebze ve meyvelerin düzenli olarak tüketiminin içerdikleri fitokimyasallar sayesinde kardiyovasküler sağlığı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Flavonoid alımında önerilecek miktarların belirlenebilmesi için daha fazla çalışma yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

Adriouch, S., Lampuré, A., Nechba, A., Baudry, J., Assmann, K., Kesse-Guyot, E., ... & Fezeu, L. (2018). Prospective association between total and specific dietary polyphenol intakes and cardiovascular disease risk in the Nutrinet-Santé French cohort. *Nutrients*, 10(11), 1587.

Bayir, A. G., Kiziltan, H. S., & Kocyigit, A. (2019). Plant Family, Carvacrol, and Putative Protection in Gastric Cancer. In *Dietary Interventions in Gastrointestinal Diseases* (pp. 3-18). Academic Press.

Buijsse, B., Weikert, C., Drogan, D., Bergmann, M., & Boeing, H. (2010). Chocolate consumption in relation to blood pressure and risk of cardiovascular disease in German adults. *European heart journal*, 31(13), 1616-1623.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Buitrago-Lopez, A., Sanderson, J., Johnson, L., Warnakula, S., Wood, A., Di Angelantonio, E., & Franco, O. H. (2011). Chocolate consumption and cardiometabolic disorders: systematic review and meta-analysis. *Bmj*, *343*, d4488.
- Chang W, Lee Y, Lu F, et al. (1993) Inhibitory effects of flavonoids on xanthine oxidase. *Anticancer Res* *13*, 2165–2170.
- Cos, P., Ying, L., Calomme, M., Hu, J. P., Cimanga, K., Van Poel, B., ... & Berghe, D. V. (1998). Structure– activity relationship and classification of flavonoids as inhibitors of xanthine oxidase and superoxide scavengers. *Journal of natural products*, *61*(1), 71-76.
- Dower, J. I., Geleijnse, J. M., Gijssbers, L., Zock, P. L., Kromhout, D., & Hollman, P. C. (2015). Effects of the pure flavonoids epicatechin and quercetin on vascular function and cardiometabolic health: a randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover trial. *The American journal of clinical nutrition*, *101*(5), 914-921.
- Ferrandiz, M. L., & Alcaraz, M. J. (1991). Anti-inflammatory activity and inhibition of arachidonic acid metabolism by flavonoids. *Agents and actions*, *32*(3-4), 283-288.
- Flammer, A. J., Sudano, I., Wolfrum, M., Thomas, R., Enseleit, F., Periat, D., ... & Lévêques, A. (2011). Cardiovascular effects of flavanol-rich chocolate in patients with heart failure. *European heart journal*, *33*(17), 2172-2180.
- Goszcz, K., Duthie, G. G., Stewart, D., Leslie, S. J., & Megson, I. L. (2017). Bioactive polyphenols and cardiovascular disease: chemical antagonists, pharmacological agents or xenobiotics that drive an adaptive response?. *British journal of pharmacology*, *174*(11), 1209-1225.
- Grassi, D., Socci, V., Tempesta, D., Ferri, C., De Gennaro, L., Desideri, G., & Ferrara, M. (2016). Flavanol-rich chocolate acutely improves arterial function and working memory performance counteracting the effects of sleep deprivation in healthy individuals. *Journal of hypertension*, *34*(7), 1298-1308.
- Huk I, Brovkovich V, Nanobash VJ, et al. Bioflavonoid quercetin scavenges superoxide and increases nitric oxide concentration in ischaemia-reperfusion injury: an experimental study. *Br J Surg* *1998*; *85*:1080–5.
- Ivey, K. L., Hodgson, J. M., Croft, K. D., Lewis, J. R., & Prince, R. L. (2015). Flavonoid intake and all-cause mortality. *The American journal of clinical nutrition*, *101*(5), 1012-1020.
- Kim, Y., & Je, Y. (2017). Flavonoid intake and mortality from cardiovascular disease and all causes: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Clinical nutrition ESPEN*, *20*, 68-77.)
- Kim, Y., Keogh, J. B., & Clifton, P. M. (2016). Polyphenols and glycemic control. *Nutrients*, *8*(1), 17.
- Leitzmann, C. (2016). Characteristics and health benefits of phytochemicals. *Complementary Medicine Research*, *23*(2), 69-74.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Leyva-Soto, A., Chavez-Santoscoy, R., Lara-Jacobo, L., Chavez-Santoscoy, A., & Gonzalez-Cobian, L. (2018). Daily Consumption of Chocolate Rich in Flavonoids Decreases Cellular Genotoxicity and Improves Biochemical Parameters of Lipid and Glucose Metabolism. *Molecules*, 23(9), 2220.
- Manach, C., Scalbert, A., Morand, C., Rémésy, C., & Jiménez, L. (2004). Polyphenols: food sources and bioavailability. *The American journal of clinical nutrition*, 79(5), 727-747.
- Millar, C. L., Duclos, Q., & Blesso, C. N. (2017). Effects of dietary flavonoids on reverse cholesterol transport, HDL metabolism, and HDL function. *Advances in Nutrition*, 8(2), 226-239.
- Nijveldt, R. J., Van Nood, E. L. S., Van Hoorn, D. E., Boelens, P. G., Van Norren, K., & Van Leeuwen, P. A. (2001). Flavonoids: a review of probable mechanisms of action and potential applications. *The American journal of clinical nutrition*, 74(4), 418-425.
- Organisation mondiale de la santé. (2007). Prevention of cardiovascular disease: guidelines for assessment and management of cardiovascular risk. World Health Organization.
- Panche, A. N., Diwan, A. D., & Chandra, S. R. (2016). Flavonoids: an overview. *Journal of nutritional science*, 5.
- Shoskes DA. Effect of bioflavonoids quercetin and curcumin on ischemic renal injury: a new class of renoprotective agents. *Transplantation* 1998;66:147–52.
- Şencan, I., Keskinliç, B., Ekinci, B., Öztemel, A., Sarioğlu, G., Çobanoğlu, N., & Bolay Yavaşoğlu, G. Türkiye Kalp ve Damar Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı Eylem Planı (2015-2020). TC Türkiye halk Sağlığı Kurumu, TC Sağlık Bakanlığı Yayın, (988), 1-63.
- Unal, B., Critchley, J. A., & Capewell, S. (2004). Explaining the decline in coronary heart disease mortality in England and Wales between 1981 and 2000. *Circulation*, 109(9), 1101-1107.
- van Acker SA, Tromp MN, Haenen GR, van der Vijgh WJ, Bast A. Flavonoids as scavengers of nitric oxide radical. *Biochem Biophys Res Commun* 1995;214:755–9.
- Wang, X., Ouyang, Y. Y., Liu, J., & Zhao, G. (2014). Flavonoid intake and risk of CVD: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *British Journal of Nutrition*, 111(1), 1-11.

İNTERNET KAYNAKLARI

[https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)). Erişim Tarihi: 4.11.2019

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

ENGELLİ BİREY BAKIM VERENLERİNİN RUH SAĞLIĞININ GÜÇLENDİRİLMESİNDE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ

Tuğba ÖZDEMİR¹, Güldam KARADAĞ²

¹Maltepe Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu, İstanbul / Türkiye

¹Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı Halk Sağlığı Hemşireliği Doktora Programı, İzmir / Türkiye

²Dokuz Eylül Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, İzmir / Türkiye

Öz: Bir bireyin bedensel, sosyal ya da ruhsal yönden engelinin olması yalnızca bireyi değil, bireyin yakın çevresini ve hatta içinde yaşadığı toplumu etkilemektedir. Toplumda bu durumdan en çok etkilenenler şüphesiz bakım verenlerdir. Engelli birey bakım verenleri diğer bakım verenlere göre daha fazla kaygı yaşamakta, kendilerine yönelik daha az zaman ayırmakta, daha az fiziksel ve sosyal aktiviteye katılmaktadırlar. Ebeveynler ve engelli bireylerin diğer bakım verenlerinde sosyal, fiziksel ve duygusal yüklerin olması sonucunda bakım verenlerde stres başta olmak üzere düşük yaşam kalitesi, sağlıksız aile işlevi ve olumsuz psikolojik durumlar görülmektedir. Maddi durum, sosyal çevreden dışlanma, psikolojik durum, tükenmişlik duygusu ve eğitim durumu ile ilgili sorunlar bakım verenlerin yaşadığı diğer problemler arasındadır. Engelli birey bakım verenleri ve diğer bakım verenlerde görülen stres, umutsuzluk, depresyon, düşük yaşam kalitesi ve bakım yükü gibi durumlar önemli bir ruh sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Dezavantajlı bir konumda olan bakım verenlerin bu ve benzeri durumsal faktörler ile baş edebilmelerinin artırılması, fiziksel ve ruhsal yönden desteklenmesi gerekmektedir. Fiziksel aktivite, öz-etkililiği artırarak motivasyon ve sosyal destek için önemli bir stratejidir. Fiziksel aktivitenin zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğundan, bakım verenlerde yaygın olarak görülen stres, depresyon, bakım yükü, umutsuzluk, düşük yaşam kalitesi gibi durumsal faktörler ile başa çıkmayı kolaylaştıracaktır. Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre bakım verenlerin fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bakım verenler için fiziksel aktivitenin önündeki engellerin ortadan kaldırılması ve fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmeyi kolay kılan faktörler yönünden desteklemeye yönelik multidisipliner girişimlerin planlanması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Engelli Birey, Bakım Verenler, Fiziksel Aktivite, Ruh Sağlığı

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Bir bireyin bedensel, sosyal ya da ruhsal yönden engelinin olması yalnızca bireyi değil, bireyin yakın çevresini ve hatta içinde yaşadığı toplumu etkilemektedir (Çoban ve Özcebe, 2019; WHO, 2020). Toplumda bu durumdan en çok etkilenenler şüphesiz bakım verenlerdir (Durat, Atmaca, Ünsal ve Kama, 2017; Tahmaz, Tarakcı ve Tarakcı, 2019). Genel tanımıyla bakım verme, bakımı veren bireyin fiziksel, sosyal, duygusal olarak ya da maddi yönleriyle destek vermeyi kapsamaktadır (Türken Gel ve Tokur Keskin, 2017). Bakım verenler çoğunlukla ebeveynlerden ve hatta annelerden oluşmaktadır. Sağlıklı bir yenidoğanın bakımında birincil bakım veren olarak anneler fiziksel, duygusal ve mental yönlerden pek çok sorun yaşamaktadırlar. Engelli birey bakım verenleri, diğer bakım verenlere göre daha fazla kaygı yaşamakta, kendilerine yönelik daha az zaman ayırmakta, daha az fiziksel ve sosyal aktiviteye katılmaktadırlar. Ebeveynler ve engelli bireylerin diğer bakım verenlerinde sosyal, fiziksel ve duygusal yüklerin olması sonucunda bakım verenlerde stres başta olmak üzere düşük yaşam kalitesi, sağlıksız aile işlevi

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

ve olumsuz psikolojik durumlar görülmektedir. Maddi durum, sosyal çevreden dışlanma, psikolojik durum, tükenmişlik duygusu ve eğitim durumu ile ilgili sorunlar bakım verenlerin yaşadığı diğer problemler arasındadır (Durat ve diğerleri, 2017; Känel ve diğerleri, 2019; Karadağ, 2009; Karadağ ve Bilsin, 2016; Şengül ve Baykan, 2013). Engelli birey bakım verenleri ve diğer bakım verenlerde görülen stres, umutsuzluk, depresyon, düşük yaşam kalitesi ve bakım yükü gibi durumlar önemli bir ruh sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Dezavantajlı bir konumda olan bakım verenlerin bu ve benzeri durumsal faktörler ile baş edebilmelerinin artırılması, fiziksel ve ruhsal yönden desteklenmesi gerekmektedir (Azad, Shariat, Farhadi ve Shahidi, 2018; Hendekci ve Gök Uğur, 2019; Kovaleva, Spangler, Clevenger ve Hepburn, 2018; Pudelewicz, Talarska ve Bączyk, 2019; Zarit ve Savla, 2016).

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, engelli birey bakım verenlerinin ruh sağlığının güçlendirilmesinde fiziksel aktivitenin önemini ortaya koymaktır.

KAPSAM

Uluslararası İşlevsellik, Engellilik ve Sağlık Sınıflandırması (ICF)'nin tanımına göre engellilik; işlev bozuklukları, aktivite sınırlılıklarını ve katılımı ilgili kısıtlılıkları tanımlayan bir şemsiye kavramdır (Playford, 2015). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ise engelliliği “bedensel, ruhsal ve bilişsel boyutlarda belli bir oranda ve süregelen fonksiyon görme kaybına neden olan organ yokluğu veya bozukluğu sonucu bireyin günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmede yetersizlik durumu” şeklinde tanımlamıştır (WHO, 2020). 2011 yılı verisine göre ülkemizde tüm yaş gruplarında en az bir engeli bulunan nüfusun oranı %6.9'dur ve en az bir engeli olan nüfus oranının yaş grubunun artmasıyla birlikte yükseleceği düşünülmektedir (T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2019). 2010 yılı verisine göre dünya nüfusunda en az bir engeli olanların oranı yaklaşık %15 (bir milyardan fazla insan) olarak belirtilmiştir ve yine bu oranın yaşlanma, sakatlıklar ve diğer faktörlerin etkisi ile artacağı öngörülmektedir (WHO, 2018). 15 yaş üstü bireylerde kişisel bakım faaliyetlerinden kendi kendine beslenmeyi yerine getiremeyen nüfusun oranı 2008 yılında 1.7 iken 2018 yılında bu oran 2.5'e yükselmiştir. Başka bir kişisel bakım faaliyetine örnek olarak yatağa girme/kalkma veya sandalyeye oturma/kalkma aktivitesini yerine getirmede bir başkasına ihtiyaç duyan nüfusun oranı 2008 yılında 3.6 iken 2018 yılında bu oranın 4.2 olduğu görülmektedir (T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2019).

Engelli bir çocuğa sahip olmak aynı zamanda annelerde ya da engelli birey bakım verenlerinde inkar, suçluluk, baş edememe, umutsuzluk, yalnızlık, öfke, kendini ya da bir başkasını suçlama, utanma, sosyal izolasyon, karar vermede zorlanma, şok ve geleceğe yönelik kaygı gibi pek çok duyguyu da beraberinde getirmektedir (Bazzano ve diğerleri, 2015; Durat ve diğerleri, 2017; Karadağ ve Bilsin, 2016). Engelli bireye verilen bakımın süresinin artması, bakım için sürekli fiziksel güç kullanılması, uykusuzluk ve eşlik eden ruhsal problemlerle birlikte bakım verenlerde fiziksel olarak yorgunluk, sırt ve bel ağrıları, migren, hipertansiyon gibi çeşitli sağlık sorunlarını da beraberinde getirmiştir (Aykanat Girgin ve Balcı, 2015; Karadağ, 2009). Literatürde bakım verenlerin koruyucu sağlık davranışlarına daha az katıldıkları tespit edilmiştir (Hendekci ve Gök Uğur, 2019; Walter, Van Puymbroeck, Townsend, Linder ve Schmid, 2017). Yapılan tanımlayıcı bir çalışmada özel eğitim alan engelli bireylerin ve onların bakım verenlerinin fiziksel aktivite seviyelerinin düşük olduğu belirlenmiştir (Tahmaz ve diğerleri, 2019).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Fiziksel aktivite, öz-etkililiği artırarak motivasyon ve sosyal destek için önemli bir stratejidir (Park, Tolea, Arcay, Lopes ve Galvin, 2019; Sun ve diğerleri, 2020). Fiziksel aktivitenin zihinsel, fiziksel ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu literatürde belirtilmiştir. Fiziksel aktivite stres, depresyon, bakım yükü, umutsuzluk, düşük yaşam kalitesi gibi durumsal faktörler ile başa çıkmayı kolaylaştırır ve özgüveni artırır (Fakolade ve diğerleri, 2018; Jacob ve diğerleri, 2020; Sun ve diğerleri, 2020; Walter ve diğerleri, 2017). Yapılan tanımlayıcı bir çalışmaya göre kanserli bireyler ve bakım verenlerinde, zaman eksikliği, roller ve sorumluluklar, fiziksel aktiviteye alışkın olmama, motivasyon eksikliği, fiziksel çevre ve hava şartları, fiziksel semptomlar gibi nedenler fiziksel aktivitenin önündeki engeller olarak tespit edilmiştir. Aynı çalışmada fiziksel aktiviteyi kolaylaştırıcı etkiler olarak, sosyal destek, başa çıkma stratejileri, rutinin bir parçası haline getirmek belirtilmiştir (Sun ve diğerleri, 2020). Yapılan nitel bir çalışmada egzersiz girişimden sonra kanser hastalarının bakım verenleri daha az kaygı yaşadıklarını, duygusal olarak daha az depresif hissettiklerini, daha mutlu yaşadıklarını ve daha iyi başa çıkma stratejileri gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Aynı çalışmada bakım verenler kendilerine zaman ayırma, yaşamda karşılaşılan sorunlara yönelik öncelik belirleme ve sınır koyma yeteneklerinin arttığını eklemiştir (Cuthbert ve diğerleri, 2017). Fiziksel aktivite aynı zamanda kas gücü gibi fiziksel zindeliği artırarak hareketliliği destekler. Alzheimer ve demanslı yaşlı bireylerin çoğunun fiziksel kırılganlık, bilişsel zayıflık ve mevcut bilgi ve program eksikliği nedeniyle hareketsiz bir yaşam tarzı yaşıyor oldukları tespit edilmiştir (Kim, Ullrich-French, Bolkan ve Hill, 2018). Bakım verenler ile bakım verici rolü bulunmayan bireyler arasında yapılan karşılaştırmada bakım verenlerde egzersiz öz-yeterlilik algısı daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Marquez, Bustamante, Kozey-Keadle, Kraemer ve Carrion, 2012). Fiziksel aktivitenin yaş, sağlık durumu, öz-yeterlilik, fiziksel aktiviteyle ilgili kişisel inançlar ve egzersiz yapma niyeti gibi çeşitli belirleyiciler ile doğrudan ilişkili olduğu bildirilmiştir. Aynı zamanda fiziksel aktivitenin kişilerarası belirleyicileri, sosyal desteği, kültürel normları ve uygulamaları da içermektedir. Bireylerin bulunduğu çevrede yürünebilir bir alanın olması, güvenlik algısı ve fiziksel aktivite yapabileceği tesislere yakınlık gibi çevresel faktörler de fiziksel aktivitenin belirleyicileri arasında sayılmaktadır (Richards, Thomas, Forster ve Hass, 2019). Fiziksel aktivitenin öneminin bilinmesine rağmen fiziksel hareketsizlik önemli bir halk sağlığı sorunu olmaya devam etmektedir. Birinci basamak sağlık hizmetlerinde görev alan halk sağlığı hemşireleri sağlığın korunması ve geliştirilmesi kapsamında bireyin fiziksel aktivitesini gerçekleştirebilmesi için sosyal destek kaynaklarını belirlemeli ve bunları harekete geçirmek için bireyi yönlendirmekle yükümlüdür. Bireylere fiziksel aktivitenin önemine ve sağlığa yararlarına ilişkin danışmanlık hizmeti vermeli ve sonrasında takibini sürdürmelidir.

Farklı kanser türlerine sahip bireyler ve onların bakım verenleri ile yürütülen bir tez çalışmasında, kanser hastası bireylerin ve bakım verenlerinin fiziksel aktivite açısından minimal düzeyde aktif olduğu tespit edilmiştir (Özbudak, 2019). Yapılan başka bir çalışmada bakım verenlerin algılanan fiziksel aktivite düzeyi ile bakım alan bireyin fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Kim ve diğerleri, 2018). Alzheimer hastalarının bakım verenleri ile yapılan deneysel bir çalışmada, müdahale grubuna uygulanan 8 haftalık yoga müdahalesinden sonra kontrol grubu ile karşılaştırıldığında anksiyete, algılanan stres ve depresyon düzeylerinin anlamlı derecede azaldığı tespit edilmiştir (Danucalov, Kozasa, Afonso, Galduroz ve Leite, 2017). Benzer şekilde Bernardi ve ark. (2020)'nin yaptığı bir çalışmada, kanserli çocuk ve ergenlerin bakım verenlerinde uygulanan yoga programı sonrasında, bakım verenlerin kaygı düzeylerinde azalma olduğu ve yoga programının öznel iyi oluşu olumlu

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

yönde etkilediği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Engelli çocukların anneleri üzerinde yapılan başka bir çalışmaya göre, annelerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu ve fiziksel aktivite düzeyi ile ebeveyn öz-yeterliliği arasında pozitif yönde zayıf korelasyon olduğu tespit edilmiştir (Uzun, 2019). Kanser hastalarının bakım verenlerinde sağlık davranışları ve başa çıkma tarzlarını inceleyen bir araştırmada, daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olanların duygu odaklı başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Litzelman, Kent ve Rowland, 2018). Düşük ve orta gelir düzeyine sahip ülkelerde yapılan kesitsel bir çalışmanın sonucuna göre, bakım verme ile fiziksel aktivite arasında ters bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Jacob ve diğerleri, 2020). Kronik hastalığa sahip bireylerin bakım verenlerinde 24 hafta boyunca uygulanan aerobik egzersiz müdahalesinin ardından müdahale grubunda beden kitle indeksi ve algılanan stres seviyelerinde önemli düşüşlerin olduğu tespit edilmiştir (Puterman ve diğerleri, 2018). Çeşitli nöroloji rahatsızlığı olan bireyler ve bakım verenlerine yönelik yapılan toplum temelli egzersiz programı sonucunda, katılımcıların fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmede engel olarak ulaşımı ve maliyeti ifade ederken, müdahalenin ardından egzersiz programının ruhsal sağlığa yarar sağladığını ifade etmişlerdir (Merali, Cameron, Barclay ve Salbach, 2020). Kanser hastalarına bakım verenlerde yapılan fiziksel girişim sonrasında bakım verenlerde yaşam kalitesi ve uyku kalitesinin arttığı, depresyon ve anksiyete düzeylerinin azaldığı bildirilmiştir (Cuthbert ve diğerleri, 2017). Fiziksel ve zihinsel gerileme riski taşıyan yaşlı bireylerin bakım verenleri ile bakım verici rolü bulunmayan bireylerin karşılaştırmasında bakım verenlerde anksiyete, depresyon, stres ve olumsuz sağlık semptomları olduğu tespit edilmiştir (Marquez ve diğerleri, 2012). Orak hücreli anemisi olan çocukların bakım verenlerinde de anksiyete ve depresif ruh hali, yorgunluk, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmede sorunlar, gün içinde daha cansız ve mutsuz hissetme gibi belirtileri olduğu ve kötü ruhsal sağlığa sahip oldukları bildirilmiştir (Kuerten ve diğerleri, 2020). Başka bir çalışmada 50 yaş üstü bakım verenler ile bakım verici rolü olmayan bireylerin karşılaştırmasında, bakım verenlerin sağlığı geliştirici davranışlarına daha az katılım gösterdikleri, depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin arttığı tespit edilmiştir (Farrugia, Hewitt, Bourke-Taylor ve Joosten, 2019).

SONUÇ

Toplumda engellilik ve engelliliğin getirdiği ikincil durumlar önemli bir halk sağlığı sorunudur. Halk sağlığı hemşiresinin temel sorumluluğu olan sağlığın korunması ve geliştirilmesi kapsamında bakım verenlerde düşük fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik destekleyici programların yürütülmesi gerekmektedir. Bakım verenlerin fiziksel olarak desteklenmesi onların yaşadığı ve birbiri ile ilişkili olan pek çok fiziksel sağlık sorunları ve ruhsal sorunla baş etmeyi de kolaylaştıracaktır. Bakım verenler için fiziksel aktivitenin önündeki engellerin ortadan kaldırılması ve fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmeyi kolay kılan faktörler yönünden desteklemeye yönelik multidisipliner girişimlerin planlanması gerekmektedir. Literatür sonucunda ortaya çıktığı üzere destek grupları, fiziksel aktivitelerini gerçekleştirebilecekleri güvenli bir ortam, fiziksel aktivite hakkında bilgiye ulaşım gibi erişilebilir imkanların olması bakım verenler için oldukça önemlidir. Buna yönelik Sivil Toplum Kuruluşları ve politika yapımcıların da bu doğrultuda girişimlerde bulunmaları bu alanda fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Aykanat Girgin, B. ve Balcı, S. (2015). Fiziksel Engelli Çocuk ve Ailesinin Evde Bakım Gereksinimi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 305–317.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Azad, M. A., Shariat, S., Farhadi, T. ve Shahidi, L. (2018). The Prediction of Psychological Well-Being Based on Self-Compassion and Self-Esteem in Caregivers of People with Physical, Mental, and Multiple Disabilities in the Welfare Organization. *Social Behavior Research & Health*, 2(1), 164–173.
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C. ve Lehrer, D. (2015). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Parents and Caregivers of Individuals with Developmental Disabilities: A Community-Based Approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 298–308. doi:10.1007/s10826-013-9836-9
- Bernardi, M. L. D., Amorim, M. H. C., Salaroli, L. B. ve Zandonade, E. (2020). Effects of Hatha Yoga on caregivers of children and adolescents with cancer: a randomized controlled trial. *Escola Anna Nery*, 24(1), 1–9. doi:10.1590/2177-9465-ean-2019-0133
- Çoban, T. ve Özcebe, H. (2019). General Overview of Disability and Health Behaviors of Disabled Children. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(4), 553–566. doi:10.21763/tjfmpe.545343
- Cuthbert, C. A., Culos-Reed, S. N., King-Shier, K., Ruether, J. D., Bischoff, M. B. ve Tapp, D. M. (2017). Creating an upward spiral: A qualitative study of caregivers' experience of participating in a structured physical activity programme. *European Journal of Cancer Care*, 26(6), e12684. doi:10.1111/ecc.12684
- Danucalov, M. A. D., Kozasa, E. H., Afonso, R. F., Galduroz, J. C. F. ve Leite, J. R. (2017). Yoga and compassion meditation program improve quality of life and self-compassion in family caregivers of Alzheimer's disease patients: A randomized controlled trial. *Geriatrics & Gerontology International*, 17(1), 85–91. doi:10.1111/ggi.12675
- Durat, G., Atmaca, G. D., Ünsal, A. ve Kama, N. (2017). Özel Gereksinimi Olan Çocukların Ailelerinde Umutsuzluk ve Depresyon. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 39(3), 49–57. doi:10.20515/otd.300262
- Fakolade, A., Lamarre, J., Latimer-Cheung, A., Parsons, T., Morrow, S. A. ve Finlayson, M. (2018). Understanding leisure-time physical activity: Voices of people with MS who have moderate-to-severe disability and their family caregivers. *Health Expectations*, 21(1), 181–191. doi:10.1111/hex.12600
- Farrugia, T., Hewitt, A., Bourke-Taylor, H. ve Joosten, A. V. (2019). The impact of carer status on participation in healthy activity and self-reported health among Australian women over 50 years. *Australian Occupational Therapy Journal*, 66(1), 23–32. doi:10.1111/1440-1630.12491
- Hendekci, A. ve Gök Uğur, H. (2019). The Caregiving Outcomes and Problems Experienced by Nursing Staff. *Journal of Academic Research in Nursing*, 1–7. doi:10.5222/jaren.2019.66588
- Jacob, L., Smith, L., Jackson, S. E., Shin, J. Il, Haro, J. M., Vancampfort, D., ... Koyanagi, A. (2020). Informal caregiving and physical activity among 204,315 adults in 38 low- and middle-income countries: A cross-sectional study. *Preventive Medicine*, 132(January), 106007. doi:10.1016/j.ypmed.2020.106007
- Känel, R. Von, Mausbach, B. T., Dimsdale, J. E., Ziegler, M. G., Mills, P. J., Allison, M. A., ... Grant, I.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- (2019). Refining caregiver vulnerability for clinical practice: determinants of self-rated health in spousal dementia caregivers. *BMC Geriatrics*, 19(18), 1–11. doi:10.1186/s12877-019-1033-2
- Karadağ, G. (2009). Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşadıkları Güçlükler ile Aileden Algıladıkları Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(4), 315–322.
- Karadağ, G. ve Bilsin, E. (2016). Demographic Characteristics and Health Problems Related to Disability of Children with a Disability and Their Families. *J Pediat Res*, 3(1), 41–9. doi:10.4274/jpr.93063
- Kim, E., Ullrich-French, S., Bolkan, C. ve Hill, L. G. (2018). The Role of Caregivers in Physical Activity for Older Adults With Alzheimer’s Disease. *American Journal of Alzheimer’s Disease & Other Dementiasr*, 33(2), 122–130. doi:10.1177/1533317517740664
- Kovaleva, M., Spangler, S., Clevenger, C. ve Hepburn, K. (2018). Chronic stress, social isolation, and perceived loneliness in dementia caregivers. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 56(10), 36–43. doi:10.3928/02793695-20180329-04
- Kuerten, B. G., Brotkin, S., Bonner, M. J., Ayuku, D. O., Njuguna, F., Taylor, S. M. ve Puffer, E. S. (2020). Psychosocial Burden of Childhood Sickle Cell Disease on Caregivers in Kenya. *Journal of Pediatric Psychology*, 45(5), 561–572. doi:10.1093/jpepsy/jsaa021
- Litzelman, K., Kent, E. E. ve Rowland, J. H. (2018). Interrelationships Between Health Behaviors and Coping Strategies Among Informal Caregivers of Cancer Survivors. *Health Education and Behavior*, 45(1), 90–100. doi:10.1177/1090198117705164
- Marquez, D. X., Bustamante, E. E., Kozey-Keadle, S., Kraemer, J. ve Carrion, I. (2012). Physical Activity and Psychosocial and Mental Health of Older Caregivers and Non-Caregivers. *Geriatric Nursing*, 33(5), 358–365. doi:10.1016/j.gerinurse.2012.03.003
- Merali, S., Cameron, J. I., Barclay, R. ve Salbach, N. M. (2020). Experiences of people with stroke and multiple sclerosis and caregivers of a community exercise programme involving a healthcare-recreation partnership. *Disability and Rehabilitation*, 42(9), 1220–1226. doi:10.1080/09638288.2018.1519042
- Özbudak, Ö. (2019). *Farklı Kanser Türüne Sahip Bireyler İle Bakım Veren Aile Üyelerinin Fiziksel Aktivite ve Yorgunluk Düzeyinin İncelenmesi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Park, J., Tolea, M. I., Arcay, V., Lopes, Y. ve Galvin, J. E. (2019). Self-efficacy and social support for psychological well-being of family caregivers of care recipients with dementia with Lewy bodies, Parkinson’s disease dementia, or Alzheimer’s disease. *Social Work in Mental Health*, 17(3), 253–278. doi:10.1080/15332985.2018.1526756
- Playford, D. (2015). The International Classification of Functioning, Disability, and Health. *Oxford Textbook of Neurorehabilitation* içinde (ss. 3–7). Oxford University Press. doi:10.1093/med/9780199673711.003.0001
- Pudelewicz, A., Talarska, D. ve Bączyk, G. (2019). Burden of caregivers of patients with Alzheimer’s disease. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 33(2), 336–341. doi:10.1111/scs.12626

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Puterman, E., Weiss, J., Lin, J., Schilf, S., Slusher, A. L., Johansen, K. L. ve Epel, E. S. (2018). Aerobic exercise lengthens telomeres and reduces stress in family caregivers: A randomized controlled trial - Curt Richter Award Paper 2018. *Psychoneuroendocrinology*, 98(August), 245–252. doi:10.1016/j.psyneuen.2018.08.002
- Richards, E. A., Thomas, P. A., Forster, A. K. ve Hass, Z. (2019). A Longitudinal Examination of the Impact of Major Life Events on Physical Activity. *Health Education & Behavior*, 46(3), 398–405. doi:10.1177/109019811882271
- Şengül, S. ve Baykan, H. (2013). Zihinsel Engelli Çocukların Annelerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresle Başa Çıkma Tutumları. *Kocatepe Tıp Dergisi Kocatepe Medical Journal*, 14(1), 30–39. doi:10.18229/ktd.06162
- Sun, V., Raz, D. J., Kim, J. Y., Melstrom, L., Hite, S., Varatkar, G. ve Fong, Y. (2020). Barriers and facilitators of adherence to a perioperative physical activity intervention for older adults with cancer and their family caregivers. *Journal of Geriatric Oncology*, 11(2), 256–262. doi:10.1016/j.jgo.2019.06.003
- T.C. Aile, Ç. ve S. H. B. (2019). Engelli ve Yaşlı Bireylere İlişkin İstatistik Bilgiler. 30 Mayıs 2020 tarihinde <https://www.ailevecalisma.gov.tr/tr-tr/haberler/engelli-ve-yasli-bireylere-iliskin-istatistik-bulteni-yayinlandi/> adresinden erişildi.
- Tahmaz, T., Tarakcı, D. ve Tarakcı, E. (2019). Özel Eğitim Alan Engelli Birey ve Ailelerinde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Araştırılması. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(2), 275–82. doi:10.17681/hsp.450302
- Türken Gel, K. ve Tokur Keskin, M. (2017). İnfomal Bakım Verenlerin Bakım Yüküne İlişkin Hemşirelerin Görüşleri. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(4), 267–278.
- Uzun, B. (2019). *Engelli Çocukların Annelerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi, Bakım Veren Yükü, Ebeveyn Öz Yeterliliği ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Walter, A. A., Van Puymbroeck, M., Townsend, J., Linder, S. M. ve Schmid, A. A. (2017). A systematic review of mind and body complementary health practices for informal caregivers. *American Journal of Recreation Therapy*, 16(3), 29. doi:10.5055/ajrt.2017.0138
- WHO. (2018). Disability and Health. 28 Mayıs 2020 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health> adresinden erişildi.
- WHO. (2020). Disabilities. 21 Mart 2020 tarihinde <https://www.who.int/topics/disabilities/en/> adresinden erişildi.
- Zarit, S. H. ve Savla, J. (2016). Caregivers and Stress. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress* içinde (ss. 339–344). Elsevier. doi:10.1016/B978-0-12-800951-2.00042-X

PREVENTION AND MANAGEMENT OF CARDIOVASCULAR DISEASES DURING COVID-19 PANEMIC: PHARMACIST'S ROLE

Songül TEZCAN

Marmara University, Faculty of Pharmacy, İstanbul / Turkey

Abstract: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) has reported in 2018 that cardiovascular disease (CVD) is the first leading cause of death in the world. During COVID-19 outbreak, mortality rates are markedly very high in patients with CVD. Due to the application of some restrictions (for example, curfews and social distance), accessing to health care and alterations in lifestyle behaviours can affect CVD prevention, detection, and management. Additionally, COVID-19 is found to be associated with heart problems, such as blood clots, strokes and valve stenosis. Also some drugs, hydroxychloroquine, azithromycin, antivirals (ritonavir/lopinavir, ribavirin) used for COVID-19 treatment have adverse effects on cardiovascular system via QT prolongation and other mechanisms. Hospitalization duration of COVID-19 patients can cause blood clotting problems. Health professionals have vital roles on non-pharmacological treatment and prevention of CVD, monitoring of drug therapy and making routine tests of patients with CVD. Also health professionals should be careful about monitoring of hospitalized patients (disease morbidities, drug side effects and clotting problems). Additionally community should be informed on accurate and reliable information. Pharmacists, who are the closest accessible health advisors, are valuable healthcare professionals with their knowledge, skills and abilities, will take part in the prevention and management of CVD during outbreak.

Keywords: COVID-19, Cardiovascular Disease Prevention, Management, Pharmacist

INTRODUCTION

Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) is the virus cause Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and especially involved in the respiratory system (Guan et al., 2020:890-1). According the data from the World Health Organization (WHO), by 17 November 2020, there have been approximately 55 million confirmed cases of COVID-19 with over 1.3 million deaths (WHO COVID-19 outbreak, 2020). Although COVID-19 is generally characterized by acute respiratory failure, other organ damages have been observed during outbreak, especially cardiovascular system. It has been reported in a recent article that the COVID-19 patients with underlying CVD, experience up to a 10-fold higher case-fatality rate compared with the general population (Razavi et al, 2020). Hessami et al. published a Systematic review and meta-analysis on cardiovascular toxicity related to the COVID-19 (Hessami et. al 2020). They had reviewed 56 studies entered into meta-analysis for intensive care unit admission and mortality outcome and 198 papers for descriptive outcomes, including over 150,000 COVID-19 patients. According to the results of meta-analysis indicated that acute cardiac injury, hypertension and myocardial injury were the commonly seen complications and found to be significantly associated with mortality. They concluded the study as; a high burden of CVDs among COVID-19 patients, which was significantly associated with mortality. CVD induced by COVID19, cardiovascular toxicity of the drugs used for COVID-19 treatment, and pharmacists role on prevention and management CVD during pandemic will be discussed in this mini review.

CVD induced by COVID-19

The systemic inflammatory response of severe COVID-19 disease, a high level of cytokine surge, which can result in cardiac myocytes. Studies have shown elevated levels of proinflammatory cytokines in patients with severe COVID-19 disease (Xiong et al, 2020).

ACE2 receptors has been shown as an entry point of SARS-CoV2 virus in to the cell. ACE 2 receptor expressed in pneumocytes but also expressed in endothelial cells. ACE2 is an inverse regulator of the Renin-Angiotensin System. This interaction of SARS-CoV2 with ACE2 can result in changes of ACE2 pathways leading to acute injury to the myocardial cells (Xiong et al, 2020). Additionally, ACE2 was detected in cardiac valves, and found to be associated with the process of aortic valve stenosis (Li and Yu, 2020). Since cardiac valve disease is usually occurs and requires a long time to become pathology to related clinical symptoms, monitoring of recovered COVID-19 patients with CVD is recommended.

Myocardial oxygen supply/demand mismatch is an another pathologic pathway for CVD. As a result of increased cardiometabolic demand associated with the systemic infection and ongoing hypoxia caused by severe pneumonia or acute respiratory distress syndrome can lead to increased myocardial damage (Xiong et al, 2020).

Acute plaque rupture leading to acute coronary syndrome as a part of systemic inflammation and catecholamine surge inherent in this disease; increased plaque vulnerability could be associated. This will precipitate plaque rupture resulting in acute coronary syndrome (Xiong et al, 2020; Basu-Ray, 2020). Other CVD complications related to the COVID-19 are heart failure, coronary heart disease, arrhythmia, cardiomyopathy and heart palpitation (Hessami et al, 2020).

Cardiovascular toxicity of COVID-19 drugs

Although there is not any approved drug for treatment of COVID-19, many drugs are being tested and used. Some of these drugs have serious cardiovascular side effects, especially QT prolongation including antivirals (lopinavir/ritonavir, ribavirin), hydroxychloroquine, antibiotics (azithromycin) and immune system modulators (steroids) (Bianco et al, 2020).

Azithromycin has been combined with hydroxychloroquine and improved recovery of symptoms (Basu-Ray et al, 2020). Azithromycin is a macrolide causes prolongation of QT. Combining azithromycin with hydroxychloroquine may increase the risk of QT prolongation and potential risk for torsade de pointes (Svanström et al, 2013).

Hydroxychloroquine can produce conduction defects in the heart (Basu-Ray et al, 2020). Additive effects of concomitant use of beta-blockers or calcium channel blockers can induce severe bradycardia (Page et al, 2016).

Lopinavir/ritonavir are protease inhibitors that have been shown to prolong PR and QT intervals leading to reports of high-grade AV blocks (Basu-Ray et al, 2020). They can increase serum lipid levels, inhibit CYP3A4 activity (drug interaction with clopidogrel). Lopinavir/ritonavir potentiate the effects of factor Xa inhibitors such as apixaban and rivaroxaban through the inhibition of CYP3A4, thereby increasing bleeding risk. Thus, extreme caution is needed in patients on multiple CVD related medicines (Chan et al. 2015; Basu-Ray et al, 2020).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Ribavirin combined with lopinavir/ritonavir, increases the plasma levels of lopinavir/ritonavir. Ribavirin indirectly increase the cardiovascular toxicity of lopinavir/ritonavir (Basu-Ray et al, 2020).

Methylprednisolone has side effects such as fluid retention, electrolyte abnormalities, and hypertension that may cause cardiovascular toxicity (Basu-Ray et al, 2020).

Pharmacists role on prevention and management CVD during COVID-19 pandemic

Pharmacist roles can be summarized as following:

1. Non-pharmacological recommendations: Physical activity and dietary patterns are adversely affected by the COVID-19 outbreak. Risk of CVD is increasing via sedentary lifestyle (Diaz et al, 2020:465-97). Increasing the physical activity, such as aerobic exercise and pilates, may decrease these adverse effects. Also changing dietary behaviour according to the American Heart Association Nutrition guidelines will promote consumption of fruits and vegetables, for cardiovascular health (Van Horn et al, 2016; Razavi et al. 2020).
2. Follow up routine tests of patients with CVD, providing adequate patient education and monitoring.
3. Monitoring drugs used for COVID-19 treatment: Determining drug doses, evaluating drug-drug interactions, prevention or decrease side effects and patient education.
4. Monitoring and educating the patients recovered from COVID-19 about possible CVD related to COVID-19.

CONCLUSION

The survivors of COVID-19, especially those with acquired heart disease, should be examined and monitored for cardiac function periodically after recovery. Management of CVD patients with COVID-19 and monitoring COVID-19 patients for acute cardiac conditions is highly recommended to prevent mortality and critical situations.

Health professionals have vital roles on non-pharmacological treatment and prevention of CVD, monitoring of drug therapy and making routine tests of patients with CVD. Also health professionals should be careful about monitoring of hospitalized patients (disease morbidities, drug side effects and clotting problems). Additionally community should be informed on accurate and reliable information. Pharmacists, who are the closest accessible health advisors, are valuable healthcare professionals with their knowledge, skills and abilities, will take part in the prevention and management of CVD during outbreak.

REFERENCES

Basu-Ray, I., Almaddah, N.k., Adeboye, A., et al. (2020). Cardiac Manifestations Of Coronavirus. [Updated 2020 Aug 8]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556152/>

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Bianco, M., Biolè, C, A., Campagnuolo, S., Pietrangiulillo, F. et.al. (2020). COVID-19 therapies and their impact on QT interval prolongation: A multicentre retrospective study on 196 patients. *International Journal of Cardiology. Heart & Vasculature*, 30, 100637. <https://doi.org/10.1016/j.ijcha.2020.100637>
- Diaz, K.M., Howard, V.J., Hutto, B. et. al. (2017). Patterns of sedentary behavior and mortality in U.S. middle-aged and older adults a national cohort study. *Ann Intern Med*. 167:465–475
- Guan, W.J., Ni, Z.Y., Hu, Y. et al. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *N Engl J Med*.
- Li, X., Yu, S. (2020). Cardiac valves: another “Disaster-Hit Area” of COVID-19 patients? *Heart Lung*.
- Page, R.L., O'Bryant, CL., Cheng, D. et.al. (2016). American Heart Association Clinical Pharmacology and Heart Failure and Transplantation Committees of the Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular Surgery and Anesthesia; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; and Council on Quality of Care and Outcomes Research. Drugs That May Cause or Exacerbate Heart Failure: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 134(6):e32-69.
- Razavi, A.C., Kelly T.N., He, J. et. al. (2020). Cardiovascular disease prevention and implications of COVID-19: an evolving case study in the Crescent City, J Am Heart Assoc. p. e016997
- Svanström, H., Pasternak, B., Hviid, A. (2013). Use of azithromycin and death from cardiovascular causes. *N Engl J Med*. 368(18):1704-12.
- The World Health Organization, Coronavirus disease (COVID-19) outbreak situation, <https://covid19.who.int> (E.T. 18.11.2020)
- Van Horn, L., Carson, JAS., Appel, L.J. et al. (2016). Recommended dietary pattern to achieve adherence to the American Heart Association/American College of Cardiology (AHA/ACC) guidelines: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 134:e505–e529
- Xiong, T.Y., Redwood, S., Prendergast, B., Chen, M. (2020). Coronaviruses and the cardiovascular system: acute and long-term implications. *Eur Heart J*. 41(19):1798-1800.

ÖZEL BİR LİSEDE EĞİTİM GÖREN ADÖLESLANLARIN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN BEDEN KÜTLE İNDEKSİ İLE İLİŞKİSİ

Melda BOSTAN¹, Bengisu GÜLER¹, Burcu ATEŞ ÖZCAN¹

¹İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul / Türkiye

Öz: Çocukluk ve adölesan dönemde görülen obezite, yetişkin obezitesini tetikleyerek mortalite ve morbidite riskini arttırabildiği için oldukça önemli bir halk sağlığı sorunudur. Yetersiz beslenme bilgisi ise obezite gelişimini etkileyebilmektedir. Bu çalışma 2019-2020 eğitim-öğretim yılında, İstanbul'da özel bir liseye devam eden adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beden kütle indeksi (BKİ) ile ilişkisini belirlemek amacı ile yapılmıştır. Çalışmaya 59 (%49.2) kız, 61 (%59.8) erkek, toplam 120 lise öğrencisi katılmıştır. Gönüllü katılımı kabul eden öğrencilere genel bilgilerini, antropometrik ölçümlerini ve beslenme alışkanlıklarını içeren bir anket formu ile "Adölesanların Beslenme Bilgilerini Saptama Ölçeği" (ABBSÖ) yüz yüze görüşme tekniği ile uygulanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 16.76± 1.10 yıldır. Öğrencilerin BKİ ortalaması 22.42± 3,91 kg/m² olup erkeklerin ortalaması kızlardan yüksektir (BKİ_{ERKEK}: 23.81±4,22 kg/m² (%95CI: 22.74-24.90), BKİ_{KIZ}: 20.99± 2,97 kg/m² (%95CI: 20.21-21.76), p<0.001). Öğrencilerin çoğunluğu (%60,0) normal BKİ aralığında olup %21,7'si hafif kilolu, %4,2'si obezdir. Obez kız bulunmamakla birlikte erkeklerde kilolu olma daha fazladır (p= 0.003). Öğrencilerin ABBSÖ puan ortalaması 33.13± 7.95'tir (ABBSÖ_{KIZ}: 33.41± 9,12 puan, ABBSÖ_{ERKEK}: 33.41± 9,12 puan). Öğrencilerin %50,8'i çok iyi, %40,0'ı iyi, %7,5'i orta, %1,7'si kötü beslenme puanlarına sahipken orta ve kötü beslenme puanı olan erkek sayısı kızlardan fazladır (p<0.05). Öğrencilerin ABBSÖ puanları ile yaş ve BKİ arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Çalışmaya göre öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerindeki artış, beden kütle indeksinin azaltılmasıyla zayıf düzeyde anlamlı ilişki göstermiştir. Bu doğrultuda öğrencilerin bilgi düzeylerinin arttırılmasına yönelik uygulamaların, obezitenin önlenmesi ve iyileştirilmesi açısından olumlu sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda okullarda beslenme eğitimlerinin düzenlenmesi ve öğrencilerin bu konuda yönlendirilmesi önemli ve gereklidir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Beslenme Bilgi Düzeyi, Beden Kütle İndeksi, Beslenme

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yapılan tanıma göre 10-19 yaş grubunu kapsayan adölesan dönem çocukluktan yetişkinliğe geçişte büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu önemli bir süreçtir. (8, Mendeş, Mendeş, Karacabey, 2011: 963-967) Yetişkinlik dönemindeki kilo artışının %50 ve boy artışının ise %15 oranında artışı adölesan dönemde gerçekleşmektedir. (Aksoydan, Çakır, 2011: 264-270)

Adölesan dönemdeki gençler birçok sağlık sorunu ile karşı karşıyadır. Bu sağlık problemlerinin ilk sırasında sağlıksız ve dengesiz beslenme alışkanlığı ve buna bağlı olarak gelişen hastalıklar yer alır. (Demirezen, Coşansu, 2005:174-178) Adölesan çağında hızlı büyüme ve gelişme ile besin ögesi gereksinimlerinin artmasıyla besinlerin seçimi ve tüketilmesi de büyük bir önem kazanır. Hayat boyu sürecek besin seçimi ve beslenme alışkanlıklarının bu dönemde bireye kazandırılması önemli bir gerekliliktir. (Özcan, ve diğeleri, 2019: 1-10) Adölesan dönemde beslenmeye bağlı sağlık sorunları arasında; obezite,

⁸ <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272596/9789241565585-eng.pdf?ua=1>

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

anemi, çinko eksikliği ve büyüme-gelişme geriliği, yeme bozuklukları, diş çürükleri, akne vulgaris sayılabilir. (Köseoğlu, Tayfur, 2017: 44-57; Seidell, 1998: 546-550).

Beslenme; yaşamın sürdürülebilirliğinin, hücrelerde büyüme ve gelişmenin, kişinin sağlığının daha da iyileştirilmesi, korunması ve geliştirilmesinin, yaşamsal kalitede artış sağlanması, üretkenlik sağlanmak için vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini içeren besinlerin alınarak vücutta kullanılması sürecidir. (2) Sağlıklı beslenme ise; beslenmenin dengeli ve yeterli olmasıdır. Vücutta gerçekleşecek olan hücresel fonksiyonların düzeninin bozulmadan, doğru bir şekilde çalışabilmeleri için alınacak olan öğelerin kişinin günlük ihtiyaçlarını karşılayacak kadar alınmasıdır. (Erdoğan, 2013)

Beden kütle indeksi; bireyin boy ve kilosunun bir formül üzerinde oranlanıp, vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde kullanılan basit bir kriterdir. Kişinin kilosunun (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesi ile hesaplanır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 18.5 kg/m² ve altı grup zayıf, 18.5 ile 24.9 kg/m² arası grup normal, 25.0 ile 29.9 kg/m² arası grup fazla kilolu ve 30 kg/m² ve üstü grup ise obez olarak sınıflandırmaktadır. (Yayan, 2014; Kara, 2018)

Beslenme alışkanlıkları ve bu alışkanlıkların saptanması, insan sağlığının geliştirilmesinde önemli bir belirleyicidir. Vücudun ihtiyaç duyduğundan az ya da fazla beslenmek, hastalık ve ölüm riskinde artışa neden olmaktadır. (Özdoğan, 2013)

Adölesanlarda olumlu yeme davranışı ancak yeterli bir beslenme bilgisi ve bilginin davranışa çevrilmesiyle mümkündür. (Şanlıer, Adanur, Uyar, Elibol, Çoşkun, Erdoğan, Bozbaş, 2017) Beslenme bilgisi çocukların, gençlerin ve dolayısıyla tüm toplumun beslenme alışkanlıklarında önemli rol oynayan bir etkidir. (Özcan ve diğerleri, 2019; Özdoğan, 2013; Şanlıer ve diğerleri, 2017) Yetersiz beslenme sonucu oluşan sağlık problemleri beslenme eğitimi ile aşılabılır. Bu doğrultuda okullarda beslenme eğitimi programları oluşturularak okul-temelli çalışılmalı ve öğrenciler sağlıklı beslenmeye teşvik edilmelidir. (Özcan, ve diğerleri, 2019: 1-10) Bu eğitimlerde çocuklara yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı besinler, hazır ve yağlı gıdaların vücuda verdiği zararlar; meyve, sebze, tahıl, et ve et ürünleri gibi tüketimi önerilen gıdalar anlatılmalı ve çocuk doğru besini seçmeye teşvik edilmelidir. Ayrıca öğün planlaması, öğün saatleri, doğru yemek yeme konusunda da bilgilendirilmelidir. (Yeşilfidan, 2016)

2: <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf>.

AMAÇ

Bu çalışmada İstanbul ilinde eğitim veren bir özel liseye devam eden adölesanların beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme bilgi düzeyi ile BKİ (Beden Kütle İndeksi) arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmıştır.

KAPSAM

İstanbul'da özel bir lisede 2019-2020 eğitim öğretim döneminde devam etmekte olan toplamda 120 lise öğrencisi bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Çalışmaya 120 öğrencinin tamamının dahil edilmesi

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

planlanmış olup araştırmanın örneklemini de 120 olarak belirlenmiştir. Çalışmaya 59 (%49,2)'u kız ve 61 (%59,8)'i erkek olmak üzere toplam 120 lise öğrencisi katılmıştır.

YÖNTEM

Gönüllü katılımı kabul eden öğrencilere genel bilgilerini, antropometrik ölçümlerini ve beslenme alışkanlıklarını içeren bir anket formu ile “Adölesanların Beslenme Bilgilerini Saptama Ölçeği” (ABBSÖ) çalışma yapılan okuldaki yetkililerin izni alınarak, yüz yüze görüşme tekniği ile uygulanmıştır. Uygulanan ölçek Yahya Özdoğan tarafından oluşturulan “Adölesanların Beslenme Bilgilerini Saptama Ölçeği” gerekli izinler alınarak ve güvenilirliği ile geçerliliğine bakılarak kullanılmıştır. Puanlandırma 45 anket sorusuna her doğru cevap 1 puan olacak şekilde değerlendirilmiştir. Alınan puanlar sonucu kötü, orta, iyi ve çok iyi olarak gruplandırma yapılmıştır. 0-12 puan aralığı kötü, 13-22 puan aralığı orta, 23-33 puan aralığı iyi ve 34-45 puan aralığı ise çok iyi beslenme bilgi puanı grubu olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların boy ve vücut ağırlıkları ölçümü araştırmacı tarafından ölçülüp anket formunda ilgili yerlere kaydedilmiştir. Vücut ağırlığı ölçümü yapılırken öğrencilerin üzerlerinde toka, kemer vb. aksesuarların olmamasına dikkat edilecek, hırka, ceket vb. kıyafetlerin ve ayakkabılarının çıkartılarak mümkün olan en hafif giysileri ile kalmaları sağlanmış, vücut ağırlığı ölçümü yemek öncesinde, 100 g hassasiyette baskül ile yapılmıştır. Vücut ağırlığı ölçümü sırasında baskül yatay, düz ve sert bir zemin üzerinde konumlandırılmış, boy uzunluğu ölçümü yapılırken öğrencilerin ayaklarının yan yana ve başının Frankfurt düzleminde (göz ve kulak kepeği üstü aynı hizada, baş ile boyun arası 90 derece) olmasına dikkat edilmiştir. Vücut ağırlığının, boy uzunluğunun metre karesine bölünmesi [$\text{vücut ağırlığı (kg)} / \text{boy}^2(\text{m})$] ile öğrencilerin Beden Kütle İndeksleri (BKİ) hesaplanmış ve sonuçlar Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sınıflamasına göre gruplandırılmış ve yorumlanmıştır.

Çalışmada elde edilen verilerin istatistiklerinin oluşturulmasında SPSS 24 Paket Programı kullanılmıştır. Nitel değişkenler, sayı (n) ve yüzde (%) olarak; nicel değişkenler ise ortalama ve standart sapma ($X \pm S$) olarak ifade edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Grupların varyanslarının homojenliği ise Levene testi ile incelenmiştir. Normal dağılım gösteren veriler için Bağımlı Değişkenler Arasındaki Farkın Önemlilik Testi (dependent-t test), normal dağılım göstermeyen veriler için de Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Ölçümle elde edilen normal dağılım göstermeyen değişkenlerin bağımsız iki grupta karşılaştırılması amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Kategorik değişkenler bakımından ilişki ya da gruplar arası farklılıkların incelenmesinde ki-kare ve/veya Fisher'in exact testi uygulanmıştır. Korelasyon testlerinde, parametrik koşullar sağlanmadığı için spearman korelasyon testi uygulanmıştır.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilerin genel özellikleri		
Yaş, yıl	Ort. (SS)	P*
Kız	16.67±0.99	0.366
Erkek	16.83±1.20	
Toplam	16.76±1.10	
	Sayı	%
Cinsiyet		
Kız	59	49.2
Erkek	61	50.8
Toplam	120	100
Sınıf Düzeyi		
9.sınıf	31	25.8
10.sınıf	54	45.0
11.sınıf	20	16.7
12.sınıf	15	12.5
Toplam	120	100
SS: standart sapma, *Man-Whitney U		

Öğrencilerin genel özelliklerine göre dağılımı Tablo 1’de gösterilmiştir. Çalışmaya yaş ortalaması 16,76±1,10 yıl olan, 59 (%49,2) kız, 61 erkek toplamda 120 lise öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin cinsiyet dağılımları homojendir. Çalışmaya katılan kız öğrencilerin yaş ortalaması 16,67±0,99 yıl iken; erkek öğrencilerin yaş ortalaması 16,83±1,20 yıldır. Veriler istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=0.366). Çalışmaya katılan 120 lise öğrencisinin 31’i (%25,8) 9.sınıf, 54’ü (%45,0) 10. sınıf, 20’si (%16,7) 11. sınıf ve 15’i (%12,5) 12.sınıf öğrencisidir.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Tablo 2. Öğrencilerin BKİ ortalama ve dağılımları

	KIZ (N: 59)		ERKEK (N: 61)		Toplam (N: 120)		P
	Ort. (SS)	%95 CI	Ort. (SS)	%95 CI	Ort. (SS)	%95 CI	
BKİ (kg/m²)	20.99±2.97	20.21-21.76	23.81±4.22	22.74- 24.90	22.42±3.91	21.72- 23.13	<0.001^a
BKİ sınıflaması	Sayı (n)	%	Sayı (n)	%	Sayı (n)	%	
Çok zayıf	3	5.1	3	4.9	6	5.0	0.003^b
Zayıf	9	15.3	2	3.3	11	9.2	
Normal	40	67.8	32	52.5	72	60.0	
Kilolu	7	11.9	19	31.1	26	21.7	
Obez	-	-	5	8.2	5	4.2	

SS: Standart sapma, CI: Confidence interval, ^aMan-Whitney U, ^bKi-kare, BKİ: Beden kütle indeksi

Çalışmaya katılan öğrencilerin BKİ ortalamaları ve BKİ'lerin DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) verilerine göre gruplandırması Tablo 2'de verilmiştir. Örneklem genelinde BKİ (Beden Kitle İndeksi) ortalaması 22,42±3,91 kg/*m*² olarak hesaplanmıştır. Kız öğrencilerin BKİ ortalaması 20,99±2,97 kg/m²; erkek öğrencilerin BKİ ortalaması ise 22,42±3,91 kg/m²'dir. Gruplarda görülen minimum BKİ değeri 16,42 kg/m²; maksimum BKİ değeri ise 37,86 kg/m²'dir. Sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0.001).

BKİ sınıflandırmasında örneklem genelinde çok zayıf olan 6 (%5,0), zayıf olan 11 (%9,2), normal olan 72 (%60,0), kilolu olan 26 (%21,7) ve obez olan 5 (%4,2) öğrenci bulunmaktadır. Erkek öğrencilerden %52,5'i (n=32) normal kiloda iken kız öğrencilerin %67,8'i (n=40) normal kilodadır. Obez olan kız öğrenci bulunmazken (n=0), 5 erkek öğrencide obezlik saptanmıştır. Zayıf olan kız öğrenci sayısı 9 (%15,3), zayıf olan erkek öğrenci sayısı ise 2'dir (%3,3). Bu veriler istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0.003).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Tablo 3. Öğrencilerin beslenme bilgi testi puan ortalama ve dağılımları

	KIZ (N: 59)		ERKEK (N: 61)		Toplam (N: 120)		P
	Ort. (SS)	%95 CI	Ort. (SS)	%95 CI	Ort. (SS)	%95 CI	
ABBSÖ puanları	33.41±9.12	31.11- 34.55	33.41±9.12	31.08- 35.74	33.13±7.95	31.69- 34.56	0.230 ^a
ABBSÖ sınıflaması	Sayı (n)	%	Sayı (n)	%	Sayı (n)	%	
Kötü	-	-	2	3,3	2	1,7	<0.001^b
Orta	2	3,4	7	11,5	9	7,5	
İyi	36	61,0	12	19,6	48	40,0	
Çok iyi	21	35,6	40	65,6	61	50,8	
Toplam	59	100	61	100	120	100	

SS: Standart sapma, CI: Confidence interval, ^aMan Whitney U Testi, ^bKi-kare testi, ABBSÖ: Adölesanların beslenme bilgilerini saptama ölçeği

Öğrencilerin beslenme bilgi testi puan ortalama ve dağılımları Tablo 3’te verilmiştir. ABBSÖ puan ortalaması örneklemin genelinde 33.13±7.95 şeklindedir. Erkek öğrencilerde bu ortalama 33.41±9.12 iken; kız öğrencilerde 33.41±9.12 puan şeklindedir ve veriler istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=0,230).

ABBSÖ puanı sınıflandırmasına göre örneklemin geneline bakıldığında kız öğrencilerde %61,0 (n=36) oranında iyi beslenme bilgi düzeyine sahip olanların; erkek öğrencilerde ise %65,6 (n=40) oranında çok iyi beslenme bilgi düzeyine sahip olanların çoğunlukta olduğu görülmüştür. Kızlarda kötü beslenme bilgi düzeyine sahip olan öğrenci bulunmazken erkeklerde bu oran %3,3 (n=2) olarak saptanmıştır. Örneklemin geneline bakıldığında iyi beslenme bilgisine sahip öğrencilerin oranının %40,0 (n=48); çok iyi beslenme bilgi düzeyine sahip öğrencilerin oranının ise %50,8 (n=61) olduğu saptanmıştır. Veriler istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0.001).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Tablo 4. Öğrencilerin ABBSÖ puanları ile bazı parametrelerin ilişkisi

	KIZ (N: 59)		ERKEK (N: 61)		Toplam (N: 120)	
	R	P	R	P	R	P
Yaş, yıl	-0.256	0.050	-0.353	0.005	-0.314	<0.001
BKİ (kg/m ²)	-0.550	<0.001	-0.290	<0.001	- 0.480	<0.001
Su (mL)	-0.086	0.515	0.196	0.130	0.106	0.249
Öğüne ilk başlama (dk)	-0.304	0.019	-0.021	0.875	-0.091	0.322

P: Spearman korelasyon, BKİ: beden kütle indeksi ABBSÖ: Adölesanların beslenme bilgilerini saptama ölçeği

Öğrencilerin ABBSÖ puanları ile yaş, BKİ, su ve öğüne ilk başlama süreleri arasındaki ilişki Tablo 4’te verilmiştir. Buna göre katılımcıların genelinde ABBSÖ puanları ile yaş ve BKİ arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu anlamlı cinsiyetler arasında da anlamlılık göstermektedir. Kız öğrencilerde BKİ ile ABBSÖ puanları arasındaki ilişkinin erkek öğrencilerdekine göre daha güçlü olduğu görülmüştür.

Kız öğrencilerde öğüne başlama süreleri ile ABBSÖ puanı arasında negatif yönlü zayıf bir anlamlılık saptanmıştır.

SONUÇ

Çalışmanın sonucunda öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerindeki artış ile beden kütle indeksi arasında negatif yönde bir anlamlı ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi arttıkça obezite sıklığındaki bu azalma adölesan dönem bireylerinde beslenme bilgi düzeyinin artırılmasına yönelik çalışmaların ve bu doğrultuda verilecek beslenme eğitiminin, obezite ve beslenmeye bağlı olarak oluşan hastalıkların önlenmesi ve iyileştirilmesinde olumlu sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda küçük yaştan başlayarak ve demografik özellikler de göz önünde bulundurularak bireylere beslenme eğitimi verilmelidir.

KAYNAKÇA

Mendeş, E., Mendeş B., Karacabey K., (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8:2: 963-967.

Aksoydan, E., Çakır N., (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. Gulhane Tıp Dergisi, 53:264-270.

Demirezen, E., Coşansu G., (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 14: 174-178.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Özcan, BA., Uslu B., Ercan A., (2019). Doğrudan veya Dolaylı Beslenme Eğitimi Verilen Çocukların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, erken görünüm:1-10.
- Köseoğlu, SZA., Tayfur AÇ., (2017). Adölesan Dönemi Beslenme ve Sorunları. *JCP.*, 15(2), 44-57.
- Seidell, J., (1998). Dietary fat and obesity: an epidemiologic perspective. *American J Clin Nutr.*, 67(3):546-550.
- Erdoğan, N., (2013). Hayvansal gıdaların tüketim düzeyi ve tüketici tercihlerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma: afyon kocatepe üniversitesi personeli örneği. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yayan, E. H., (2014). Obezite ile Çevre ile Sağlık Davranışlarına Yönelik Sosyal Desteğin Ergenlerin Beden Kütle İndeksi ve Vücut Algısına Etkisi. Doktora Tezi. T.C. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kara, İ. (2018). Spor okullarındaki çocukların beden kitle indeksi ile sürat ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özdoğan, Y. (2013). Adolesanların yeme davranışı ve beslenme bilgilerini saptamaya yönelik ölçek geliştirme çalışması. Doktora Tezi. T.C. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şanlıer, N., Adanur, E., Uyar, G.Ö., Elibol, E., Coşkun, A.B., Erdoğan, R., Bozbaş, E., (2017). Gençlerin beslenme ve gıda güvenliğine ilişkin bilgi ve davranışlarının değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3): 941-956.
- Yeşilfidan, D., (2016). Obezite açısından riskli ergenlere verilen olumlu sağlık davranışları geliştirme eğitiminin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite üzerine etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

İNTERNET KAYNAKLARI

- <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272596/9789241565585-eng.pdf?ua=1> (E.T. 15.12.2019)
- <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf>. (E.T. 15.12.2019)

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

OKUL ÖNCESİ ve OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA İŞTAHSIZLIK DURUMUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ

Zeynep ÖZÜNAL¹, Hülya YILMAZ ÖNAL²

¹Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul / Türkiye

²İstanbul Atlas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi İstanbul / Türkiye

Öz: Beslenme, büyüme, gelişme, sağlığın korunması ve yaşamın devam ettirilebilmesi için gerekli bir olgudur. Bu sebepten birey her yaş dönemine uygun olacak şekilde yeterli ve dengeli beslenerek hayatını sağlıklı bir şekilde yaşamayı sürdürür. Çocuklar büyüme ve gelişme evresinde olduğu için beslenmelerine daha çok dikkat etmeleri gerekmektedir. Çocukluk döneminde karşılaşılan en büyük problemlerden biri iştahsızlıktır. İştahsızlık; çocuğun açlık sinyallerini alamaması sonucunda yiyeceklere karşı duyduğu isteksizlik olarak tanımlanmaktadır. Dünya'daki sağlıklı çocuklarda iştahsızlık görülme sıklığı %25-45 iken, gelişme geriliği olan çocuklarda bu oran %80'e kadar çıkmaktadır. Çocuklarda görülen iştahsızlığın birçok nedeni vardır ancak genel olarak fizyolojik veya psikolojik sebeplere dayanmaktadır. İştahsızlık nedenleri değerlendirilirken ilk önce fizyolojik eksiklikler belirlenmeli eğer fizyolojik unsurlarda herhangi bir sebep bulunamazsa beslenme alışkanlıkları ve psikolojik sebepler incelenmelidir. Okul öncesi dönem ile okul çağı çocuklarının gelişimleri ve beslenme şekilleri farklıdır. Bu sebepten aileler bu dönemlerdeki farklılıkları bilmeli ve o şekilde davranmalıdır. İştahsız çocukta başarı elde etmek için hekim, psikolog, diyetisyen, aile ve çocuğun hep birlikte çalışıldığı multidisipliner bir çalışmayı gerektirir. Çocuğunun iştahsız olduğunu düşünen aile öncelikle uzman bir doktor ile gerekli fizyolojik testleri tamamlamalı daha sonra herhangi bir problem tespit edilmezse çocuğu ile birlikte diyetisyen ve pedegog desteği alarak bu durum aşılmaya çalışılmalıdır. Bu şekilde çocuk ve aile hem yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmiş olacak hem de psikolojik olarak bazı besinlere karşı önyargı ortadan kalkmış olacaktır.

Anahtar Kelimeler: İştahsız Çocuk, Okul Çağı Çocukları, Beslenme, Büyüme ve Gelişme

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Beslenme, büyüme, gelişme, sağlığın korunması ve yaşamın devam ettirilebilmesi için gerekli olan besin maddelerinin kullanılmasıdır (Baysal, 2004). Yaşamın her döneminde önemli olan sağlıklı beslenme, çocuklar için anne karnında başlar ve ömür boyu devam eder ancak her zaman çocukların yeterli ve dengeli beslenmeleri sağlanamamaktadır (Gökçay ve Garipoğlu, 2002). Çocukların yetersiz ve dengesiz beslenmelerinin birçok sebebi vardır. Bunun en önemli sebeplerinden biri çocukların yaşadığı iştahsızlık durumudur. İştahsızlık; çocuğun beyinden gelen açlık sinyallerini tam algılayamaması sonucunda gelişen bir durumdur (Wright ve Birks, 2001). İştahsızlığın sıklığı incelendiği zaman her ülkede farklı oranlar olduğu görülmektedir. Fakat genel bir oran belirleyecek olursak Dünya'daki sağlıklı çocuklarda iştahsızlık görülme sıklığı %25-45 iken, gelişme geriliği olan çocuklarda bu oran %80'e kadar çıkmaktadır (Kurt ve Örün, 2015). Türkiye'de ise yapılan çalışmalar sonucunda, 25-38 ay arası çocuklarda iştahsızlık sıklığı %38,7, 49-72 ay arası çocuklarda ise %38 olarak bulunmuştur (Örün, Erdil, Çetinkaya, Tufan, Yalçın, 2012).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Çocuklarda görülen iştahsızlığın birçok nedeni vardır ancak genel olarak fizyolojik veya psikolojik sebeplere dayanmaktadır (Çetin, Yalınbaş, Dibeklioğlu,2020). Fizyolojik sebepler arasında; kabızlık, sindirim sistemi hastalıkları, gastrit, ülser, karaciğer hastalıkları, barsak hastalıkları, gastroözofajial reflü, karın ağrısı, anemi, vitamin ve demir eksikliği, kısıtlı beslenme programları (diabetes mellitus, çölyak hastalığı, besin alerjisi...) gibi durumlar sıralanırken psikolojik sebeplerde ise; psikolojik sorunlar, ailenin eğitim eksikliği, yanlış beslenme yöntemi ve alışkanlıkları sıralanmaktadır (Ünal,2011). İngiltere’de yapılan bir çalışmada ortalama yaşı 30 aylık 455 çocuğun %20’sinde yeme problemi olduğu ve ailelerin bu çocukların %42’sini seçici, %39’unu ise az yiyen olarak tanımladıkları gösterilmiştir (Wright, Parkinson, Shipton, Drewett, 2007).

İştahsızlık nedenleri değerlendirilirken ilk önce fizyolojik eksiklikler belirlenmeli eğer fizyolojik unsurlarda herhangi bir sebep bulunamazsa beslenme alışkanlıkları ve psikolojik sebepler incelenmelidir (Merdol, 2017). Fizyolojik eksiklikler belirlenirken ilk olarak iyi bir öykü alınmalı ve fiziki muayenesi yapılmalıdır daha sonra gerekli olan durumlarda bazı laboratuvar değerlendirmelerine (tam kan sayımı, idrar incelemesi, parazit araştırması gibi) başvurulabilir (Kurt ve Örün, 2015).

İştahsızlık çocuklarda görülen gelişimsel bozuklukların en yaygın nedenlerinden biridir ve genellikle yetersiz büyüme ile sonuçlanır. İştahsız çocukların %3-10’u büyüme ve gelişme geriliği, kronik hastalıklar (epilepsi, böbrek hastalıkları, kalp ve damar hastalıkları gibi) ve davranışsal gelişim problemleri nedeni ile aileleri tarafından sağlık kuruluşlarına getirilmektedir. Ayrıca, özel ihtiyaçları olan çocukların, gelişimsel engelli çocukların ve erken doğan çocukların büyük bir yüzdesi, ciddi ve kronik beslenme sorunlarına sahiptir. Bu çocukların aileleri beslenme sorunlarının çözümünde desteğe ihtiyaç duymaktadırlar (Ramsay,2013). Bir ile 8 yaş arasında inatçı epilepsi hastası olan 43 çocuğun aynı yaştaki sağlıklı çocuklarla besin alımını karşılaştırıldığında %30’unun D, E ve K vitaminleri, folat, kalsiyum, linoleik asit ve a-linoleik asit alımları önerilen alımın altında olduğu tespit edilmiştir (Volpe, Schall,Gallagher,Stallings,Bergqvist, 2007).

İran’ın Shahr-e-Rey kentinde 24-59 aylık yüz çocuk üzerinde yapılan randomize kontrollü bir çalışmada haftadan orta dereceye kadar yetersiz beslenen çocuklar için geliştirilmiş olan bir ek gıdanın büyüme göstergelerine etkisi incelenmiş ve anne ve bacılara beslenme eğitimleri verilmiştir. Bu ek gıdanın içeriğine bakıldığında içerisinde; soya proteini, peynir altı suyu proteini, hurma, yumurta akı, bitkisel yağlar, şeker ve nişasta ile zenginleştirilmiş yüksek enerjili bir gıda olduğu görülmektedir. Bu gıda ile beslenen çocuklarda çalışmanın sonunda 0,5-2kg arasında değişen vücut ağırlık artışı sağlanmıştır (Azimi ve ark.,2020).

Okul öncesi ve okul çağı çocuklarında iştahsızlığın fizyolojik nedeni genellikle karşımıza ilk sırada demir eksikliği anemisi çıkmaktadır ve çoğu zaman bu durum belirti göstermemektedir. Genellikle başka bir amaçla yapılan kan bulguları sonucunda demir eksikliği tesadüfen tespit edilmektedir (Yılmaz ve Asan, 2019). Çocuklarda demir eksikliği anemisinin sebepleri incelendiğinde; çocukların bu yaşlarda büyüme ve gelişmesi hızlı olduğu için yetersiz beslenme sonucunda ihtiyaçlarından daha az demir almaları en çok karşımıza çıkan neden olarak görülmektedir. Bunun dışında demir emilimini bozan fosfat ve fitatlardan yüksek besinlerin olduğu bir beslenme tarzı, Giardia Lamblia gibi bağırsak

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

parazitlerinin bulunması, hayvansal besinler yerine daha çok bitkisel besinlerin tüketilmesi, ishal ve kanamaların gözlenmesi de demir eksikliğinin nedenleri arasındadır (Küçük, Göçmen, Biçer, 2013).

Hücrelerin büyümesi, gelişmesi, farklılaşması ve bağışıklık sisteminin güçlenmesinde önemli rol oynayan çinkonun eksikliği de çocuklarda iştah kaybına neden olmaktadır. Büyüme ve gelişmesi yavaş olan 114 çocukta yapılmış olan randomize kontrollü bir çalışmada, çocuklara 6 ay boyunca çinko takviyesi verilmiş ve serum çinko düzeyinin %5,5 arttığı belirlenmiştir (Toprak ve Samur, 2019). Endonezya'da yapılan başka bir çalışmada ise, 68 çocukta demir ve çinko ilavesinin iştah, beslenme durumu ve zeka üzerine etkisi 3 ay boyunca incelenmiş ve demir ve çinko alımının iştah, vücut ağırlığı, IQ skoru üzerinde olumlu etkisi gözlemlenirken saptanmıştır (Kusumastuti, Ardiaria, Hendrianingtyas, 2018).

Gastroözofajial Reflü (GÖRH) özellikle okul öncesi çocuklarda yetersiz kilo alımı, kusma gelişme geriliği ve beslenme sorunlarına sebep olmaktadır. Suudi Arabistan'da yapılmış olan bir çalışmada GÖRH tanısı konulmuş olan çocukların %82'sinde kusma ile birlikte sindirim sistemi problemlerine yönelik bazı bulgular belirgin şekilde gözlemlenmiştir (Yılmaz, Kasırga, Yüksel, 2006). Besin alerjileri ve besin zehirlenmeleri de çocuklarda iştahsızlığa neden olmaktadır. Besinlerin oluşturduğu alerjik reaksiyonlar sıklıkla kusma, ishal, karın ağrısı şeklinde karşımıza çıkabilir. Besinlerin uygun koşullarda saklanması ve iyi korunmaması sonucunda oluşan bakteri ve parazitler çocukların zehirlenmesine neden olduğunda, çocuklarda besinlere karşı seçici yeme davranışı geliştirerek iştahsızlık oluşturmaktadır (Köksal ve Gökmen, 2015).

Okul Öncesi ve Okul Çağı

Okul öncesi dönem ile okul çağı çocuklarının gelişimleri ve beslenme şekilleri farklıdır. Okul öncesindeki çocuk ailesi ve çevresine bağımlı ve sınırlı besinler tüketirken, okul dönemindeki çocuklar ailesine ve çevresine bağlı olmadan sevdiği ve sevmediği besinleri ayırabilen çocuk şeklindedir. Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığının oluşabilmesi için ailelere bu dönemlerde büyük görevler düşmektedir (Johannsen, Johannsen, Specker, 2006). Bu dönemdeki çocuklarda psikolojik faktörler değerlendirilirken anne, baba ve çocuk birlikte değerlendirilmelidir. Aile bireylerinin birbirleri ile olan ilişkileri çocuğun iştahını etkiler. Anne baba arasındaki tartışmalar, anne veya babanın sevmediği besinler hakkında söylediği olumsuz kelimeler, çocuğun yemek masası dışında yemek yemesi, çocuğa yemeğin ödül veya ceza olarak dayatılması, yemeklerin birbiriyle karıştırılarak sunulması gibi durumlar çocuğun iştahını etkileyen önemli etmenlerdir. Aynı zamanda aile içinde bulunan ikinci kardeşe karşı da dikkatli olunması gerekmektedir. Kıskançlık, endişe, korku gibi duygu durumlarından dolayı da çocuk ilgiyi üzerinde toplamak adına iştahsızlık gösterebilir. Okul çağı çocuklarında sınav kaygısı, başarısızlık, endişe, aile beklentisi veya bir yakınının ölümü gibi durumlardan dolayı çocuklarda iştahsızlık gözlenmektedir (Kopak ve Pek, 2015; Merdol, 2017; Ünal, 2011).

Çocukta bulunan iştahsızlık durumundan dolayı annede gelişen aşırı kaygı çocuk ve anne arasında tartışmalara neden olmaktadır. Çünkü anne çocuğun beslenmesi için çocuğa baskı kurmakta veya ısrarcı olmaktadır. Bu durum ise çocuklarda iştahsızlığı daha fazla artırmaktadır. Çocuklardaki iştahsızlığı etkileyen diğer bir faktör ise annenin eğitim düzeyidir. Eğitim düzeyi yüksek anneler anlatılan bilgileri daha kolay bir şekilde pratiğe yansıtmakta ve çocuğa uygulamaktadır. Ayrıca yaşı büyük veya 2-3 kere

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

doğum yapmış olan bir annenin tecrübelerinin fazla olması çocukların beslenmesini olumlu bir şekilde etkilemektedir (Ünal,2011).

6-15 yaş aralığında 2 kez iştahsızlık şikayeti ile getirilen 105 çocukta vücut ölçümleri ile ailenin iştahsızlık algısı ve kaygıları karşılaştırıldığında çocuklarda iştahsızlık için herhangi fizyolojik neden bulunmamıştır. Çocukların antropometrik ölçümleri alınarak percentil değerleri ile değerlendirilmiş ve çocukların %65,7'si normal ağırlıkta, %30,5'i düşük ağırlıkta, %3,8'i fazla kilolu olarak tespit edilmiştir (Kaymaz ve ark.,2015).

Dört yaşındaki çocuklarda iştah ile ilişkili yeme davranışı incelenen bir çalışmada, anne ve çocuklar arasındaki yeme davranışı ile ilişkili ölçekler değerlendirilmiştir. 3562 annenin verdiği veriler sonucunda; çocuğun iştah durumunun kötüye gitmesinde annenin yaşı, annenin eğitim durumu ve çocuğun hareketsiz yaşamı etkili olduğu bulunmuştur (Albuquerque,Severo ve Oliveira, 2017). Yine 36 çocukta yapılan başka bir anket çalışmasında ise iştahsızlık şikayeti ile pediatrilere başvuran aileler değerlendirilmiştir ve çocukların beslenmesi için yeterli miktarda zaman ayırabilen ailelerin oranı %16,7 tespit edilmiştir (Wright ve ark.,2007)

Çocuğun iştahını etkileyen faktörlerden birisi de çocuğun kişilik yapısıdır. Çünkü her çocuğun kişilik yapısı aynı olmadığı için iştah durumu da birbirlerinden farklılık göstermektedir.

- *Kişilik yapısı normal olan çocuk:* İştahsızlık durumu; hastalık ya da beslenme hataları olduğu zaman ortaya çıkmaktadır. Bu çocuklarda çok fazla iştahsızlık görülmez. *Yaramaz ve Hareketli çocuk:* Gün içerisinde 1-2 ana öğünde doyacak şekilde beslenirler daha sonra ise az az ve sık sık beslenme yöntemini tercih ederler. Yaramaz oldukları için oyun yemekten önce gelmektedir ve oyun ve yemek yeme zamanları doğru ayarlanmazsa iştahsızlık, yemek yemeyi istememe sıklıkla görülebilir. *İçine kapalı çocuk:* Yemek yemeyi sadece sevdiği kişilerden kabul ederler az az ve sık sık beslenirler. Çoğu zaman yemek seçerler bu sebeplerden dolayı iştahsızlık durumu sık sık yaşarlar. *Dikkat dağınıklığı olan çocuk:* Dikkatini dağıtacak unsurların olmadığı alanlarda yemek yemek isterler bunun dışındaki ortamlarda iştahsızlık durumu ile karşılaşabilirler (Wright ve Birks,2001).

İştahsız Çocuk Durumunun Yönetiminde Diyetisyenin Görevleri

İştahsız çocukta başarı elde etmek için hekim, psikolog, diyetisyen, aile ve çocuğun hep birlikte çalıştığı multidisipliner bir çalışmayı gerektirir. Çocuktaki iştahsızlık durumunu laboratuvar bulguları ile değerlendiren hekim herhangi bir problem gözlemlemezse aileyi ve çocuğu diyetisyen ve psikoloğa yönlendirmelidir. Daha sonra diyetisyen ve psikolog çocuğu ve aileyi yemek yemeye teşvik edecek şekilde çalışmalar oluşturmalıdır (Kurt ve Örün, 2015).

Diyetisyen;

- ✓ Çocuğun yaşına, vücut ağırlığına ve boy uzunluğuna uygun olarak protein, yağ ve karbonhidrat değerleri hesaplayarak çocuğun günlük beslenmesi için gereken miktarları belirlemelidir. Özellikle proteinin %15'in altında olmamasına özen göstermelidir.
- ✓ Çocuğun iştahsızlık durumu değerlendirirken genetik faktörleri göz önünde bulundurmalı ve büyümede duraklama olup olmadığı rutin kontroller ile takip etmeli ve aile bu konuda bilgilendirmelidir.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- ✓ Okul öncesi dönem çocukları taklitçi olduğundan erkek çocuklarının babayı, kız çocuklarının anneyi taklit ettiği unutulmadan çocukların aile ile birlikte yemek yemesi teşvik edilmeli ve ailenin yemek masasında seçici ve özensiz davranışlardan kaçınması sağlanmalıdır.
- ✓ Okul öncesi ve okul çağı çocuklarının sebze sevmeye oranları düşüktür bu sebepten aile bu konuda bilgilendirilmeli çocuklara çok fazla karışık besinler vermemeleri söylenmeli ayrıca sebzeleri sunarken servise ve pişirme şekline özen göstermeleri dile getirilmelidir.
- ✓ Okul öncesi çocuklar küçük parça etler tüketebilirken, okul çağı çocukları daha büyük parçalı ve kemikli etler tüketebilirler bu sebeple et yemekleri verilirken ailelerin porsiyon büyüklüğüne dikkat etmesi söylenmelidir.
- ✓ Bazı çocuklar bazı besinleri çiğ daha çok sevmektedir. Bu sebepten ailelere besinlerin pişmiş ya da çiğ değil önemli olan çocuğu beslenmeye yönlendirmek olduğu anlatılmalıdır (Merdol, 2017).
- ✓ İştahsızlık durumu olan çocukta davranış değişikliğine gitmelidir. Özellikle çocuğun ana öğün aralarında boş kalorili, sıvı besinler alması önlenmeli ve bir sonraki öğüne kadar acıkması sağlanmalıdır. Eğer ara öğün tüketilecekse besin değeri yüksek, tüketilmesi kolay yiyecekler olmasına özen gösterilmelidir (Kurt ve Örün, 2015).
- ✓ Çocuklara hangi yiyeceklerin sunulması gerektiğinden ebeveynler sorumluyken, ne kadar yiyeceğinden çocuğun sorumlu olduğu aileye açıklanmalıdır.
- ✓ İştahı artırmak için çocuğu sevdiği ve yapmaktan zevk aldığı bir spora yönlendirilmelidir (Leung, Marchand, Sauve, 2012).

AMAÇ

Okul öncesi ve okul çağı çocuklarında iştahsızlık durumunun nedenlerinin belirlenmesi, iştahı etkileyen etmenlerin değerlendirilmesi ve bu konuda ailenin ve çevrenin bilgilendirilmesi amacıyla neler yapılması gerektiği, nasıl bir yol izlemesi gerektiği öğretilmesi amaçlanmıştır

KAPSAM

Bu bildiri de okul öncesi ve okul çağı çocukların yetersiz ve dengesiz beslenmesine neden olan faktörlerden biri olan iştahsızlık ele alınmıştır.

SONUÇ

Beslenme doğduğumuz andan öleceğimiz ana kadar bizimle birlikte olan bir eylemdir. Bu nedenden dolayı sağlıklı beslenme çocukluktan itibaren öğretilmesi gerekmektedir. Bütün kişiler farklıdır ve kendi yaşına, fiziksel özelliklerine, kan değerlerine, bulunduğu çevreye göre ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğeleri miktarı farklılık gösterir. Özellikle çocukluk dönemi büyüme ve gelişme çağı olduğundan dolayı bu dönemde yaşanacak problemler kişinin tüm hayatını etkileyebilir. Çocukluk döneminde en sık karşılaşılan problemlerden birisi de iştahsızlıktır. Aileler bu dönemde çocuklarında besinleri reddetme, yemek istememe, aşırı kıskançlık, vücut ağırlığı ve boy uzamasında duraksama gibi durumlarla karşılaştığı zaman uzman bir hekime başvurmalı ve ek destek olarak diyetisyen ve pedegog yardımı alarak çocuğun bu dönemini en rahat bir şekilde atlatması ve sağlıklı bir şekilde büyümesi sağlanmalıdır.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

KAYNAKÇA

- Albuquerque, G., Severo, M., & Oliveira, A. (2017). Early life characteristics associated with appetite-related eating behaviors in 7-year-old children. *The Journal of pediatrics*, 180, 38-46.
- Azimi, F., Esmailzadeh, A., Alipoor, E., Moslemi, M., Yaseri, M., & Hosseinzadeh-Attar, M. J. (2020). Effect of a newly developed ready-to-use supplementary food on growth indicators in children with mild to moderate malnutrition. *Public Health*, 185, 290-297.
- Baysal, A (2004). Beslenme (14. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Bekem, Ö., Öztürk, Y., Arslan, N., & Büyükgebiz, B. (2003). İştahsız Çocuklarda Beslenme Özelliklerinin Anket Çalışması İle Değerlendirilmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 181-189.
- Çeltik C, (2012). İştahsız Bebek, 2. Puader Kongresi, Antalya
- Çetin, S., Yalınbaş, E. E., & Dibeklioğlu, S. E. (2019). İştahsızlıkta Davranış Değişikliği Tedavisi ve Etkinliği. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 42 (1):54-60
- Gökçay, G., & Garipağaoğlu, M. (2002). Çocukluk ve ergenlik döneminde beslenme. İstanbul: Saga Yayınları
- Jacobi, C., Agras, W. S., Bryson, S., & Hammer, L. D. (2003). Behavioral validation, precursors, and concomitants of picky eating in childhood. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 42(1), 76-84.
- Johannsen, D. L., Johannsen, N. M., & Specker, B. L. (2006). Influence of parents' eating behaviors and child feeding practices on children's weight status. *Obesity*, 14(3), 431-439.
- Kaymaz, N., Bulur, N., Yildirim, S., Cevizci, S., Topaloglu, N., Tekin, M., ... & Ozmert, E. N. (2015). Poor Appetite in School Children: Is It a False Perception of Parents?. *J Pediatr Res*, 2(1), 11-6.
- Kobak, C., & Pek, H. (2015). Okul öncesi dönemde (3-6 yaş) ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30(2): 42-55.
- Köksal G, Gökmen H. Çocuk hastalıklarında Beslenme (4.Baskı).Hatipoğlu yayınevi
- Kurt, E., & Örün, E. (2016). Approaching the Children with Feeding Problems. *Güncel Pediatri*, 14(3).
- Kusumastuti, A. C., Ardriaria, M., & Hendrianingtyas, M. (2018). Effect of Zinc and Iron Supplementation on Appetite, Nutritional Status and Intelligence Quotient in Young Children. *The Indonesian Biomedical Journal*, 10(2), 133-9.
- Küçük, Ö., Göçmen, A. Y., & Biçer, S. (2013). İştahsızlığı Olan Çocuklarda Demir Eksikliği Anemisi Sıklığı. *Bozok Tıp Dergisi*, 3(2), 37-41.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Leung, AK, Marchand, V., Sauve, RS, Kanada Pediatri Derneği ve Beslenme ve Gastroenteroloji Komitesi. (2012). 'Seçici yiyen': Yemek yemeyen yürümeye başlayan çocuk veya okul öncesi çocuk. *Pediatric ve çocuk sağlığı* , 17 (8), 455-457.
- Merdol, T. K. (2017). İştahsız Çocuk Yönetimi: Diyetisyenlere Düşen Görevler. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 45(3), 199-203.
- Northstone, K., Emmett, P., Nethersole, F., & ALSPAC Study Team. (2001). The effect of age of introduction to lumpy solids on foods eaten and reported feeding difficulties at 6 and 15 months. *Journal of human nutrition and dietetics*, 14(1), 43-54.
- Orun, E., Erdil, Z., Çetinkaya, S., Tufan, N., & Yalcin, S. S. (2012). Problematic eating behaviour in Turkish children aged 12-72 months: characteristics of mothers and children. *Central European journal of public health*, 20(4):257-6
- Ramsay, M. (2004). Feeding skill, appetite and feeding behaviours of infants and young children and their impact on growth and psychosocial development. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-9.
- Toprak, K., & Samur, G. (2019). İştahsız Çocuk ve Beslenme Tedavisi Yaklaşımları. *Journal of Current Pediatrics/Güncel Pediatri*, 17(2). 314-324
- Ünal, F. (2011). İştahsız çocuklara klinik yaklaşım. *Güncel Pediatri Dergisi*, 2011; 9: 79-84
- Volpe, S. L., Schall, J. I., Gallagher, P. R., Stallings, V. A., & Bergqvist, A. C. (2007). Nutrient intake of children with intractable epilepsy compared with healthy children. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(6), 1014-1018.
- Wright, C. M., Parkinson, K. N., Shipton, D., & Drewett, R. F. (2007). How do toddler eating problems relate to their eating behavior, food preferences, and growth?. *Pediatrics*, 120(4), e1069-e1075.
- Yılmaz, R., & Asan, Y. (2019). Demir Eksikliği Anemisi Bulunan Çocuklarda Demir Yerine Koyma Tedavisinin İştah Üzerine Etkisi. *Journal of Contemporary Medicine*, 9(2), 156-162.
- Yılmaz, Ö., Kasırğa, E., & Yüksel, H. (2006). Çocukluk Döneminde Gastroözofageal Reflü Hastalığı. *Türkiye Klinikleri Pediatri Dergisi*, 15(2), 66-72.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

LAPAROSKOPI İLK TROKARIN PORT GİRİŞ YERİ BİTİŞİĞİNDE BATIN ÖN DUVARINA DİREKT BARSAK YAPIŞIKLIĞI İZLENMESİ

Meral Tuğba ÇİMŞİR

¹Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Antalya / Türkiye

Öz: Laparoskopide en önemli basamağın batına giriş olduğunu ve multiple batın cerrahisi geçirmiş hastalarda batına ilk girişte lee-huang, palmer veya jain noktalarının kullanılmasının daha güvenli olduğunu vurgulamayı amaçladık. Laparoskopide batına giriş teknikleri arasında veress iğnesi ile giriş, direkt trokar ile giriş ve açık yöntem ile giriş teknikleri bulunmaktadır. Bu yöntemlerin kendi aralarında vasküler ve visseral yaralanma açısından birbirine üstünlüğü bulunmamaktadır. Cerrah bilgi beceri ve deneyim açısından kendisine uygun yöntemi tercih etmelidir. 33y G1 P1 Y1 Yoğun vajinal kanama şikayeti ile polikliniğe başvuran hastamızın şikayetleri son 1 yıldır mevcuttu ve hastamızda menorajiye bağlı anemi gelişmekte idi. Tedaviye dirençli menometroraji tanısı ile Total Laparoskopik Histerektomi ve Bilateral Salpinjektomi amacı ile operasyona hazırlandı. Hastanın özgeçmişinde 1 kez sezeryan operasyonu ve 1 kez de laparotomik myomektomi operasyonu geçirdiği öğrenildi. Genel anestezi altında 10 mm lik direkt trokar ile batına girildi. İzlemede umblikusun 1-2 mm inferiorunda batın ön duvarına direkt barsak yapışıklığı olduğu görüldü. Çeşitli açılardan görüntülenen yapışıklığa -barsak ansının direkt olarak yapışması şeklinde olduğundan- müdahale edilmeden operasyona devam edildi. Batın ön duvarda diğer alanlarda başka yapışıklık izlenmedi. İki ve daha fazla laparotomi geçirmiş hastalarda laparoskopi uygulanırken barsak yapışıklığı açısından dikkatli olunmalıdır. Batına ilk girişte umblikus dışındaki diğer alternatif noktalar olan lee-huang, palmer veya jain noktaları kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Laparoskopi, Barsak Yapışıklığı, Umbilikus, Palmer, Jain

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Laparoskopide batına giriş teknikleri arasında veress iğnesi ile giriş, direkt trokar ile giriş ve açık yöntem ile giriş teknikleri bulunmaktadır. (1) Bu yöntemlerin kendi aralarında vasküler ve visseral yaralanma açısından birbirine üstünlüğü bulunmamaktadır. Cerrah bilgi beceri ve deneyim açısından kendisine uygun yöntemi tercih etmelidir. Laparoskopide ilk trokar girişinden önce mutlaka hastanın midesi orogastrik sonda ile boşaltılmalıdır. Hasta daha önceden batın cerrahisi geçirdiyse veya pelvik inflamatuvar bir hastalık öyküsü mevcut ise batın içerisinde yapışıklık olma ihtimali daha yüksektir. Tüm laparoskopilerin yaklaşık %10 unda umblikal alanda adezyonlara rastlanmaktadır. (2)Daha önceden abdominal cerrahi geçirmemiş hastalarda umblikal adezyon görülme sıklığı %0 - 0,68 iken; bu oran önceden laparoskopi geçirenlerde %0 - 15 , horizontal suprapubik laparotomi geçirenlerde % 20 – 28 ve longitudinal insizyon ile laparotomi geçirenlerde %50-60 dır. (1,2,3,4,5,6) Bu hastalarda Palmer, Lee-Huang veya Jain noktaları tercih edilmelidir. Ancak unutulmamalıdır ki hiçbir nokta yüzde yüz güvenli değildir.

AMAÇ

Olgu sunumumuzda Laparoskopide en önemli basamağın batına giriş olduğunu ve multiple batın cerrahisi geçirmiş hastalarda batına ilk girişte lee-huang, palmer veya jain noktalarının kullanılmasının daha güvenli olduğunu vurgulamayı amaçladık.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

KAPSAM

Total Laparoskopik Histerektomi operasyonu sırasında batına ilk girişte barsak yapışıklığının gösterilmesini kapsamaktadır. 33y G1 P1 Y1 bayan hasta yoğun vajinal kanama şikayeti ile polikliniğe başvurdu. Hastanın şikayetleri son 1 yıldır mevcuttu. Menstrüasyon döngüsü menometroraji şeklinde olmaktaydı ve hastamızda menorajiye bağlı anemi gelişmekte idi. Yapılan ultrasonografide uterus normal cesamette antevort görünümde idi. Uterus posteriorunda 28 mm tip 3-4 myom mevcuttu. Overler normal görünümde idi. Hastanın servikal smear ve endometrial biyopsilerinin patoloji sonuçları normal olarak raporlandı. 6 aydır tedavi amaçlı levonorgestrel içeren ria kullanmakta idi. Tedaviye dirençli menometroraji tanısı ile Total Laparoskopik Histerektomi ve Bilateral Salpinjektomi amacı ile operasyona hazırlandı. Hastanın özgeçmişinde 1 kez sezeryan operasyonu ve 1 kez de laparotomik myomektomi operasyonu geçirdiği öğrenildi.

YÖNTEM

Genel anestezi altında litotomi pozisyonunda umblikusdan 10 mm insizyon açılarak 10 luk direkt trokar ile batına girildi. İzlemede umblikusun 1-2 mm inferiorunda batın ön duvarına direkt barsak yapışıklığı olduğu görüldü. Çeşitli açılardan görüntülenen yapışıklığa -barsak ansının direkt olarak yapışması şeklinde olduğundan- müdahale edilmeden operasyona devam edildi. Batın ön duvarda diğer alanlarda başka yapışıklığı bulunmamakta idi.

SONUÇ

İki ve daha fazla laparotomi geçirmiş hastalarda laparoskopik uygulanırken barsak yapışıklığı açısından dikkatli olunmalıdır. Batına ilk girişte umblikus dışındaki diğer alternatif noktalar olan lee-huang, palmer veya jain noktaları kullanılabilir.

KAYNAKÇA

SOGC Clinic Practice Guideline; Laparoscopic Entry: A Review of Techniques, Technologies, and Complications no:193,May 2007

Kaali SG, Barad DH. Incidence of bowel injury due to dense adhesions of direct trocar insertions. J Reprod Med 1992;27:617-8.

Audebert AJ, Gomel V. Role of microlaparoscopy in the diagnosis of peritoneal and visceral adhesions and in the prevention of bowel injury associated with blind trocar insertion. Fertil Steril 2000;73:631-5.

Agarwala N, Liu CY. Safe entry technique during laparoscopy: left upper quadrant entry using the ninth intercostal space: a review of 918 procedures. J Minim Invasive Gynecol 2005;12:55-61.

Levrant SG, Bieher EJ, Barnes RB. Anterior abdominal wall adhesions after laparotomy or laparoscopy. J Am Assoc Gynecol Laparosc 1997;4(3):353-6.

Brill A, Nezhat F, Nezhat CH, Nezhat C. The incidence of adhesions after prior laparotomy: A laparoscopic appraisal. Obstet Gynecol 1995;85:269-72.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

ESTETİK PERFORMANS SPORLARININ VUCUT AĞIRLIĞINA ETKİSİ

M. Gizem KESER¹, Aysun YÜKSEL²

¹ *KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Konya / Türkiye*

² *Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul / Türkiye*

Öz: Spor çok eski yıllardan itibaren hayatın içindedir. Mısır'da güreş sporunu tasvir eden örnekler bulunmuştur. Birçok spor dalı ve bu spor dallarında özelleşmiş sporcular vardır. Sporcuların, müsabaka sırasında spor performansı pek çok endojen ve eksojen faktörlerden etkilenmektedir. Sporcuların performanslarını en çok beslenme ve hidrasyon durumu, iklim ve stresin etkilediği bildirilmiştir. Sporcuların beslenme durumlarının değerlendirilmesi sağlık için gereklidir ve performansı geliştirebilir. Spor branşına, süresine, sıklığına ve yoğunluğuna göre bireylerin enerji, makro ve mikro besin öğeleri gereksinimi değişmektedir. Bu duruma bireysel farklılıklar da dahil edildiğinde her spor dalında, her bireyin farklı gereksinimlere sahip olduğu açıktır. Estetik performans sporlarında; estetik duruş, düşük vücut yağ yüzdesi ve düşük vücut ağırlığı diğer spor dallarındaki güç, dayanıklılık, çeviklik ve hız kadar önemlidir. Estetik performans sporlarından bale, jimnastik, artistik buz pateni sporcularının çok küçük yaşlardan itibaren çok yoğun ve uzun süre çalıştığı, bununla birlikte çeşitli katı tutumlara maruz kaldıkları görülmüştür. Sporcuların istenilen estetik performanslarını sürdürülmek için çoğunlukla diyetlerinde enerji kısıtlamasına gittikleri belirtilmiştir. Bu durum sporcularda, yeme bozukluğu ile ilişkilidir. Ayrıca, birçok sağlık sorununa neden olduğu, sporcuların performanslarını da olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Bu çalışmanın amacı dans, bale, buz pateni, artistik jimnastik gibi bazı estetik performans sporlarında sporcuların, ağırlık yönetimi ve beslenme sorunları ile ilgili güncel bir değerlendirme sunmaktır.

Anahtar Kelimeler: Estetik Sporları, Beslenme, Vücut Ağırlığı, Yeme Bozukluğu

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Spor geçmişi çok eski yıllara dayanan; güç, hız, dayanıklılık, esneklik, koordinasyon, denge ve/veya çeviklik gibi fiziksel bileşenleri içeren, otoriteler ya da organizasyonlar tarafından belirlenmiş kuralları olan ve beceri gerektiren aktiviteler olarak tanımlanır (Jenny, 2016). Mısır'da güreş sporunu tasvir eden 4000 yıldan daha eski örnekler bulunmuştur (Woods, 2007). Ayrıca Antik Yunanlılar, rekabetçi sporun yaratıcısı olarak kabul edilmektedir. Sporcu performansı hem takım hem de bireysel sporlarda tartışmasız çok önemlidir ancak genetik, stres, iklim koşulları, uygun antrenman ve beslenme gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Özellikle beslenme, sporcuların performanslarını iyileştirebilecekleri önemli faktörlerden biridir (Baysal, 2011).

Sporcu beslenmesi tek başına değerlendirilmesi gereken ayrı bir bilimsel konudur. Spor branşına, spor süresine ve sıklığına, yoğunluğuna göre bireylerin enerji, makro ve mikro besin öğeleri gereksinimi değişmektedir. Bu duruma bireysel farklılıklar da dahil olduğunda her spor dalında ve hatta bireyde farklı gereksinimler olduğu bilinmektedir. Spor branşı, süresi ve sıklığına göre kullanılan enerji türü, enerji ve besin ögesi gereksinimi değişmektedir. Bir başka deyişle her branştaki sporcunun besin öğelerine olan gereksinimi artmakta ya da diğer spor branşına göre azalmaktadır (McArdle, 2005). Buna bi-

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

reysel farklılıklar da dahil edildiğinde her spor dalında, her sporcunun farklı gereksinimleri olduğu açıktır. Branşa göre hazırlanan doğru beslenme planları, sporcunun dayanıklılığının ve performansının gelişimine katkı sağlar (Ersoy, 2004).

Estetik duruş ve düşük vücut ağırlığı bazı spor dallarında sporcu için güç, dayanıklılık ve hız kadar önem kazanmaktadır. Bu spor branşlarından bazıları estetik performans sporlarıdır. Estetik performans sporlarında yeme bozukluğu sıklıkla rastlanılan ve performansa etki eden faktörlerden biridir. Özellikle jimnastik, artistik buz pateni, bale gibi spor dallarında sporcular çocukluktan itibaren çok yoğun çalışma programı ve çeşitli katı tutumlara maruz kalmaktadır. Genellikle bu spor dallarında, daha düşük vücut ağırlığına sahip olmak amacıyla sıklıkla yeme bozukluklarının geliştiği görülmektedir. Özellikle dans, bale, jimnastik, artistik buz pateni gibi spor dallarında sporcular, çocukluktan itibaren çok yoğun çalışma programı ve çeşitli katı tutumlara maruz kaldığı bildirilmiştir (Soric, 2008). Bu durumda sporcu ideal olduğunu düşündüğü vücut ağırlığına erişme sürecinde, çeşitli sağlık sorunları ile karşılaşabilmektedir. Yüzme, tenis gibi farklı pek çok spor branşında özellikle kadın sporcuların vücut ağırlığı ve boyu akranlarına yakın ortalamalarda ya da ortalamanın üzerindedir. Ancak bale, jimnastik gibi estetik performans sporlarında proporsiyon olarak daha küçük bir beden ve düşük yağ oranı sporcuya farklı avantajlar sağladığı (Misigoj-Durakovic, 2012) için yaşlılarına göre daha zayıf ve/veya kısa olabilmektedir. Estetik performans sporcularının, genellikle diyetlerinde enerji kısıtlaması yaptıkları belirlenmiştir (Soric, 2008). Sporcuların beslenme durumlarının değerlendirildiği çalışmalar sonunda malnutrisyonlu sporcularda; yaralanma riskinin arttığı, menstural düzensizliklerin görüldüğü, pubertal gelişimin geciktiği ve bununla birlikte dinlenme anındaki enerji harcanmasında azalmanın olduğu, yağ dokusunun ve stres kırıklarının arttırdığı kemik mineralizasyonunda dengenin bozduğu belirlenmiştir (Georgopoulos, 2010; Michopoulou, 2011). Kemik-mineral yoğunluğu kadınlarda 11-14 yaş arasında yükselmekte ve bu menarşi takip eden 2 yıl boyunca devam etmektedir. Bu süreç yaklaşık 16 yaşları civarlarında pik yapmaktadır. Eğer menarş gecikir ya da kesintiye uğrarsa, yetişkinlikte kemik yoğunluğu düzeyi daha da azaldığı belirtilmiştir (Mallinson, 2014).

Estetik performans sporlarına genelde 3-5 yaşlarında başlayan sporcuların, vücut ağırlıklarının yaşlarına ve kendi boylarına göre daha düşük ve vücut yağ yüzdelerinin görece düşüklüğünün olması nedeni ile ergenliğin daha geç başladığı ve kadın sporcuların daha geç mens oldukları belirlenmiştir (Misigoj-Durakovic, 2012). Yürütülen çalışmalar, 5-7 yaş arası estetik spor ile uğraşan sporcuların spor yapmayan ve diğer branş sporculara göre beden imajlarına çok daha fazla dikkat ettiklerini göstermektedir (Davison, 2002; Misigoj-Durakovic, 2012). Bunun nedeninin estetik performans sporcularının, özellikle balet ve balerinlerin, performans değerlendirilmelerinin diğer spor dallarına göre daha öznel olduğu, vücut şekli ve beden imajlarının seyirciyi etkilediği, performansı ile bir bütünü olarak ele görünmesinden kaynaklandığı açıklanmıştır. Bu çalışmanın amacı dans, bale, buz pateni, artistik jimnastik gibi bazı estetik performans sporlarında sporcuların ağırlık yönetimi ve beslenme sorunları ile ilgili güncel bir değerlendirme sunmaktır.

DANS

Dans; belirli kuralları olan, amatörden profesyonele farklı seviyelerde sporcuların yarıştığı güçlü dinlenme kapasitesi gerektiren sporlardan biridir (Zanchini ve Malagut, 2014). Aerobik bir dans sırasında

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

harcanan enerjinin egzersizin yoğunluğuna, süresine ve stiline göre değişmekle birlikte ortalama 4-11 kkal/dk olduğu belirlenmiştir (Williford, 2012). Besin alımını sınırlandıran dansçılarda yetersiz enerji alımı ve bazı besin öğeleri eksikliği (demir, kalsiyum, D vitamini gibi) görülebilmektedir. Dansçıların bu sayede motor becerilerini, performanslarını ve bilişsel becerilerini sürdürmeleri sağlanmaktadır (Rodriguez, 2009). Rossiou ve ark. (2017) yaptıkları bir çalışmada; bale, caz ve modern dans ile ilgilenen 40 kadın ve 10 erkek dansçının enerji harcaması değerlendirilmiştir. Kadın caz dansçıların, modern dansçılara kıyasla harcadıkları enerjinin daha fazla olduğu ($p<0.05$), ancak bu ilişkinin erkek dansçılarda görülmediği belirtilmiştir. Ayrıca çalışmaya katılan hem kadın hem de erkek dansçıların hepsinin negatif enerji dengesine sahip oldukları ve yetersiz miktarda karbonhidrat aldıkları belirlenmiştir.

Ortalama bir modern dansçının günlük diyetinde %12-15 (1.2-1.7 g/kg) protein, %20-30 yağ ve %55-60 (3-5 g/kg)'ının karbonhidratlardan karşılanması hedeflenmektedir. Ağır egzersiz, antrenman ve prova dönemlerinde kastaki glikojen depoları, temel enerji kaynağı olarak kullanılır ve bu durumda diyetdeki karbonhidrat oranı yaklaşık %65'e yükselmelidir. Kas glikojenini yeterince iyi dolduramamış sporcularda antrenman ve provalarda daha fazla yorgunluk görülebileceği bilinmektedir. Bu karbonhidrat düzeyine erişmek için tahıl, makarna pilav gibi kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir. Sporcularda ortalama günlük 6-10 g/kg karbonhidrat alımı önerilmektedir. Bu aktivitelerden 1-2 saat önce düşük miktarda karbonhidrat içeren besinler tüketilebilir. Uzun süren provalar sırasında karbonhidrat tüketimi, normogliseminin sürdürülmesinde ve yorgunluğu önlemede etkilidir. Elit dansçılarda karbonhidrat alımının bir başka yolu da uygun miktarda karbonhidrat bulunan (%6-8) formüla sporcu içeceklerinin tüketilmesidir. Aynı zamanda sıvı içinde karbonhidrat alımı, vücudun rehidratasyon sürecine de ek yarar sağlamaktadır (Clarkson, 2005).

Dansçılarda kemik stres yaralanmaları yüksek oranda görülmektedir ve bunun birçok nedeni bulunmaktadır. Düşük vücut ağırlığı ve düşük kemik yoğunluğunun yanında, enerjinin sınırlandırılması veya gereğinden fazla fiziksel aktivite (haftada 12 saatten fazla) yapılmasının kemik stres kırığı veya stres reaksiyonu gelişme riskini artırdığı belirtilmiştir. Böyle durumlarda da sporcular, bazı takviyelere başvurabilmektedir. Elli üç ülkeden 334 dansçının katıldığı bir çalışmada, dansçıların %55'i dansın supleman kullanma zorunluluğu oluşturduğunu dile getirmiş ve tüketimine sıklıkla başvuru alan suplemanların başında kafein olduğu belirlenmiştir (Brown ve Wyon, 2014). Ayrıca ikinci en sık C vitamininin alındığı ve dansçıların yaklaşık %21'inin whey ya da kreatin (%14) kullandığını belirlenmiştir.

BALE

Bale, dansın artistik ve tiyatral bir ifadesidir. Sporların çoğunluğunu oluşturan temel sporların aksine, estetik performans sporlarında morfolojik yatkınlık önemlidir (Misigoj-Durakovic, 2012). Bale için fiziksel olarak öne çıkan iki temel faktör: fiziksel olarak daha küçük bir beden ve daha düşük vücut ağırlığıdır. Bale, tüm estetik performans sporlarında olduğu gibi, spesifik bir spor dalıdır. Okul öncesi ve daha önceki dönemde sporcular ciddi ve sıkı egzersiz programları ile bu spora başlamaktadır. Eğitim programları temelde yoğun, uzun süreli ve sık olarak planlanmaktadır. Özellikle rekabet ve yarış dönemlerinde sporcular, deri altı yağ dokusunu minimize etmek için diyetlerinde enerji kısıtlaması yapmaktadırlar (Misigoj-Durakovic, 2012).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Balet/balerinlerin en yaygın sorunlarından biri performans sırasındaki yaralanmalardır (Askling, 2002). Çalışmalar, balerinlerin baletlere göre daha sık yaralandığını göstermektedir. Baletlerin, gösteri sırasında balerinleri taşıması, kaldırması vücut ağırlıklarının ve proporsiyonel olarak kas kütlelerinin daha fazla olması gerektiği belirtilmektedir (Wyon, 2011). Bunun dışında düşük yaş, gecikmiş menarş, amenore ve günde 5 saatten fazla antrenman yapmanın da yaralanma riskini arttırdığı bildirilmiştir (Warren, 2002).

Klasik bale sanatçılarının, modern dansçılara göre daha düşük VO₂max değerine sahip olduğu görülmüş ve bu değer in sağlıklı sedanter bireyelerinkine oldukça yakın olduğu belirlenmiştir (Koutedakis ve Jamurtas, 2004). Bale çalışmalarında; barda yapılan egzersizler, orta yoğunlukta zemin egzersizleri ve yüksek yoğunlukta zemin egzersizleri (yürüyüşler, havada dönüşler, sıçramalar vb.) olarak üçe ayrılmaktadır. Genellikle bar egzersizlerinin her biri ortalama 60 saniye sürmekte ve bu egzersizi 30 saniye dinlenme izlemektedir. Orta yoğunlukta zemin egzersizlerinde 35 saniye egzersiz, 85 saniye dinlenme; yüksek yoğunlukta zemin egzersizlerinde ise 15 saniye egzersiz, 75 saniye dinlenme egzersizlerin temelini oluşturmaktadır. Üç egzersiz türünde oksijen tüketimleri sırasıyla VO₂max'ın %36'sı %43'ü ve %46'sı olarak saptanmıştır (Twitchett, 2009). Profesyonel sporcular beslenme alışkanlıkları ve vücut ağırlıklarına ilişkin kısıtlamalar sonucu ideal vücut ağırlığının ortalama %75'ine sahiptir. Genç yetişkin balerinler için vücut yağ oranının %17-23 ideal olduğu belirlenmiştir. Klasik bale dansçılarının vücut kompozisyonlarının değerlendirildiği bir çalışmada ise, balerinlerin vücut yağ oranı %16-18, baletlerin ise %5-15 olduğu belirtilmiştir. Bu değer genç kadın bale öğrencilerinde %20, erkek öğrencilerde ise %15 olarak belirtilmiştir (Twitchett, 2009; Koutedakis ve Jamurtas, 2004). Hedefledikleri vücut ağırlığına erişmek için düşük enerji aldıklarını belirten kadın bale okulu öğrencilerinin günlük önerilen enerji miktarının %70'ini, profesyonel balerinlerin ise %80'ini tükettiği belirlenmiştir. Balerinlerin olması gereken vücut ağırlıklarının yaklaşık %10-12 altında oldukları ve bu ağırlığı korumak için çeşitli diyetleri uyguladıkları görülmüştür. Yürütülen çalışmalar, düşük enerji tüketimi, düşük vücut ağırlığı ve düşük vücut yağının beslenme bozukluklarına yol açtığını göstermektedir (Schluger, 2010; Koutedakis ve Jamurtas, 2004). Son yıllarda yürütülen diğer çalışmalarda da genel popülasyona ve önerilen yüzdelerle göre, bale dansçılarının beden kütle indeksi (BKİ) ve vücut yağ oranlarının çok düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Poliszczuk, 2016; Gammone ve D'Orazio, 2020). Ayrıca kadın bale öğrencileri ve profesyonel balerinlerinin katıldığı bir çalışmada, yeme bozukluğunun %13,3-82,5 arasında olduğunu belirlenmiştir (Ringham, 2006). Kadın bale öğrencileri ile yürütülen başka bir çalışmada da balerinlerin kilo kontrolü amacıyla %29,3'ünün aç kaldığı, %9,6'sının kustuğu ve %4,2'sinin laksatif kullandığı sonucuna ulaşılmıştır (Thomas, 2011). Bu sonuçlara göre bale öğrencilerinin yarıdan fazlasında yaralanma öyküsünün olduğu ve yaralanma olasılığı ile kusma arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu bildirilmiştir.

JİMNASTİK

Denge, estetik, koordinasyonun önemli olduğu jimnastikte, sporcular dört etkinlikte yarışmaktadırlar. Bunlar: tonozlar, düzensiz çubuklar, denge aleti ve zemin egzersizleridir. Ritmik ve artistik gibi alt dalları bulunmaktadır. Bu estetik performans sporunda sıçrama, atlama, dönüş, amortisörler, taklalar, akrobatik beceriler ve enstrümantal müzikle uyumlu dans unsurları bulunmaktadır. Tüm bunları başarı ile gerçekleştirebilmek için iyi bir enerji kaynağı, motor becerisi, esneklik ve denge faktörleri göz

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

önünde bulundurulmalıdır. Yaklaşık 5-6 yaşlarında bu spora başlayan sporcuların en başarılı ve profesyonel oldukları dönemin, ergenlik dönemi olduğu belirtilmiştir (Misigoj-Durakovic, 2012; Georgopoulos, 2012). Bu sporda yarışma rutininde bir dakikadan daha kısa süren hareketlerde anaerobik enerji sistemi ile yüksek enerji talepleri karşılanmaktadır. Her yarışmacı dört yüksek yoğunluklu egzersiz yapmak zorundadır. Bu egzersizlerin yoğunlukları farklı düzeydedir, bu da özellikle kadın jimnastikçilerin aerob ve anaerob enerji mekanizmasını kullanmasına yardımcı olmaktadır (Misigoj-Durakovic, 2012). Genel olarak, özellikle ritmik jimnastikçilerin antropometrik profil ve vücut bileşenlerine bakıldığında vücut ağırlıklarının düşük, yağ oranlarının az olduğu, sporcuların uzun ekstremitelere, ince bir gövdeye ve dar kalçaya sahip oldukları saptanmıştır. Yürütülen bir çalışmada, 11 yaşında prepubertal balerin ve jimnastikçi (artistik ve ritmik) sporcuların enerji alımları arasında anlamlı fark bulunmamış ve artistik jimnastikçilerin vücut ağırlıklarının daha fazla olduğu; balerin ve ritmik jimnastikçiler ile kontrol grubuna göre daha fazla karbonhidrat tükettikleri görülmüştür. Ancak artistik jimnastikçiler en düşük yağ yüzdesine sahip grup olarak belirlenmişlerdir (Soric, 2008). Beş ile 14 yaş artistik jimnastikçiler ile yürütülen bir başka çalışma sonucunda, sporcuların literatürde önerilen değerlerden yağ alımlarının daha yüksek, karbonhidrat alımlarının ise daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kolimechkov, 2019). Ülkemizde yürütülen artistik jimnastik, ritmik jimnastik ve kontrol grubundan oluşan bir çalışmada (Karabudak, 2016) ise, erkek çocuklarda jimnastik grubu ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark bulunmazken, kız çocuklarında anlamlı fark bulunmuştur. Hem erkek hem de kız jimnastikçi çocukların daha düşük enerji aldıkları ve alınan enerjinin de karbonhidrattan ziyade yağ ve proteinden sağlandığı sonucuna varılmıştır. Her iki cinsiyette de jimnastikçi çocukların; E vitamini, niasin, tiamin, folat, potasyum, kalsiyum ve demir alımlarının yetersiz olduğu saptanmıştır.

FİGÜR PATENİ

Tekli, eşli ya da takım olarak yapılmakta olan buz pateni sporunun artistik ve senkronize ve buz pateni gibi çeşitleri mevcuttur. Elit kadın patenciler, ergenlikten önce bu spora başlamakta ve buz dışında haftada 30 saatin üzerinde pratik yapmaktadır. Buna karşılık enerji sınırlandırılmasına bağlı olarak amonera, kemik demineralizasyonu ve strese bağlı kırıklar görülebilmektedir (Greydanus, 2010). Bu spor dalı ile uğraşan sporcularında estetik kaygıları yoğundur ancak yapılan bir çalışmada beklenen aksine sporcuların BKİ'nin istenilen ideal aralıkta olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dwyer, 2012). Ayrıca sporcuların, %70'inin yakın dönemde kilo verme öykülerinin bulunmadığı, yeme davranış bozukluklarının olmadığı belirlenmiştir. Sporculardan alınan besin tüketim kayıtlarına göre günlük ortalama enerji alımlarının 1491 ± 471 kkal (31 ± 10 kkal/kg) (%61,6 CHO, %14,6 protein) olduğu saptanmıştır. Bir başka çalışmada da bu sporla ilgilenen kadınların; E ve D vitamini, folat, pantotenik asit, kalsiyum, magnezyum, potasyum ve fosfor alım düzeylerinin önerilenin 2/3'ü kadar olduğu gösterilmiştir (Jonnalagadda, 2004).

SONUÇ

Sporcuların sağlığının korunması ve devamı, spor performanslarının gelişimi ve sürdürülmesi için beslenmenin gerekliliği bilinmektedir. Ancak estetik performans sporlarında sporcuların beden imajı kaygıları, beslenme ve sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Yapılan çalışmalarda özellikle enerji kısıtlamasının yayın olduğu görülmüştür. Katı bir enerji kısıtlaması durumunda, yeme bozukluklarının geliştiği

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

gösterilmiştir. Ancak bu konuda daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır. Özellikle kadınlarda beden imajı kaygısı ile hem enerji ve besin öğeleri yetersizliği hem de yeme bozukluklarının sağlık ve spor performansına üzerine etkileri değerlendirilmelidir. Ayrıca, sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin tespitinin yapılması ve beslenme eğitimlerinin verilmesi sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Askling C., Lund H., Saartok T., Thorstensson A. (2002). Selfreported hamstring injuries in student-dancers. *Scand J Med Sci Sports*; 12: 230-5.
- Baysal A. (2011). Beslenme. 13. Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınevi. s487.
- Brown DD, Wyon M. (2014). An International Study on Dietary Supplementation Use in Dancers. *Med Probl Perform Art*, 29(4): 229-234.
- Clarkson P. (2005). Nutrition fact sheet: Fueling the Dancer. *International Association for Dance Medicine and Science*. http://hpri.fullerton.edu/Community/documents/dance_nutrition.pdf .
- Davison K.K., Earnest M.B., Birch L.L. (2002). *Int J Eat Disord*, 31: 312-7.
- Dwyer J ve ark. (2012). Eating attitudes and food intakes of elite adolescent female figure skaters: a cross sectional study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9:53.
- Ersoy G. (2004). Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme Sorular ve Cevapları ile Açıklamalı Sözlük. 3.Baskı. Ankara, Nobel Yayınları.
- Gammone M.A., D’Orazio N. (2020). Assessment of body composition and nutritional risks in young ballet dancers-the bioelectrical impedance analysis. *Electr Bioimp*, 11: 26-30.
- Georgopoulos, N.A., Roupas, N.D., Theodoropoulou, A., Tsekouras, A., Vagenakis, A.G., Markou, K. B. (2010). The influence of intensive physical training on growth and pubertal development in athletes. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1205, 39-44.
- Greydanus D.E., Omar H., Pratt H.D. (2010). The adolescent female athlete: current concepts and conundrums. *Pediatr Clin North Am*, 57: 697-718.
- Jenny, S.E., Manning R.D., Keiper M.C., Olich T.W. (2016). Virtual(ly) Athletes: Where eSports Fit Within the Definition of “Sport”. *Quest*, 69(1): 1-18.
- Jonnalagadda S.S., Ziegler P.J., Nelson J., A. (2004). Food preferences, dieting behaviors, and body image perceptions of elite figure skaters. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 14(5): 594-606.
- Karabudak E., Köksal E., Ertaş Y., Küçükerdönmez Ö. (2016). Dietary intake of Turkish gymnast and non-gymnast children. *Nutrition and Dietetics*, 73:184-189.
- Kolimechkov S., Yanev I., Kiuchukov I., Petrov L., Alexandrova A., Zaykova D., ve ark. (2019). Nutritional Status and Body Composition of Young Artistic Gymnasts From Bulgaria. *Journal of Applied Sports Sciences*. 1: 39-51.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Koutedakis Y ve Jamurtas A. (2004). The dancer as a performing athlete; Physiological considerations. *Sports Medicine*, 34(10): 651-661.
- Mallinson, R.J. ve De Souza, M.J. (2014). Current perspectives on the etiology and manifestation of the "silent" component of the Female Athlete Triad. *Int J Womens Health*, 6, 451-467.
- Mcardle, WD., Katch, F.I. and Katch V.L. (2005). "Sport and Exercise Nutrition" 3th Edition, PA-USA, Lippincott Williams & Wilkins.
- Michopoulou, E., Avloniti, A., Kambas, A., Leontsini, D., Michalopoulou, M., Tournis, S., & Fatouros, I. G. (2011). Elite premenarcheal rhythmic gymnasts demonstrate energy and dietary intake deficiencies during periods of intense training. *Pediatric Exercise Science*, 23(4), 560–72.
- Misigoj-Durakovic M. (2012). Anthropometry in Premenarcheal Female Esthetic Sports Athletes and Ballerinas V.R. Preedy (ed.), *Handbook of Anthropometry: Physical Measures 1817 of Human Form in Health and Disease*, doi:10.1007/978-1-4419-1788-1_111.
- Poliszczuk T., Broda-Falkowska DK., Poliszczuk D. (2016). Body Composition and Somatotype of Body Composition and Somatotype of Premenarchael and Menarchael Ballet Premenarchael and Menarchael Ballet School Female Dancers. *Coll Antropol*, 40; 4: 247-252.
- Ringham R., Klump K., Kaye W. and et al. (2006). Eating disorder symptomatology among ballet dancers. *Int J Eat Disord*; 39: 503-8.
- Rodriguez NR., Di Marco N.M., Langley S. (2009). Nutrition and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc*, 41(3): 709-31.
- Rossiou D., Papadopoulou S., Pagkalos I., Kokkinopoulou A., Petridis D., Hassapidou M. (2017). Energy expenditure and nutrition status of ballet, jazz and contemporary dance students. *Prog Health Sci* 7(1): 1-38.
- Schluger AE. (2010). Disordered eating attitudes and behaviours in female college dance students: Comparison of modern dance and ballet dance majors. *North American Journal of Psychology*, 12(1), 117-128.
- Strumia R. (2009). Skin signs in anorexia nervosa. *Dermatoendocrinol*; 1 (5): 268-70.
- Thomas JJ., Keel PK., Heatherton TF. (2011). Disordered eating and injuries among adolescent ballet dancers. *Eating Weight Disord*. 16: 216-222.
- Twitchett E., Koutedakis Y., Wyon MA. (2009). Physiological fitness and professional classical ballet performance: A brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(9), 2732-2740.
- Warren MP., Brooks-Gunn J., Fox RP. ve ark. (2002). Osteopenia in exercise-associated amenorrhea using ballet dancers as a model: A longitudinal study. *J Clin Endocrinol Metab*; 87: 3162-8.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Williford DHN, Scharff-Olson M, Blessing DL. (2012). The physiological effects of aerobic dance. *Sports Med*, 8(6): 335-45.

Woods, RB. (2007). *Social Issues in Sport*, (Champaign, IL: Human Kinetics), p5-9.

Wyon MA, Twitchett E, Angioi M, Clarke F, Metsios G, Koutedakis Y. (2011). Time motion and video analysis of classical ballet and contemporary dance performance. *Int J Sports Med*, 32(11): 851-5.

Zanchini A ve Malaguti M. (2014). Energy requirements in top-level DanceSport athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 9:1.

ASSESSMENT OF KNOWLEDGE OF PATIENTS ON CANCER AND CANCER SCREENING METHODS: IN COMMUNITY PHARMACY SETTING

Aysen UYGUN¹, Songül TEZCAN¹, Nazlı Dilek ÇALIŞKAN¹

¹Marmara University, Faculty of Pharmacy, İstanbul / Turkey

Abstract: Cancer is the second leading cause of death globally and the researches on the development mechanisms of cancer and screening methods have been developed. At this period of time the community is need to be informed about some issues about cancer signs, symptoms and early diagnosis. Our study is a descriptive cross-sectional study and was conducted between January-June 2020 in two community pharmacies in Istanbul. A structured questionnaire was prepared according to the guidelines of the American Cancer Society and the National Cancer Institute on cancer and screening methods. The questionnaire consists of 49 questions about; basic information about cancer (15 items), signs and symptoms of cancer (11 items), causes of cancer and risk factors (14 items), cancer screening methods (9 items). Answer options are defined as "true, false and I don't know". The questionnaire answers were scored based on correct answers given and the knowledge level of the patients was evaluated as "*poor level of knowledge*" and "*sufficient level of knowledge*" according to the total score. 114 patients participated in the study and had sufficient levels of general knowledge about cancer and the signs and symptoms of cancer (51.8%; 43.9%, respectively). On the other hand, it was observed that 76.3% of the patients had poor levels of knowledge about cancer causes and risk factors. Also, it was determined that more than half of the patients gave correct answers to the questions about breast (79.6%), lung (60.5%), colon (70.2%) and cervical cancer (55.3%) screening methods. Cronbach's alpha value for the internal consistency level of the questionnaire was found to be 0.895. As a result, we believe that the knowledge about cancer and cancer screening methods should be increased by the community pharmacists and as well as the other healthcare professionals.

Keywords: Cancer, Screening Methods, Level of Knowledge, Pharmacy

INTRODUCTION and THEORETICAL FRAMEWORK

Cancer is the second leading cause of death globally and in the report of the World Health Organization (WHO) published in 2020, the estimated number of cancer-related deaths were approximately around ten million (Mensah, 2019: 13; WHO, 2018). About 1 in 6 deaths are caused by cancer globally and about 70% of the deaths caused by cancer occur in in low- and middle-income countries (WHO, 2018). In the same report it was stated that there are new cancer cases over 200 thousand and approximately 120 thousand cancer related deaths in our country (WHO, 2018). Despite the advances in the researches about cancer, the incidence and mortality are increasing in low- and middle-income countries compared to the western world (Ferlay, 2015: E359-86). Cancer is a group of diseases characterized by uncontrolled cell growth, local invasion and metastasis to distant tissues (Nurmik, 2020: 895-905). Cancer symptoms include; changes in urine and stool, sores that do not heal, abnormal vaginal bleeding, thickening or lump in the breast, indigestion or trouble swallowing, recent change in a mole, nagging cough or hoarseness and unexplained rapid weight loss (Al-Azri, 2016). According to current knowledge, it is possible to prevent cancer and make an early diagnosis by identifying potential risk factors for definitive treatment of cancer in many cases. Therefore, prevention, early diagnosis and treatment of cancer are

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

considered to be the top priority issues in a health system (Koo, 2020: 73-9). Cancer prevention activities usually include some lifestyle changes such as quitting smoking and warnings about eating and drinking (Ağırman, 2018: 220-7). In addition, mechanisms related to the development of cancer are being investigated and markers and screening methods to be used in early diagnosis continue to be developed (Ağırman, 2018: 220-7). While all these developments continue, the community needs to be informed about cancer symptoms, signs and early diagnosis. A number of organizations such as the U.S. Preventive Services Task Force (U.S. Preventive Services, 2020), the American Cancer Society (Smith, 2010: 99-119), and the National Comprehensive Cancer Network (NCCN, 2020) have developed cancer screening recommendations.

OBJECTIVE

The aim of our study is to evaluate the knowledge level of patients who apply to pharmacies in Istanbul for any reason, about cancer disease and cancer screening methods. In our study, the patients' knowledge levels and approaches about cancer and screening methods were evaluated by applying a questionnaire containing questions on the subject.

CONTENT

Within the scope of the study, 114 patients over the age of 18 who consulted to pharmacies in Istanbul for any reason were included. A questionnaire, which evaluates the level of knowledge about cancer disease and cancer screening methods, was applied to these patients face to face. The content of the questionnaire is given in the method section.

METHODS

A total of 114 patients who consulted to two community pharmacies in Istanbul were included in our descriptive cross-sectional study. After obtaining written consent from the patients, the sociodemographic characteristics of the patients were recorded, and a questionnaire was prepared according to the information at the websites of the American Cancer Society and the National Cancer Institute on cancer and screening methods. The questionnaire consists of 49 questions about; basic information about cancer (15 items), signs and symptoms of cancer (11 items), causes of cancer and risk factors (14 items), cancer screening methods (9 items). Questions about the level of knowledge about cancer screening methods are about lung, breast, cervical and colorectal cancer which are the most seen cancer types around Turkey and the world.

Evaluation of Survey Results: Answer options are defined as "true, false and I don't know". The questionnaire answers were scored based on correct answers given and the knowledge level of the patients was evaluated. By adding the correct score in each subsection, the total correct score is obtained. And the score evaluation was for basic information about cancer (15 items); 0-11: *poor level of knowledge*, 12-15: *sufficient level of knowledge*; for signs and symptoms of cancer (11 items); 0-8: *poor level of knowledge*, 9-11: *sufficient level of knowledge*; for causes of cancer and risk factors (14 items); 0-10: *poor level of knowledge*, 11-14: *sufficient level of knowledge*.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Statistical Analysis: SPSS 15.0 statistics program was used for analysis. The data of the questionnaires evaluating the sociodemographic characteristics of the patients and their knowledge level about cancer and cancer screening methods are expressed as "%". The results were considered significant as $p < 0.05$ at 95% confidence interval.

RESULTS

The average age of 114 patients participating in our study was 40.9 ± 13.6 (18-19) and 57.0% (n=65) were female patients. Other sociodemographic characteristics of patients are summarized in Table 1.

Table 1. Sociodemographic characteristics of patients

	n	%
Gender		
Female	65	57,0
Male	49	43,0
Education level		
Uneducated	0	0
Primary education	20	17,5
High school	28	24,6
University	54	47,4
Master's degree	12	10,5
Suffered from cancer		
Yes	1	0,9
No	113	99,1
Cancer in family		
Yes	52	45,6
No	62	54,4

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Evaluation of the patients' approaches to screening methods

94.7% (n=108) of the patients included in the study did not receive any education about cancer and/or cancer screening methods, 5.3% (n=6) stated that they received education. On the other hand, 67.5% of the patients (n=77) stated that they wanted to get education about cancer and/or cancer screening methods, while 32.5% (n=37) stated that they did not.

It was determined that 93.0% (n=106) of the patients included in the study wanted the education about cancer and/or cancer screening methods to be given by the doctor. In addition, 50.9% (n=58) of the patients wanted the education about cancer and / or cancer screening methods to be given in the family health center.

Evaluation of the patients' level of knowledge about cancer

Cronbach's alpha value for the internal consistency level of the questionnaire which was prepared to measure the patients' level of knowledge on basic information about cancer (15 items), the signs and symptoms of cancer (11 items), the causes of cancer and risk factors (14 items), was found to be 0.895. Patients' responses to the questionnaires are presented in Table 2, Table 3, Table 4 and Table 5.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Table 2. Evaluation of Patient's Level of Knowledge About Cancer

Basic Informaions About Cancer	Correct n(%)	Incorrect n(%)	Don't know n(%)
Cancer is when abnormal cells divide in an un-controlled way	79 (%69,3)	5 (%4,4)	30 (%26,3)
Cancer is just one disease	18 (%15,8)	61 (%53,5)	35(%30,7)
Cancer is caused by virus	25 (%21,9)	68(%59,7)	21(%18,4)
Cancer cells can also spread to other parts of the body	113(%99,1)	0(%0)	1(%0,9)
The cause of cancer is unknown	38(%33,3)	48(%42,1)	28(%24,6)
Most cancers form a lump called a tumor or a growth	86 (%75,4)	14 (%12,3)	14(%12,3)
Not all lumps are cancer	102(%89,4)	6(%5,3)	6(%5,3)
Some cancers do not form tumors	88 (%77,2)	5(%4,4)	21(%18,4)
There are more than 100 types of cancer	47(%41,2)	0(%0)	67(%58,8)
Cancers are usually named for the organs or tissues where the cancers form	100(%87,7)	4(%3,5)	10(%8,8)
Anybody is susceptible to cancer	86 (%75,5)	3(%2,6)	25(%21,9)
Cancer is not life-threatening disease	9(%7,9)	97 (%85,1)	8(%7,0)
Cancer is an infectious disease	5(%4,4)	101(%88,6)	8 (%7,0)
Early detection of cancer is difficult because there are no specific symptoms	7 (%6,1)	92 (%80,7)	15(%13,2)
The most common treatments for cancer are surgery, chemotherapy and radiation	102 (%89,5)	2(%1,7)	10 (%8,8)

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Table 3. Evaluation of Patients' Level of Knowledge About Cancer Sign and Symptoms

Cancer Sign and Symptoms	Correct n(%)	Incorrect n(%)	Don't know n(%)
Change in bowel or bladder habits is a warning sign or symptom of cancer	71(%62,3)	12 (%10,5)	31 (%27,2)
A sore throat that does not heal is a warning sign or symptom of cancer	56 (%49,1)	24 (%21,1)	34 (%29,8)
Unusual bleeding or discharge is a warning sign or symptom of cancer	64 (%56,1)	16 (%14,0)	34 (%29,8)
Thickening or lumps in the breast or elsewhere is a warning sign or symptom of cancer	92(%80,7)	8 (%7,0)	14 (%12,3)
Indigestion or difficulty in swallowing is a warning sign or symptom of Cancer	56 (%49,1)	23 (%20,2)	35 (%30,7)
Obvious change in wart or mole is a warning sign or symptom of cancer	80 (%70,2)	11 (%9,6)	23 (%20,2)
Nagging cough or hoarseness is a warning sign or symptom of cancer	64 (%56,1)	22 (%19,3)	28 (%24,6)
Unexplained weight loss is a warning sign or symptom of cancer	86 (%75,5)	8 (%7,0)	20 (%17,5)
Unexplained fever is a warning sign or symptom of cancer	62 (%54,4)	25 (%21,9)	27 (%23,7)
Drenching night sweats is warning sign or symptom of cancer	33 (%28,9)	26 (%22,8)	55 (%48,3)
A pain that does not go away or get better with treatment is a warning sign or symptom of cancer	64 (%56,1)	18 (%15,8)	32 (%28,1)

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Table 4. Evaluation of Patients' Level of Knowledge About The Causes of Cancer and Risk Factors

The Causes of Cancer and Risk Factors	Correct n(%)	Incorrect n(%)	Don't know n(%)
Smoking	109 (%95,6)	1 (%0,9)	4 (%3,5)
Radiation exposure	100 (%87,7)	1 (%0,9)	13 (%11,4)
Overweight and obesity	62 (%54,4)	28 (%24,6)	24 (%21,0)
Infections	71 (%62,3)	14 (%12,3)	29 (%25,4)
Insufficient physical activity	46 (%40,3)	31 (%27,2)	37 (%32,5)
Excessive alcohol intake	97 (%85,1)	6 (%5,3)	11 (%9,6)
Diet	40 (%35,1)	38 (%33,3)	36 (%31,6)
Carcinogens	61 (%53,5)	5 (%4,4)	48 (%42,1)
Hormones	63 (%55,3)	11 (%9,6)	40 (%35,1)
Chronic inflammation	54 (%47,4)	12 (%10,5)	48 (%42,1)
Excessive meat intake	31 (%27,2)	41 (%36,0)	42 (%36,8)
Lack of fruits and vegetable intake	41 (%36,0)	39 (%34,2)	34 (%29,8)
Immunosuppressive drug usage	35 (%30,7)	11 (%9,6)	68 (%59,7)
Sunlight exposure without protection	87 (%76,3)	6 (%5,3)	21 (%18,4)

Table 5. Patients’ General Level of Knowledge About Cancer

	Poor level of knowledge N (%)	Sufficient level of knowledge N (%)
General level of knowledge about cancer	55 (48,2)	59 (51,8)
Level of knowledge about cancer sign and symptoms	64 (56,1)	50 (43,9)
Level of knowledge about cause of cancer and risk factors	87 (76,3)	27 (23,7)

Evaluation of the patients’ level of knowledge about screening methods

Evaluation of the level of knowledge about breast cancer screening methods

More than 65% of the patients included in the survey have given the correct answers to 5 questions consisting recommendations about breast cancer screening methods and the recommendation which has the highest percentage of correct was “Women should perform breast self-examinations and report any breast changes (look or feeling) to a health care provider right away” with a rate of 95.6% (Figure 1).

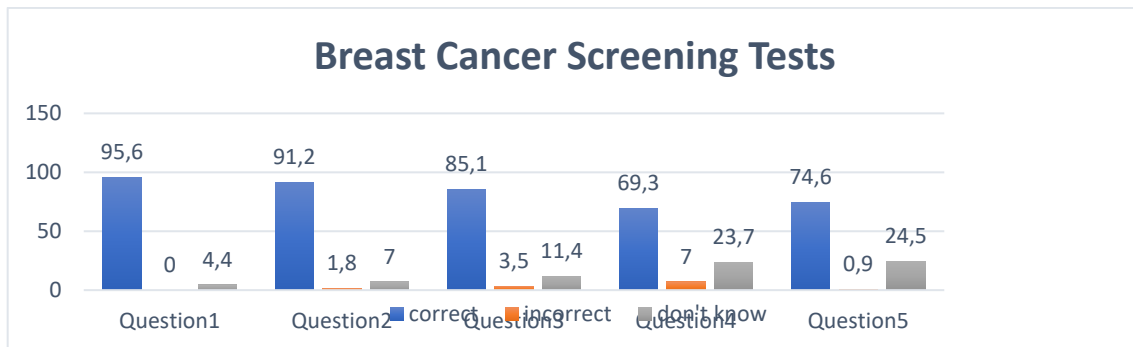


Figure 1. Evaluation of the patients’ level of knowledge about breast cancer screening methods

Question 1. Women should perform breast self-examinations and report any breast changes (look or feeling) to a health care provider right away. **Question 2.** Women ages 40 to 44 should have the choice to start annual breast cancer screening with mammograms (x-rays of the breast) if they wish to do so. **Question 3.** Women age 45 to 54 should get mammograms every year. **Question 4.** Women 55 and older should switch to mammograms every 2 years. **Question 5.** Some women – because of their family history, a genetic tendency, or certain other factors – should be screened with MRIs along with mammograms

Evaluation of the level of knowledge about colorectal, lung and cervical cancer screening methods

70.2% (n=80) of the patients have given the correct answer to one of the recommendation about **colorectal cancer screening methods** which states “people should start regular screening of colon and rectum at age 45 with a test like sigmoidoscopy or colonoscopy”.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

60.5% (n=69) of the patients have given the correct answer to one of the recommendation about **lung cancer screening methods** which states “people should start screening annually with a low-dose CT scan (LDCT) who are at age 55 to 74 years and in fairly good health, have at least a 30 pack-year smoking history, currently smoke or have quit smoking in the past 15 years”.

Half of the patients (Figure 2) have given the correct answer to two recommendations about **cervical cancer screening methods**.

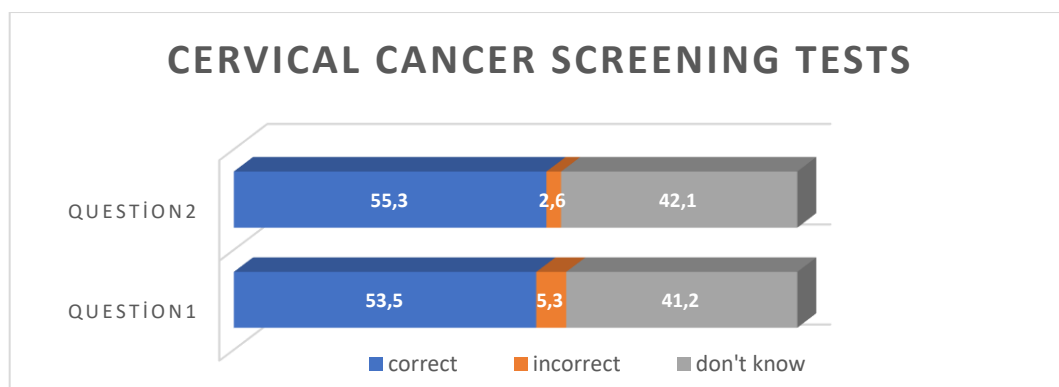


Figure 2. Evaluation of the patients' level of knowledge about cervical cancer screening methods (*Question 1. Women ages 21 to 30 should have a PAP-smear test every 3 years. Question 2. Women ages 30 to 65 should have HPV-DNA tests every five years together with the PAP-smear*)

CONCLUSION

Approximately half of the patients participating in the study were found to have sufficient levels on general knowledge about cancer and signs and symptoms of cancer. On the other hand, it has been observed that the level of knowledge about causes of cancer and risk factors is highly poor. Also, it was determined that more than half of the patients gave correct answers to the questions about breast, lung, colon and cervical cancer screening methods. As a result, we believe that the knowledge about cancer and cancer screening methods should be increased by the community pharmacists and as well as the other healthcare professionals.

REFERENCES

- Mensah, K. B., Bangalee, V., & Oosthuizen, F. (2019). Assessing Knowledge of Community Pharmacists on Cancer: A Pilot Study in Ghana. *Frontiers in Public Health*, 7, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00013>
- World Health Organization Cancer Fact Sheet. Geneva: World Health Organization; (2018). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer> (E.T. 17.11.2020)
- Ferlay, J., Soerjomataram, I., Dikshit, R., Eser, S., Mathers, C., Rebelo, M., Parkin, D. M., Forman, D., & Bray, F. (2015). Cancer incidence and mortality worldwide: sources, methods and major patterns in GLOBOCAN 2012. *International Journal of Cancer*, 136(5), E359–E386. <https://doi.org/10.1002/ijc.29210>

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Nurmik, M., Ullmann, P., Rodriguez, F., Haan, S. and Letellier, E. (2020), In search of definitions: Cancer-associated fibroblasts and their markers. *Int. J. Cancer*, 146: 895-905. <https://doi.org/10.1002/ijc.32193>
- Al-Azri, M., Al-Maskari, A., Al-Matroushi, S., Al-Awisi, H., Davidson, R., Panchatcharam, S. M., & Al-Maniri, A. (2016). Awareness of Cancer Symptoms and Barriers to Seeking Medical Help Among Adult People Attending Primary Care Settings in Oman. *Health Services Research and Managerial Epidemiology*. <https://doi.org/10.1177/2333392816673290>
- Koo ,M. M., Swann, R., McPhail, S., Abel, G. A., Brookes, L. E., Rubin, G. P., Lyratzopoulos, G. (2020). Presenting symptoms of cancer and stage at diagnosis: evidence from a cross-sectional, population-based study. *The Lancet Oncology* 21 (1), 73-79)
- Ağırman, E., Gençer, M. Z., Arıca, S. (2018) Sağlık Çalışanlarının Kanseri Önlemeye Yönelik Bilgi, Tutum ve Davranışları. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6, 220-7. DOI: 10.17681/hsp.424602
- US Preventive Services Task Force. Guide to clinical preventive services. <https://www.uspreventiveserVICEStaskforce.org/uspstf/recommendation-topics/uspstf-and-b-recommendations> (E.T. 19.11.2020)
- Smith, R. A., Cokkinides, V., Brooks, D., Saslow, D., & Brawley, O. W. (2010). Cancer screening in the United States, 2010: a review of current American Cancer Society guidelines and issues in cancer screening. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 60(2), 99–119. <https://doi.org/10.3322/caac.20063>
- National Comprehensive Cancer Network. NCCN clinical practice guidelines in oncology. https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/default.aspx#detection (E.T. 19.11.2020)

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

THE EFFECTS OF CONSTRAINT INDUCED MOVEMENT THERAPY WITH VIRTUAL REALITY ON HAND FUNCTIONS IN CEREBRAL PALSY: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL

Cetin SAYACA¹, Esin KADIKOYLU², Eren DEMIRAYAK²

¹Bursa Uludag University, Faculty of Health Sciences Department of Physiotherapy and Rehabilitation, Bursa / Turkey

²Uskudar University, Faculty of Health Sciences Department of Physiotherapy and Rehabilitation, Istanbul / Turkey

Abstract: The aim of the present study was to compare the effect of constraint induced movement therapy (CIMT) and using CIMT with virtual reality (VR) together on hand functions in hemiparetic cerebral palsy. Thirty hemiparetic CP who were level 2-3 according to the gross motor function classification system and manual ability classification system were accepted. Children with hemiparetic CP were divided into three groups randomly (Traditional techniques (TT), TT+CIMT, and TT+CIMT+VR). Hand function and performance were evaluated with the Jebsen-Taylor and Moberg pick-up test. The hemiparetic hands were found to be 12 left and 18 right sides. There was no difference in sex, affected hands, age, and hand performance between groups ($p>0.05$). There was a difference in hand function after therapy between groups ($p<0.05$). It was found that the improvement of the hand function was higher in the TT+CIMT+VR group than TT+CIMT and TT groups. Combining CIMT, VR, and TT provides improvements in hand functions, while there is no change in the functional performance of the hand. It is thought that there is needed a longer time than six months to improve hand performance in children with hemiparetic CP.

Keywords: Constraint Induced Movement Therapy, Virtual Reality, Traditional Techniques, Hand Function, Cerebral Palsy

INTRODUCTION and THEORETICAL FRAMEWORK

Motor control of upper extremity is crucial for play, self-care, and daily living activities. Losing the motor function of hand limits the daily life activities, educational and social participation of children with cerebral palsy (CP) (Sakzewski, 2009). Conventional treatments (physical therapy like as splinting, virtual reality (VR), kinesio taping, constraint induced movement therapy (CIMT) and traditional techniques (like Bobath technics etc.), (Elliott 2011; Şimşek 2011; Chen 2007) pharmacotherapy (for muscle tone), and surgery (preventing deformity) can be used to rehabilitate upper extremity in CP. However, it is known that none of them has demonstrated success enough in treating the primary disorder (Brady, 2009). In recent years, CIMT or VR are often preferred to rehabilitate upper extremity in CP.

The CIMT and VR are often emphasized to use in the rehabilitation of CP in the literature. However, we did not find any study about the effect of using CIMT with VR on hand functions and performance in hemiparetic CP. In addition to, the effectiveness of using only CIMT and CIMT and VR together in addition to the traditional therapy on hand functions and performance remains unknown.

AIM

The aim of the present study was to evaluate the effects of using CIMT with VR on hand functions and performance in hemiparetic CP.

SCOPE

In the present study, 30 children with hemiparetic CP participated.

METHODS

The current study was designed as a randomized controlled trial (RCT). The Noninvasive Clinical Research Ethics Committee approved the study protocol (Date: 24/10/2019; Decision No: 61351342-/2019-436). Participant's legal representative was informed of the scope and procedures of the study. Written informed consent forms were signed by the participant's legal representative before the study, and the study was conducted according to the ethics guidelines and principles of the Declaration of Helsinki.

The inclusion criteria of the study were determined to be aged 8 to 18 years, diagnosed with hemiparetic CP due to central nervous system lesions, and being level 2 or 3 according to the gross motor function measurement scale and the manual ability classification system. The exclusion criteria of the study were severe cognitive dysfunction that rendered them unable to perform simple tasks (e.g., reaching, grasping), having pharmacologic medicine for spasticity, having botulinum toxin A injections in last 6 months, having surgery, and visual and/or auditory problems which affect therapy or evaluation. The individuals who accepted to participate in the study were divided into three groups (TT, TT+CIMT, TT+CIMT+VR) using the simple randomization method (lottery method).

Evaluation

Patient information including age, gender, type of CP, affected hand, and other neurodegenerative disorders was collected. The functional level of self-initiated movement was evaluated with the Gross Motor Function Classification System (GMFCS) (Palisano, 2008). The hand ability was evaluated with the Manual Ability Classification System (MACS) (Eliasson, 2006). Level 2 or 3 children according to the GMFCS and MACS were accepted in the present study.

The Jebsen-Taylor Test: The Jebsen-Taylor Test is a reliable tool which evaluates the hand function of children with CP (Araneda, 2019). During the assessment, the child sits in front of a table. The test includes seven items. These items are writing a 24-letter sentence, turning over five cards, picking up small objects (two pieces of pennies/bottle caps/paperclips), simulated feeding (using a teaspoon and five kidney beans), stacking four checkers, picking up and moving five large empty tin boxes and then five large full boxes. The child with CP was wanted to complete each item with hemiparetic hand, time was recorded on each item. The total score was calculated with collecting all items time (Taylor, 1973).

Moberg pick up test (MPUT): To evaluate functional performance of hemiparetic hand Moberg pick up test (MPUT) was used. MPUT consists of twelve items which are a wing nut, screw, key, nail, 1 coin, 50 kurus coin, washer, safety pin, paper clip, large and medium-sized hexagonal nut, and small

square nut. The plastic container (60 X 30 cm) was placed lengthwise about 15 cm from the edge of the table on the opposite side from items. The child was seated in a chair. The hemiparetic hand of children with CP being put on the same side with the 12 items which were randomly placed on the table. Children with CP were ordered to pick up the items one at a time and place them into the plastic container as fast as possible. The time was recorded with a stopwatch. (Amirjani, 2007; 2011).

Rehabilitation

In the present study, all children were rehabilitated with TT for six weeks. After TT, CIMT was added at home in TT+CIMT group. In TT+CIMT+VR group, CIMT and VR were used together after TT in the rehabilitation center.

Traditional Therapy (TT): TT was planned according to the child's hand that was needed. Neurodevelopmental facilitation techniques (Bobath therapy), stretching, and grasping types (cylindrical, spherical, hook, key, fingertip, lateral) were used in hands therapy during 45 minutes at two days in a week for all children who were accepted to participate in this study in the rehabilitation center.

Constraint Induced Movement Therapy (CIMT): The sling was put on child's non-paretic arm to apply CIMT. The around of sling was sewn except elbow and secured snugly to the trunk with a waist strap to prevent assisting affected hand during application CIMT. In TT+CIMT+VR group, after TT, a child with CP used the sling throughout 45 minutes at the rehabilitation center in VR therapy. During the VR therapy, the child was encouraged verbally to play X-box. However, children with CP who were in TT+CIMT group used the sling during three hours in daily activity, playing etc. at home (Gordon, 2005; Aarts, 2010). The CIMT was given as a home program and monitorization was done by the follow-up form every week with no therapy during the weekend.

Virtual Reality Therapy (VR): The X-box Kinect 360 (by the Microsoft corporation) was used for VR therapy. It has a kinetic sensor that perceives the movement of the child with CP. The child's movement can be seen through the monitor in real-time. VR does not need special buttons to play. Therefore, a child with CP who had impaired fine motor skills and dexterity can play easily. When the task is not properly completed, the system gives visual and auditory sensory feedback. The child with CP was positioned to stand approximately 1.5-2 m from the kinect sensor [Luna-Oliva, 2013]. Game programs which were comprised of space pop, rally ball, river rush, reflex ridge, 20000 leaks were used in the Xbox Kinect 360. It was decided which game would be used in therapy according to the child's wishes. VR therapy with CIMT was used in hands therapy for 45 minutes at two days a week after TT.

STATISTICAL ANALYSIS

Statistical analyses were performed with the IBM-SPSS for Windows version 20 software (IBM Corp., Armonk, NY, USA). Descriptive statistics were given as mean \pm standard deviation for numerical data and noun for categoric data. Kruskal Wallis test was used to analyze evaluation scores before/after therapy and characteristics parameters between groups. Wilcoxon test was used to analyze evaluation scores before/after therapy in groups. The significance level was accepted as $p < 0.05$.

RESULT

Thirty children (11 female, 19 male) with hemiparetic CP were accepted in the present study. The hemiparetic hands were 12 left and 18 right sides. There was no significant difference in sex, affected hands, and age between groups ($p>0.05$) (Table 1). There was a difference in hand function after therapy between groups ($p<0.05$) (Table 2). Paired comparisons were made to determine which group the difference arose. There was a difference between TT+CIMT+VR and TT+CIMT, TT groups ($p<0.05$) (Table 3). The hand function of the children with hemiparetic CP was better in TT+CIMT+VR group than TT+CIMT and TT groups. However, there was no difference in hand function before therapy and in functional performance before/after therapy between groups ($p>0.05$) (Table 2). When compare of hand function and performance before and after therapy, there was a difference in all groups ($p<0.05$) (Table 4). After therapy, the hand function and performance of all children with hemiparetic CP were been better than before in all groups.

Table 1. Characteristics of the participants

	Groups	Characteristic	Mean \pm SD	Min-Max	p
Sex	<i>TT</i>	3 female - 7 male	-	-	0.668
	<i>TT+CIMT</i>	4 female - 6 male	-	-	
	<i>TT+CIMT+VR</i>	4 female - 6 male	-	-	
Affected side	<i>TT</i>	5 left side - 5 right side	-	-	0.118
	<i>TT+CIMT</i>	2 left side - 8 right side	-	-	
	<i>TT+CIMT+VR</i>	5 left side - 5 right side	-	-	
Age (year)	<i>TT</i>	-	11.30 \pm 3.653	8-17	0.299
	<i>TT+CIMT</i>	-	14.50 \pm 4.197	8-18	
	<i>TT+CIMT+VR</i>	-	13.60 \pm 3.169	9-18	

Kruskal Wallis Test; SD: Standart Deviation; $p<0.05$.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Table 2. Comparison of Hand Function Results Before and After Therapy Between Groups

	Groups	n	Mean ±SD	Min-Max	p
Hand Function Before therapy (sc)	<i>TT</i>	10	341.00±46.95	280-350	0.052
	<i>TT+CIMT</i>	10	343.50±42.23	285-405	
	<i>TT+CIMT+VR</i>	10	306.50±32.66	280-380	
Hand Function After therapy (sc)	<i>TT</i>	10	302.20± 41.97	252-380	0.035
	<i>TT+CIMT</i>	10	307.00±34.33	260-361	
	<i>TT+CIMT+VR</i>	10	271.70±33.12	241-340	
Functional Performance Before therapy (sc)	<i>TT</i>	10	48.80±4.02	45-56	0.247
	<i>TT+CIMT</i>	10	47.90±5.40	42-57	
	<i>TT+CIMT+VR</i>	10	45.10±5.30	36-56	
Functional Performance After Therapy (sc)	<i>TT</i>	10	42.90±6.85	35-54	0.274
	<i>TT+CIMT</i>	10	44.20±4.87	36-53	
	<i>TT+CIMT+VR</i>	10	40.80±5.41	34-54	

sc: second; Kruskal Wallis Test; SD: Standart Deviation; p<0.05.

Table 3. Comparison of Hand Function After Therapy Between Groups

	Mean ±SD (sc)	p
TT - TT+CIMT	302.20 ±41.97 - 307.00 ±34.33	0.880
TT - TT+CIMT+VR	302.20 ±41.97 - 271.70 ±33.12	0.045
TT+CIMT - TT+CIMT+VR	307.00 ±34.33 - 271.70 ±33.12	0.015

sc: second; Mann-Whitney Test; SD: Standart Deviation; p<0.05.

Table 4. Comparison of Hand Function and Functional Performance Before and After Therapy in All Groups

p	Hand Function Before-After Therapy	Functional Performance Before- After Therapy
TT	0.005	0.007
TT+CIMT	0.005	0.007
TT+CIMT+VR	0.005	0.005

Wilcoxon Test; $p < 0.05$.

DISCUSSION

The aim of the present study was to investigate the effect of using CIMT with VR on hand functions in children with hemiparetic cerebral palsy. After therapy, there was a difference in hand function between groups. The hemiparetic hand function of children with hemiparetic CP in TT+CIMT+VR group was improved higher than children with hemiparetic CP in TT and TT+CIMT groups. However, there was no difference in hand function between TT and TT+CIMT groups after therapy. There were no differences in hand function before therapy, and in hand performance before/after therapy between groups. After therapy, hand function and performance was improved in all groups.

CIMT is used to improve using the affected hands with constraining the use of the less-impaired upper extremity during recovery (Brady, 2009; Hoare, 2019). It was demonstrated that using CIMT affects cortical motor and sensory representation area positively (Brady, 2009; Jamali, 2018), and improves bimanual performance during recovery (Hoare, 2019). VR is another therapy that affects cortical area (You, 2005). Visual and auditory feedback are used together during VR (Reid, 2002), and they are known to be important to improve motor learning in CP (Sveistrup, 2004). These improvements motor skills can be used in a virtual environment simultaneously, and physical function may improve in CP (Jung, 2018). In literature, CIMT or VR are preferred to improve hand function (Elliott 2011; Şimşek 2011; Chen 2007). In the present study, all therapies were seem to affect hand function positively in children with hemiparetic CP. However, the hand function of children with hemiparetic CP was seem to affect more positively when CIMT and VR were used together. Instead of using one therapy alone, using therapies together maybe lead to the highest effect on the cortical motor and sensory representation area. In addition, it is known that none of the therapy has demonstrated success enough in treating the primary disorder alone (Brady, 2009). We thought that using TT, CIMT and VR together in rehabilitation was seem to be more effective improving hand function of children with hemiparetic CP.

When VR could be combined with CIMT, children could use their hands constantly, and so hand function could be improved well than using alone. Combined therapy might improve the abilities and independence of children with CP (Rathinam, 2018). Evaluated hand performance could be given information about the quality and speed of hand movement (Rallon, 2008). VR was emphasized to not improve the quality of movement (Winkels, 2013). Although hand function was improved in TT+CIMT+VR

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

group than other groups, hand performance was not improved in all groups. We think that six weeks in therapy was not enough to improve performance. To improve the performance of the hand, there is needed a longer time than the six weeks.

The current study also has some limitations. Firstly, there is a small sample size in each groups. In the pandemic (COVID-19), we could not continue the study although we wanted. Secondly, the strain or hardness of flexor muscles in hand was not evaluated with ultrasound elastography. Their hardness can affect hand function and performance. Finally, although monitoring with follow-up forms every week in the TT+CIMT group, CIMT may not have been applied regularly. Applying CIMT under supervision of physiotherapist can increase effectivity.

CONCLUSION

The present study is the first study to have evaluated the effects of CIMT with VR on hand function and performance in hemiparetic CP. Instead of using the therapy one by one, the combination of TT, CIMT and VR is more effective in improving hand function. However, it is thought that a long time is needed to improve hand performance. Future studies should be investigated the effects of TT, CIMT, and VR on the strain or hardness of flexor muscles in hand with ultrasound elastography.

REFERENCES

- Loannidis JP, Evans SJ, Gotzsche PC, O'Neill RT, Altman DG, Schulz K, Moher D. Better reporting of harms in randomized trials: an extension of the CONSORT statement. *Ann Intern Med* 2004; 141(10):781-788.
- Hoare BJ, Wallen MA, Thorley MN, Jackman ML, Carey LM, Imms C. Constraint-induced movement therapy in children with unilateral cerebral palsy. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2019, Issue 4. Art. No.: CD004149.
- Hopewell S, Clarke M, Moher D, Wager E, Middleton P, Altman DG, et al. CONSORT for reporting randomised trials in journal and conference abstracts. *Lancet* 2008, 371:281-282 Hopewell S, Clarke M, Moher D, Wager E, Middleton P, Altman DG at al (2008) CONSORT for reporting randomized controlled trials in journal and conference abstracts: explanation and elaboration. *PLoS Med* 5(1): e20
- Jung SH, Song SH, Kim SD, Lee K, Lee GC. Does virtual reality training using the Xbox Kinect have a positive effect on physical functioning in children with spastic cerebral palsy? A case series. *J Pediatr Rehabil Med.* 2018;11(2):95-101.
- Sakzewski L, Ziviani J, Boyd R. Systematic review and meta analysis of therapeutic management of upper-limb dysfunction in children with congenital hemiplegia. *Pediatrics*, 2009; 123 6: e1111-e1122.
- Elliott C, Reid S, Hamer P, Alderson J, Elliott B. Lycra arm splints improve movement fluency in children with cerebral palsy. *Gait Posture* 2011;33(2):214-9.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Şimşek TT, Türkücüoğlu B, Çokal N, Üstünbaş G, Şimşek İE. The effects of Kinesio® taping on sitting posture, functional independence and gross motor function in children with cerebral palsy. *Disabil Rehabil* 2011;33(21-22):2058-63.
- Chen Y-P, Kang L-J, Chuang T-Y, Doong J-L, Lee S-J, Tsai M-W, et al. Use of virtual reality to improve upper-extremity control in children with cerebral palsy: a single-subject design. *Phys Ther* 2007;87(11):1441-57.
- Brady K, Garcia T. Constraint-induced movement therapy (CIMT): Pediatric applications. 2009;15(2):102-111.
- Jamali AR, Amini M. The Effects of Constraint-Induced Movement Therapy on Functions of Cerebral Palsy Children. *Iran J Child Neurol*. Autumn 2018; 12(4):16-27
- Gordon AM, Charles J, Wolf SL. Methods of constraint-induced movement therapy for children with hemiplegic cerebral palsy: development of a child-friendly intervention for improving upper-extremity function. *Archiv Phys Med Rehabil*. 2005;86(4):837–844.
- Aarts P, Jongerius P, Geerdink Y, et al. Effectiveness of modified constraint-induced movement therapy in children with unilateral spastic cerebral palsy: a randomized controlled trial. *Neurorehabil Neural Repair*. 2010;24(6):509–518.
- Reid D. Virtual reality and the person-environment experience. *Cyberpsychol Behav*. 2002 Dec; 5(6): 559-64.
- Sveistrup H, Thornton M, Bryanton C, McComas J, Marshall S, Finestone H, et al. Outcomes of intervention programs using flatscreen virtual reality. *Conf Proc IEEE Eng Med Biol Soc*. 2004; 7: 4856-8.
- Palisano RJ, Rosenbaum P, Bartlett D, Livingston MH. Content validity of the expanded and revised gross motor function classification system. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 2008;50(10):744-750.
- Eliasson AC, Krumlinde-Sundholm L, Rösblad B, Beckung E, Arner M, Ohrvall AM, et al. The Manual Ability Classification System (MACS) for children with cerebral palsy: Scale development and evidence of validity and reliability. *Developmental Medicine and Child Neurology*. 2006;48(7): 549-554.
- Araneda R, Ebner-Karestinos D, Paradis J, et al. Reliability and responsiveness of the Jebsen-Taylor Test of Hand Function and the Box and Block Test for children with cerebral palsy. *Dev Med Child Neurol*. 2019;61(10):1182-1188.
- Amirjani N, Ashworth NL, Gordon T, Edwards DC, Chan KM. Normative values and the effects of age, gender, and handedness on the Moberg Pick-Up Test. *Muscle Nerve*. 2007;35(6): 788-792
- Luna-Oliva L, Ortiz-Gutiérrez RM, Cano-de la Cuerda R, Piédrola RM, Alguacil-Diego IM, Sánchez-Camarero C, Martínez Culebras Mdel C. Kinect Xbox 360 as a therapeutic modality for children

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- with cerebral palsy in a school environment: a preliminary study. *NeuroRehabilitation*. 2013;33(4):513-21.
- You HS, Jang SH, Kim YH, Kwon YH, Barrow I, Hallett M. Cortical reorganization induced by virtual reality therapy in a child with hemiparetic cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology* 2005, 47: 628–635.
- Rallon CR, Chen CC. Relationship Between Performance-Based and Self-Reported Assessment of Hand Function. *American Journal of Occupational Therapy*. 2008;62:574-579.
- Gordon AM, Charles J, Wolf SL. Efficacy of constraint-induced movement therapy on involved upper-extremity use in children with hemiplegic cerebral palsy is not age-dependent. *Pediatrics* 2006;117(3):e363-e373.
- Nascimento Lr, Gloria Ae, Habib Es. Effects of Constraint-Induced Movement Therapy As A Rehabilitation Strategy For The Affected Upper Limb Of Children With Hemiplegic Cerebral Palsy: Systematic Review of The Literature. *Rev Bras Fisioter* [online] 2009;13(2):97-102.
- Snider L, Majnemer A, Darsaklis V. Virtual reality as a therapeutic modality for children with cerebral palsy. *Dev Neurorehabil*. 2010;13(2):120-128.
- Bryanton C, Bosse J, Brien M, McLean J, McCormick A, Sveistrup H. Feasibility, motivation, and selective motor control: virtual reality compared to conventional home exercise in children with cerebral palsy. *Cyberpsychol Behav*. 2006;9(2):123-128.
- Winkels DGM, Kottink AIR, Temmink RAJ, Nijlant JMM, Buurke JH. Wii-habilitation of upper extremity function in children with cerebral palsy. An explorative study. *Dev Neurorehabil*. 2013;16(1):44-51.
- Rathinam C, Mohan V, Peirson J, Skinner J, Nethaji KS, Kuhn I. Effectiveness of virtual reality in the treatment of hand function in children with cerebral palsy: A systematic review. *J Hand Ther*. 2019;32(4):426-434.
- Winstein CJ, Miller JP, Blanton S, et al. Methods for a multisite randomized trial to investigate the effect of constraint-induced movement therapy in improving upper extremity function among adults recovering from a cerebrovascular stroke. *Neurorehabil Neural Repair* 2003;17:137-52.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

COVID-19 SIRASINDA ADOLESANLARDA DEĞİŞEN YEME ALIŞKANLIKLARI VE YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ

İrem ÇELİKEL¹, Yahya ÖZDOĞAN²

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik ABD. Yüksek Lisans Öğrencisi,
Ankara / Türkiye

²Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara / Türkiye

Öz: Aralık 2019'dan bu yana, yeni tip koronavirüsün neden olduğu ağır bir zatürrenin Çin'de ortaya çıkması ile birlikte tüm ülkelerde önlemler alınmaya başlanmış ve üç ay sonra pandemi olarak kabul edilen bu enfeksiyon, 2019 koronavirüs hastalığı (COVID-19) adını almıştır. COVID-19 salgını sosyal ve ekonomik açıdan olduğu kadar sağlıkla ilgili de geniş kapsamlı sonuçlara neden olmuştur. Bu sağlık problemlerine yol açan sebepler arasında özellikle salgını kontrol altına almayı amaçlayan “karantina” uygulaması sonucunda evlerinde kalmak zorunda olan adolesan dönemdeki çocukların ve ergenlerin yeme alışkanlıklarının, yaşam tarzlarının değişmesi yer almaktadır. Bu derlemenin amacı COVID-19 sırasında alınan önlemlerin ve değişen yaşam tarzlarının adolesanlarda beslenme alışkanlıklarına yönelik etkisini araştırmaktır. Benzer konuda yapılmış birincil araştırmalardan ortaya çıkan ikincil veriler çalışmanın veri kaynağını oluşturmuştur. Bu veriler; COVID-19, adolesan dönem, obezite, fiziksel inaktivite, stres, uyku bozukluğu, yaşam tarzı değişiklikleri gibi anahtar kelimeler kullanılarak elektronik bilimsel veri tabanlarında yapılan taramalar sonucunda elde edilmiştir. COVID-19'un pandemi olarak adlandırılması ile birlikte alınan karantina önlemleri birçok günlük aktivitenin kesintiye uğramasına neden olmuştur. Bu süreçte Dünya Sağlık Örgütü (WHO) hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde yardımcı olabilecek beslenme ve fiziksel aktivite konularında bildirimler hazırlamıştır. Yetişkinliğe geçişte önemli bir basamak olan adolesan dönem ise karantina sürecinde yaşam tarzı alışkanlıklarının en çok değiştiği grupta yer almaktadır. Bu nedenle mevcut salgının etkileri göz önünde bulundurulduğunda sosyal izolasyonun ergen sağlığı üzerine etkilerini inceleyen araştırmaların yapılması gerekmektedir. Yapılacak olan araştırmalar ile adolesan dönemde değişen beslenme alışkanlıklarına yönelik sağlık politikaları geliştirilebilecek; COVID-19 pandemisinden alınan yaşam tarzı dersleri gelecekteki tüm nüfusu olası salgınlara ve sağlık problemlerine karşı hazırlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Koronavirüs, Adolesan, Ergen, Beslenme, Obezite

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

2019 yılından beri gündemimizde olan Koronavirüs hastalığının (COVID-19) ilerlemesini yavaşlatmak için ülkeler sosyal izolasyona ihtiyaç duymuş ve bu durum günlük aktivitelerin aksamasına neden olmuştur. Virüsün yayılmasını engellemeye yönelik temel önlemlerden biri olan karantina uygulamaları, tüm kıtalardaki ülkeler tarafından desteklenmiş olup; ek olarak, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlıklı bir yaşam tarzının hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde yardımcı olabileceğini önermiştir. Bu sebeple de karantina uygulamaları sırasında birçok ülke, yaşam tarzı alışkanlıklarında değişikliklere yol açan olumsuzluklardan kaçınmak için özellikle sağlıklı gıda tüketimi ve fiziksel aktiviteye yönelik girişimler geliştirmiştir (Scarmozzino ve Visioli, 2020).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Yetişkinliğe geçişte önemli bir basamak olan adolesan dönem çeşitli psikolojik ve sosyal değişikliklerin meydana geldiği insan gelişiminin önemli bir aşamasıdır. Aynı zamanda adolesan dönem, sosyal çevre ile etkileşimin bireyin yetişkin dönemde yaşamına taşıdığı yetenekleri şekillendirdiği dinamik bir gelişme ile karakterizedir (Ruíz-Roso ve diğerleri, 2020). Bu dönemde bireyler, ileriki yaşam sağlığı ve refahının temeli olan fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal ve ekonomik kaynakları edinir. Kısacası bugün adolesan dönemin sağlığına ve refahına yapılan yatırımlar, önümüzdeki on yıllar ve gelecek nesil için faydalar sağlamaktadır (Wu ve diğerleri, 2017).

COVID-19 salgınının mevcut senaryosu ve çeşitli ülkeler tarafından alınan sosyal izolasyon önlemleri göz önüne alındığında, adolesanlar arasında yeme alışkanlıklarının ve yaşam tarzı değişikliklerinin araştırılmasına, gelecekteki kronik hastalıkların önlenmesinde ve potansiyel risk faktörlerinin belirlenmesi amacıyla ihtiyaç vardır. Bu sebeple çalışmanın amacı COVID-19 sırasında alınan önlemlerin ve değişen yaşam tarzlarının adolesanlarda beslenme alışkanlıklarına yönelik etkisini araştırmak ve değişen sağlık politikalarına yönelik bakış açısı sunmaktır.

1. Adolesanlarda COVID-19 Salgını ile Değişen Yaşam Tarzı Değişiklikleri

COVID-19 salgını neticesinde yapılan araştırmalar her ne kadar yetişkinlere yönelik olsa da ergenler için de oldukça endişe verici sonuçlara neden olabilmektedir. Yapılan karantina uygulamaları, yiyecek erişimi ve tüketimi, açık hava etkinlikleri, seyahat, okulla ilgili işlevler ve birçok egzersiz biçimine erişim dahil olmak üzere bireylerin günlük rutinleri ve yaşam tarzı davranışları üzerinde ciddi yansımalarla yol açmaktadır (Hossain, Sultana ve Purohit, 2020). Bu gibi durumlar dünya genelinde 150 milyondan fazla çocuk ile ergenlerin daha çok kapalı alanlarda vakit geçirmesine, fiziksel aktivitelerinin azalmasına, uyku ve beslenme alışkanlıklarının değişmesine, ekran maruziyetlerinin artmasına (Scully, Dixon ve Wakefield, 2009) neden olmuştur. Bu nedenle, gençler için pandemi sürecinin etkilerini dikkate almak ve değişen yaşam tarzı değişikliklerini araştırmak önemlidir.

1.1. Azalan Fiziksel Aktivite

Çocukluk döneminde olduğu kadar adolesan dönemde de büyüme ve gelişme sırasında sağlığın korunması için ergenlerin fiziksel olarak aktif kalmaları gerekir. Fiziksel aktivite günlük enerji harcamasına katkıda bulunarak yağsız vücut kütlelerini artırır. Böylece enerji alımını, metabolik ve psikolojik profilleri iyileştirir (Kohl ve Cook, 2013).

Pandemi sürecinde azalan fiziksel aktivite kayıtları neticesinde İtalya’da yapılan bir çalışma ile evde çocuk ve adolesanlara yönelik fiziksel aktivite, oyun önerileri yayınlanmış ve bu konuda önlemler alınmıştır. Çalışmada yapılan program sayesinde aktivite ve oyunların ergenlerde karantina kurallarıyla başa çıkmalarına yardımcı olacak olumlu duygulara, duygusal stres tepkilerine, kilo kontrolüne ve sağlıklarına katkıda bulunabileceği belirtilmiştir (Calcaterra, Vandoni, Pellino ve Cena, 2020).

Pandemi, toplumda gelecekte daha az fiziksel aktiviteye yol açabilecek yapısal değişikliklerin altını çizmiş ve bu da yeni yaklaşımları beraberinde gerektirmiştir. Bu sayede COVID-19 salgını fiziksel aktivite kadar ‘fiziksel okuryazarlık’ kavramını da gündeme getirmiştir. Fiziksel okuryazarlık, insanların yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılmak için değer vermeleri ve fiziksel aktivite yapmaları için gereken

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi olarak tanımlanmıştır. COVID-19'dan sonra büyük oranda evlerinden eğitime devam eden çocuklara ve adolesan döneme yönelik olarak da çalışmalar geliştirilmiş ve bu yönde teknolojik araçlardan da yararlanılmıştır. Örneğin Kanada'da 'PLAYBuilder' programı⁹ ile koronavirüs salgını sırasında çocukları aktif ve zihinsel olarak meşgul tutmak için evde gerçekleştirilebilecek aktiviteler sunan bulut tabanlı bir sistem geliştirilmiştir. Benzer şekilde İngiltere'de 'SIMPLE Movement'¹⁰ Programı ile hem ebeveynlere hem de gençlere yönelik eğitimler verilerek gençlerin spor faaliyetlerine katılımlarını arttırmak amaçlanmıştır (Shahidi, Stewart Williams ve Hassani, 2020).

1.2. Değişen Beslenme Alışkanlıkları

COVID-19 öncesinde yapılan çalışmalarda veriler çocukların sağlıksız kilo alımının okul yılı içinde değil, daha çok okula gitmedikleri yaz aylarında gerçekleştiğini göstermiştir (Franckle, Adler ve Davison, 2014; Wang, Vine, Hsiao, Rundle ve Goldsmith, 2015). Özellikle Von Hippel ve arkadaşlarının (von Hippel ve Workman, 2016) yapmış olduğu çalışmada 3 yıl boyunca öğrenci ağırlığında obezite prevalansındaki artışlar belgelenmiş, bu artışların sadece yaz tatili sırasında meydana geldiği belirtilmiştir.

Son zamanlarda ise karantina sürecinin evde kalan çocuk ve ergenlerde işlenmiş ve aşırı kalorili besinlerin tüketiminin yeme alışkanlıklarını kötüleştirdiği çalışmalarda belirtilmiştir (Rundle, Park, Herbstman, Kinsey ve Wang, 2020). Her ne kadar COVID-19 enfeksiyonu herhangi bir gıda veya diyet takviyesi ile önlenemese de enfeksiyon öncesinde, sırasında ve sonrasında iyi beslenme güçlü bir bağışıklık sistemini desteklemenin en önemli parçasıdır (Wang ve diğerleri, 2015).

Pietrobelli ve arkadaşlarının (Pietrobelli ve diğerleri, 2020) karantina sürecinde obez ergenlerde görülen yaşam tarzı değişikliklerini incelemek amacıyla yaptıkları İtalya'nın Verona kentinde bulunan 41 obez çocuk ve ergeni katılmıştır. Çalışmanın verileri 3 hafta içinde toplanmış ve katılımcılara beslenme, fiziksel aktivite, uyku davranışlarını içeren yaşam tarzı bilgileri karantina öncesi ve sonrası olmak üzere sorulmuştur. Çalışma sonucunda sebze alımında herhangi bir değişiklik olmazken meyve tüketimi önemli ölçüde artmıştır. Ayrıca patates cipsi, kırmızı et ve şekerli içecek alımında da önemli ölçüde artışlar gözlemlenmiştir. Çalışmanın bir diğer çıktıları olan spor aktivitelerinde geçirilen süre azalmış, uyku ile ekran süresi ise artmıştır. Çalışmanın sonunda COVID-19 pandemisinin, doğrudan viral enfeksiyonun ötesine uzanan yan etkileri olduğu belirtilmiş, karantina sürecinin obezitesi olan gençler üzerindeki zararlı yaşam tarzı etkilerini değerlendirmenin faydasından bahsedilmiştir.

İspanya, İtalya, Brezilya, Kolombiya ve Şili'den 820 ergen ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise COVID-19 salgını sırasında 10 ila 19 yaş arasındaki ergenlerde beslenme değişikliklerini incelemek, bunları normal diyetleriyle karşılaştırmak amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda ergenlerinin sebze ve meyve tüketim alışkanlıklarındaki değişiklikleri özellikle vurgulanmış olup, karantina öncesi her gün sebze meyve tüketen ergenlerin oranı %35,2; karantina sonrası ise bu oran %43 bulunmuştur. Benzer şekilde, ergenlerin yalnızca %25,5'i COVID-19'dan önce günde en az bir meyve tüketirken; karantina sonrası bu oran % 33,2 bulunmuştur. Bu sonuçlar yiyecek içecek satışının azalması ve nüfusun

⁹ <https://sportforlife.ca/>

¹⁰ <https://www.simplephysicalliteracy.com/>

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

evde yemek pişirmek için daha fazla zamana sahip olması şeklinde yorumlanmıştır. Ek olarak, COVID-19 salgını sırasında ergenlerde fastfood alımının önemli ölçüde arttığı bildirilmiştir. Pandemiden önce ergenlerin sadece %44,6'sı haftada bir kereden az fastfood tüketirken, bu rakam pandemi sırasında %64'e yükselmiştir. Benzer şekilde kızartılmış ve tatlı yiyecek alımları önemli ölçüde artmış olup ergenlerin %14'ü, COVID-19'dan önce her gün tatlı yiyecek tüketirken bu oran salgın sırasında %20,7'ye yükselmiştir. Çalışmada bu sonuçların, karantina sürecinin ergenlerde can sıkıntısı ve stres nedeniyle düzensiz yeme alışkanlıklarına ve sık atıştırmaya yol açabileceğini öne süren önceki çalışmaları doğruladığı belirtilmiştir (Ruiz-Roso ve diğerleri, 2020).

1.3. Değişen Uyku Düzeni

Uyku, günümüzde sağlıklı yaşamın önemli bir bileşeni olarak kabul edilmekte ve uykusuzluk durumunda adolesanlarda huzursuzluk, değişiklikleri, dikkat güçlükleri ve hafıza sorunları görülebilmektedir. Ayrıca yetersiz uykunun, yüksek tansiyon, obezite, depresyon ve diyabet riskini arttıracığı da çalışmalarda yer edinmiştir. Amerikan Uyku Tıbbi Akademisi, 6 ila 12 yaşındakilerin 9 ila 12 saat ve gençlerin 8 ila 10 saat uyku almalarını önermektedir (Stern, Wagner ve Thompson, 2020).

Nisan 2020'de gerçekleştirilen 600 kişiden oluşan bir çalışmanın katılımcıları 10-19 yaş arası bireylerden seçilmiştir. Araştırmanın verileri telefon görüşmeleri neticesinde elde edilmiş olup Filistin'deki ergenlerin COVID-19 süresince beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıkları değerlendirilmek istenmiştir. Çalışmanın sonunda, 448 kişi (%74,7) karantina sırasında öncesine göre televizyon seyretmek (1-3 saat) ve bilgisayar / tablet/ cep telefonu kullanmak (4 ve üzeri saat) için daha fazla zaman harcadığını bildirmiştir. Ayrıca karantina öncesi günlük ortalama uyku saati dokuz olarak belirlenmiş olup 418 kişi (%69,7) salgın sonrasında bu süreden daha fazla uyuduğunu bildirmiştir (Allabadi, Dabis, Aghabekian, Khader ve Khammash, 2020).

COVID-19 salgınından Çinli ergenler ve genç yetişkinler arasındaki uykusuzluk semptomlarının yaygınlığını ve sosyo-demografik ilişkilerini değerlendirmek yapılan bir başka çalışmada 11.835 ortaokul, lise ve üniversite öğrencisi çevrimiçi ankete katılmaya dahil edilmiştir. COVID-19'dan önce Çinli ergenlerde uykusuzluk semptomlarının yaygınlığı %3,4 ile %12,2 arasında değişmektedir ve uykusuzluk belirtileri yaşayan Çinli genç yetişkinlerin yüzdesi %20,3'tür. Çalışmanın sonunda örneklemin %23,2'si uykusuzluk belirtileri yaşarken, sırasıyla ortaokul, lise öğrencileri ve üniversite öğrencilerinin %18,0'ı, %25,3'ü ve %25,7'si uykuda zorluk yaşamıştır. Buna ek olarak lise son sınıf öğrencileri için uyku süresinin en kötü olduğu ve lise öğrencilerinin yarısından fazlası gecede 7 saatin altında uyuduğu belirlenmiştir (Zhou ve diğerleri, 2020).

1.4. Ekran Süresinde Artış

COVID-19 sırasındaki mevcut yasalar ve politikalar göz önüne alındığında eğitim ve sosyalleşmenin yeni bir yolu olan ekran süresindeki artışlar kaçınılmaz olmaktadır. Bu durumun faydası kadar zararları da önemlidir.

Her ne kadar sosyal medya, çocukların ve ergenlerin sosyal mesafeyi uygularken arkadaşları ile bağlantıda kalmaları için ideal bir platform olarak görülse de COVID-19'dan önce yapılan bir çalışmada günlük

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

2 saatten az sosyal medya kullanımının lise öğrencilerinde yüksek düzeyde okula başarısı ile ilişkili olduğunu belirtilmiştir (Sampasa-Kanyinga, Chaput ve Hamilton, 2019).

Kuzey Amerikalı çocukların yaklaşık yarısı (6-11 yaş) COVID-19'dan önce günde 2 saatten fazla ekran (ör. TV izleme, video oyunları oynama, sosyal medyada gezinme) maruziyetinde kalırken COVID-19 başlangıcından kanıtlar ekran süresinde büyük (%20-66) artışlar olduğunu göstermiştir (Fakhouri, Hughes, Brody, Kit ve Ogden, 2013; Guan ve diğerleri, 2020; Salmon, Tremblay, Marshall ve Hume, 2011).

2427 Çinli çocuk ve ergenlerle (6-17 yaş arası) yapılan bir ankette ise, COVID-19 öncesi (Ocak 2020) ve sonrasında (Mart 2020) ekran süresi değerlendirildiğinde yaklaşık haftada 30 saat artış bildirilmiştir. Ayrıca toplam ekran süresinde yaklaşık %23,6 artış bulunmuştur (Xiang, Zhang ve Kuwahara, 2020).

2. COVID-19 Sırasında Adölesanlara Yönelik Öneriler

Pandemi hızla kötüleşerek küresel bir krize dönüştüğünden, çeşitli ulusal ve yerel halk sağlığı otoriteleri ve uluslararası kuruluşlar (özellikle WHO)¹¹ düzenli olarak güncellenmiş ve COVID-19 tavsiyeleri sunmuştur.

1. Multidisipliner ekipler adölesanlar için teknolojik alt yapıları kullanarak çevrimiçi randevular yapmalıdır.
2. Sağlıklı yiyecekler karantina sırasında arttırılmalı, aşırı işlenmiş gıdalardan kaçınılmalı, evde pişirme tavsiye edilmeli ve ev yapımı yiyeceklerin tüketimi arttırılmalıdır.
3. Karantina sırasında fiziksel egzersiz şarttır. Evde kalan ergenler için fiziksel aktiviteyi arttıran ve internet üzerinden kolay erişim sunan birkaç özel çevrimiçi kanal ya da dijital egzersiz uygulamaları kullanılmalıdır.
4. Karantina ve önlemler evde geçirilen zamanın artmasına, daha uzun ekran süresine ve uyku sorunlarına neden olabilir. Bu sırada uykunun düzenlenmesi ve ekran süresi ebeveyn kontrolü ile güçlendirilmelidir.
5. Eğitim ve sağlık departmanları, evde gençleri motive etmek için uyarlanmış rehberli egzersiz medyası geliştirmek için akademi ve üniversiteler ile birlikte çalışmalıdır.
6. Mahalle düzeyinde yerel liderler ile çocuklar ve gençler için sosyal mesafenin korunmasına dikkat edilerek belirli açık hava etkinlikleri düzenlenmelidir.

SONUÇ

COVID-19 salgını dünya çapında milyonları enfekte etmiş ve tahminen 1,5 milyar çocuk ve ergen, okulların kapanmasının ardından uzaktan öğrenmeye geçiş yapmıştır. Bu süreçte yapılan çalışmalar, COVID-19'un yayılmasını azaltmak için gereken sosyal kısıtlamaların hareketsiz davranışı artırdığını, bozulmuş uyku düzenine sebep olduğunu, dengesiz ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının yaygınlaştığını göstermiştir. Bu sebeple yaşam tarzı değişikliklerinde kalıcı önemli stratejiler geliştirilmeye başlanmıştır. Mevcut literatürün büyük bir kısmının şu anda anket verilerinden veya yorum tartışmalarından oluştuğu düşünüldüğünde, yaşam tarzı değişikliklerini nesnel ölçülerle inceleyen daha fazla araştırma

¹¹ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

yapılması gerekmektedir. Özellikle, bu küresel sağlık krizi muhtemelen 2021'e kadar devam edeceğinden, COVID-19 ile yaşam tarzı aktiviteleri arasındaki etkileşimlerin ergenlerde 24 saat boyunca dikkate alınması kritik bir ihtiyaç haline gelmektedir. Bu tür araştırmaların, uzaktan veya hibrit (bazı yüz yüze eğitim) öğrenmenin devamı konusunda rehberlik arayan birçok ebeveyne rehberlik edeceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Allabadi, H., Dabis, J., Aghabekian, V., Khader, A. ve Khammash, U. (2020). Impact of COVID-19 lockdown on dietary and lifestyle behaviours among adolescents in Palestine. *Dynamics of Human Health*.
- Calcaterra, V., Vandoni, M., Pellino, V. C. ve Cena, H. (2020). Special Attention to Diet and Physical Activity in Children and Adolescents With Obesity During the Coronavirus Disease-2019 Pandemic. *Frontiers in Pediatrics*, 8, 407. doi:10.3389/fped.2020.00407
- Fakhouri, T. H. I., Hughes, J. P., Brody, D. J., Kit, B. K. ve Ogden, C. L. (2013). Physical activity and screen-time viewing among elementary school-aged children in the United States from 2009 to 2010. *JAMA Pediatrics*. doi:10.1001/2013.jamapediatrics.122
- Franckle, R., Adler, R. ve Davison, K. (2014). Accelerated weight gain among children during summer versus school year and related racial/ethnic disparities: A systematic review. *Preventing Chronic Disease*, 11(12), 1–10. doi:10.5888/pcd11.130355
- Guan, H., Okely, A. D., Aguilar-Farias, N., del Pozo Cruz, B., Draper, C. E., El Hamdouchi, A., ... Veldman, S. L. C. (2020). Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Child and Adolescent Health*. doi:10.1016/S2352-4642(20)30131-0
- Hossain, M. M., Sultana, A. ve Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiology and Health*. doi:10.4178/epih.e2020038
- Kohl, H. W. ve Cook, H. D. (2013). *Educating the student body. Educating the Student Body*. doi:10.17226/18314
- Pietrobelli, A., Pecoraro, L., Ferruzzi, A., Heo, M., Faith, M., Zoller, T., ... Heymsfield, S. B. (2020). Effects of COVID-19 Lockdown on Lifestyle Behaviors in Children with Obesity Living in Verona, Italy: A Longitudinal Study. *Obesity*. doi:10.1002/oby.22861
- Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Matilla-Escalante, D. C., Brun, P., Ulloa, N., Acevedo-Correa, D., ... Dávalos, A. (2020). Changes of physical activity and ultra-processed food consumption in adolescents from different countries during covid-19 pandemic: An observational study. *Nutrients*, 12(8), 2289. doi:10.3390/nu12082289
- Ruiz-Roso, M. B., Padilha, P. de C., Mantilla-Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa,

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- D., ... Dávalos, A. (2020). Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*. doi:10.3390/nu12061807
- Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W. ve Wang, Y. C. (2020). COVID-19–Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children. *Obesity*. doi:10.1002/oby.22813
- Salmon, J., Tremblay, M. S., Marshall, S. J. ve Hume, C. (2011). Health risks, correlates, and interventions to reduce sedentary behavior in young people. *American Journal of Preventive Medicine*. doi:10.1016/j.amepre.2011.05.001
- Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J. P. ve Hamilton, H. A. (2019). Social Media Use, School Connectedness, and Academic Performance Among Adolescents. *Journal of Primary Prevention*. doi:10.1007/s10935-019-00543-6
- Scarmozzino, F. ve Visioli, F. (2020). Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods*, 9(5), 675. doi:10.3390/foods9050675
- Scully, M., Dixon, H. ve Wakefield, M. (2009). Association between commercial television exposure and fast-food consumption among adults. *Public Health Nutrition*. doi:10.1017/S1368980008002012
- Shahidi, S. H., Stewart Williams, J. ve Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*. doi:10.1111/apa.15420
- Stern, M., Wagner, M. H. ve Thompson, L. A. (2020). Current and COVID-19 Challenges with Childhood and Adolescent Sleep. *JAMA Pediatrics*, 174(11), 2020. doi:10.1001/jamapediatrics.2020.2784
- von Hippel, P. T. ve Workman, J. (2016). From Kindergarten Through Second Grade, U.S. Children's Obesity Prevalence Grows Only During Summer Vacations. *Obesity*. doi:10.1002/oby.21613
- Wang, Y. C., Vine, S., Hsiao, A., Rundle, A. ve Goldsmith, J. (2015). Weight-Related Behaviors When Children Are in School Versus on Summer Breaks: Does Income Matter? *Journal of School Health*. doi:10.1111/josh.12274
- Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W. ve Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS ONE*, 12(11). doi:10.1371/journal.pone.0187668
- Xiang, M., Zhang, Z. ve Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*. doi:10.1016/j.pcad.2020.04.013
- Zhou, S. J., Wang, L. L., Yang, R., Yang, X. J., Zhang, L. G., Guo, Z. C., ... Chen, J. X. (2020). Sleep problems among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic. *Sleep Medicine*. doi:10.1016/j.sleep.2020.06.001

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

YETİŞKİNLİK OBEZİTESİNİ ADOLESAN DÖNEMDEN KEŞFETMEK

İrem ÇELİKEL¹, Yahya ÖZDOĞAN²

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik ABD. Yüksek Lisans Öğrencisi,
Ankara / Türkiye

²Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara / Türkiye

Öz: Adolesan dönem ve çocukluk döneminde görülen obezite oranı 21.yy'ın en önemli halk sağlığı problemlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Adolesan dönemde aşırı kilo ve obezite, yetişkinliğe kadar devam etme eğiliminde olan olumsuz kardiyometabolik profillerle ilişkilidir. Tip-2 diyabet, kronik hastalıklar ve kanser riskini önemli ölçüde arttıran obezite, adolesan dönemde olduğu kadar yetişkinlikte de giderek artış göstermektedir. Obezitenin genetik ve ailesel bileşenleri olmasına rağmen, çevresel faktörler obezitenin ortaya çıkmasında baskın faktörlerdendir. Yapılan çalışmalar adolesan dönemde alınacak sağlıklı yaşam ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile yetişkinlikte obezite riskinin büyük ölçüde azaltılabileceğini göstermiştir. Bu derlemenin amacı yetişkinlikte görülen obezitenin adolesan dönemden kaynaklanan etkilerini belirlemek ve bu etkilerin azaltılmasına yönelik önerilerde bulunmaktır. Benzer konuda yapılmış birincil araştırmalardan ortaya çıkan ikincil veriler çalışmanın veri kaynağını oluşturmuştur. Bu veriler; obezite, adolesan dönem obezitesi, meta-analiz, obezitenin komplikasyonları, obezitenin endikasyonları gibi anahtar kelimeler kullanılarak elektronik bilimsel veri tabanlarında yapılan taramalar sonucunda elde edilmiştir. Adolesan dönemde değişen adipozite oranları obezite için artan risk faktörlerinin sebeplerinden biridir. Obezitenin komplikasyonlarını azaltmanın ve halk sağlığına olan yükünü hafifletmenin etkili bir yolu obeziteyi erken dönemde keşfetmek, ona uygun sağlık politikaları geliştirmekten geçmektedir. Bu sebeple adolesan dönemde alınabilecek önlemler yetişkinlikte obezite oranını kontrol almada etkili olabilmektedir. Ayrıca günümüzdeki adolesan obezitesine bakarak gelecekteki obezite insidansına yönelik tahminlerde bulunmayı da sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Adolesan Dönem Obezitesi, Obezite, Yetişkinlik, Ergenlik

Çocukluk ve ergen obezitesi yaygın olarak tek

21. yüzyılın en önemli halk sağlığı sorunlarından

yüzyıl (1). Yetişkin obezite, önemli ölçüde

bir dizi morbidite ve mortalite riskinin artması,

tip II diyabet, cardiovascular hastalığı ve cancer (2-5).

Çocuklar ve adolbec'e giden kaçışlarome obez

yetişkinlik are bunun içine artan ri'desk bir dizi dis-

kolaylıklar (6,7). İDbaştan çıkarmakmerhaba çocuklaryetişkin için gh riski

ölçülerek obeziteobezite sırasınday çocuklukta could, ac-

kilo verme ve yaşam tarzı iyileştirme ile birlikte

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

yetişkinlikte obez olma riskini azaltır.

Teorikmüttefik, beni gösteriyorht ayrıca imzaya da götürürificant reduc-
toplumdaki tionsal sağlık burden fazla obezitethood.

Vücut kitle indeksi (BMI) en yaygın kullanılan sim

çok fazla yağlanma ölçüsüdür, ancak sınırlamaları vardır: ölçer
gerçek değil, boy verildiği varsayılan aşırı kilo

vücut yağı ve dağılım konusunda herhangi bir belirti vermez.

vücutta yağlanma ve yetişkinlerde merkezi yağlanma

sağlık riskleriyle genel adi'den daha yakından ilişkili

konum (8,9). Bir ölçmek için çok çeşitli alternatif basit araçlar

Bel gibi emin adipozite veya obezite mevcuttur

çevre, boyun çevresi, deri kıvrım kalınlığı,

bel-kalça oranı, bel-boy oranı, vücut yağ oranı

Dex, Rohrer 'ın ponderal indeks, Benn 'ın endeksi ve yağ kütlesi in-

dex. Bildiğimiz kadarıyla, hiçbir sistematik inceleme değerlendirilmedi

bu alternatif tedbirler ile

yetişkin obezite riski.

Bugüne kadar hiçbir sistematik inceleme ne kadar iyi araştırılmadı

çocukluk ve ergen obezitesi yetişkin obezitesini öngörür,

uygun tahmine dayalı doğruluk ölçülerinin kullanılması

duyarlılık ve özgüllük. Bu özellikle önemlidir, çünkü

Çocukluk ve ergen obezitesi yaygın olarak tek

21. yüzyılın en önemli halk sağlığı sorunlarından

yüzyıl (1). Yetişkin obezite, önemli ölçüde

bir dizi morbidite ve mortalite riskinin artması,

tip II diyabet, cardiovascular hastalığı ve cancer (2-5).

Çocuklar ve adolbec'e giden kaçışlarome obez

yetişkinlik are bunun içine artan ri'desk bir dizi dis-

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

kolaylıklar (6,7). İDbaştan çıkarmakmerhaba çocuklaryetişkin için gh riski

ölçülerek obeziteobezite sırasında çocuklukta could, ac-

kilo verme ve yaşam tarzı iyileştirme ile birlikte

yetişkinlikte obez olma riskini azaltır.

Teorikmüttefik, beni gösteriyorght ayrıca imzaya da götürürificant reduc-

toplumdaki tionsal sağlık burden fazla obezitethead.

Vücut kitle indeksi (BMI) en yaygın kullanılan sim

çok fazla yağlanma ölçüsüdür, ancak sınırlamaları vardır: ölçer

gerçek değil, boy verildiği varsayılan aşırı kilo

vücut yağı ve dağılım konusunda herhangi bir belirti vermez.

vücutta yağlanma ve yetişkinlerde merkezi yağlanma

sağlık riskleriyle genel adi'den daha yakından ilişkili

konum (8,9). Bir ölçmek için çok çeşitli alternatif basit araçlar

Bel gibi emin adipozite veya obezite mevcuttur

çevre, boyun çevresi, deri kıvrım kalınlığı,

bel-kalça oranı, bel-boy oranı, vücut yağ oranı

Dex, Rohrer 'ın ponderal indeks, Benn 'ın endeksi ve yağ kütlesi in-

dex. Bildiğimiz kadarıyla, hiçbir sistematik inceleme değerlendirilmedi

bu alternatif tedbirler ile

yetişkin obezite riski.

Bugüne kadar hiçbir sistematik inceleme ne kadar iyi araştırılmadı

çocukluk ve ergen obezitesi yetişkin obezitesini öngörür,

uygun tahmine dayalı doğruluk ölçülerinin kullanılması

duyarlılık ve özgüllük. Bu özellikle önemlidir, çünkü

Çocukluk ve ergen obezitesi yaygın olarak tek

21. yüzyılın en önemli halk sağlığı sorunlarından

yüzyıl (1). Yetişkin obezite, önemli ölçüde

bir dizi morbidite ve mortalite riskinin artması,

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

tip II diyabet, cardiovascular hastalığı ve cancer (2-5).

Çocuklar ve adolbec'e giden kaçışlarome obez

yetişkinlik are bunun içine artan ri'desk bir dizi dis-

kolaylıklar (6,7). İDbaştan çıkarmakmerhaba çocuklaryetişkin için gh riski

ölçülerek obeziteobezite sırasında çocuklukta could, ac-

kilo verme ve yaşam tarzı iyileştirme ile birlikte

yetişkinlikte obez olma riskini azaltır.

Teorikmüttefik, beni gösteriyorght ayrıca imzaya da götürürificant reduc-

toplumdaki tionsal sağlık burden fazla obezitethood.

Vücut kitle indeksi (BMI) en yaygın kullanılan sim

çok fazla yağlanma ölçüsüdür, ancak sınırlamaları vardır: ölçer

gerçek değil, boy verildiği varsayılan aşırı kilo

vücut yağı ve dağılım konusunda herhangi bir belirti vermez.

vücutta yağlanma ve yetişkinlerde merkezi yağlanma

sağlık riskleriyle genel adi'den daha yakından ilişkili

konum (8,9). Bir ölçmek için çok çeşitli alternatif basit araçlar

Bel gibi emin adipozite veya obezite mevcuttur

çevre, boyun çevresi, deri kıvrım kalınlığı,

bel-kalça oranı, bel-boy oranı, vücut yağ oranı

Dex, Rohrer ' ın ponderal indeks, Benn ' ın endeksi ve yağ kütlesi in-

dex. Bildiğimiz kadarıyla, hiçbir sistematik inceleme değerlendirilmedi

bu alternatif tedbirler ile

yetişkin obezite riski.

Bugüne kadar hiçbir sistematik inceleme ne kadar iyi araştırılmadı

çocukluk ve ergen obezitesi yetişkin obezitesini öngörür,

uygun tahmine dayalı doğruluk ölçülerinin kullanılması

duyarlılık ve özgüllük. Bu özellikle önemlidir, çünkü

GİRİŞ

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Çocuklukta ve adolesan dönemde dünya çapında aşırı kilo prevalansındaki artış ciddi halk sağlığı etkilerine sahip olabilmektedir. Yapılan araştırmalarda bu dönemde görülen obezite oranı yetişkinlikte görülen morbidite ve mortalite ile yakından ilişkili bulunmuştur (Morandi ve diğerleri, 2012; Singh, 2008; Zimmermann, 2011). Çalışmalarda fazla kilonun ve obezitenin bilinen risk faktörlerine dayalı olarak ergenlerde birkaç tahmin modeli geliştirilmiştir. Bu tahmin modellerinin amacı gelecekte önlenabilir fazla kilo artışının önüne geçmek ve obeziteye bağlı metabolik değişikliklerin en aza indirgenmesini sağlamaktır (Graversen ve diğerleri, 2015). Ek olarak obezite ile ilişkili tıbbi hastalıklar genellikle yetişkinlikte çıkmakla beraber, yetişkinlikte nadiren kalıcı kilo kaybı görülür. Bu nedenle yetişkinliğe geçişte önemli bir basamak olan adolesan dönemde obezitenin önlenmesi, ilgili etmenlerin tedavisi esas alınmalıdır (Whitaker ve Wright, 1997).

Bu derlemenin amacı yetişkinlik obezitesini adolesan dönemden keşfetme yöntemlerini araştırmak ve yetişkin sağlığına yönelik koruyucu önlemleri adolesan dönemden almaya çalışmaktır.

1.Hem Adolesanlarda Hem De Yetişkinlerde Obezite Prevalansı

Obezite 21.yy'ın en önemli halk sağlığı sorunlarından biridir. Fazla kilolu ya da obez adolesanların yetişkinliğe kadar obez kalma veya daha genç yaşta diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar geliştirme olasılığı daha yüksektir. Dünya Sağlık Örgütü Avrupa'da her 3 çocuktan birinin fazla kilolu veya obez olduğunu bildirmiştir. Ayrıca ergenlikten önce fazla kilolu olan çocukların %60'ından fazlasının, erken yetişkinlikte fazla kilolu olacağı ön görülmektedir. Pek çok ülkede obezite oranının iki katına ulaşması ise bu endişeleri doğrulamaktadır: İsrail 1975'te %5,8'den 2016'da %11,9'a, Andorra %6,2'den %12,8'e ve Malta %7,4'ten %13,4'e çıkmıştır (Nittari ve diğerleri, 2019).

Ek olarak 1975'te Avrupa ülkelerinin çoğunda obezitenin yaygınlığı %10'un ve prevalansı %5'in altındayken, 2016 yılında yüksek oranda aşırı kilo (%30'un üzerinde) ve obezite (%10'un üzerinde) olan Avrupa ülkelerinin sayısında endişe verici bir artış olduğu gösterilmiştir(WHO, 2018).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Tablo 1. Obezite oranı %10'dan fazla olan ülkeler (2016)

Ülke	Çocuk	Yetişkin
Amerika	10.2	27.8
Portekiz	10.4	20.8
Bulgaristan	10.8	25.0
İspanya	10.8	23.8
Hırvatistan	10.9	24.4
Macaristan	11.1	26.4
Türkiye	11.5	32.1
İsrail	11.9	26.1
Kıbrıs	12.2	21.8
İtalya	12.5	19.9
Andorra	12.8	25.6
Malta	13.4	28.9
Yunanistan	13.8	24.9

2.Yetişkinlik Obezitesini Adolesan Dönemden Keşfetme Yöntemleri

2.1. BKİ (Beden Kütle İndeksi)

Adolesan dönemde obezite prevalansı çocukluk ve yetişkinlik dönemine göre tüm dünyada giderek artan bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Yayımlanan son raporlarda, çocuklar arasındaki obezite prevalansının son yıllarda değişmediği, ancak ergenler arasında artmaya devam ettiğinin gösterilmesi bu duruma kanıt niteliğindedir (Ogden ve diğerleri, 2016). 2 ile 19 yaş arasında obezitenin değerlendirilmesinde ise en çok tavsiye edilen yaklaşım Beden Kütle İndeksinin (BKİ) hesaplanmasıdır (Krebs ve diğerleri, 2007). Bu durumun kabul edilen bir sınırlaması yağ kütlesi ile yağsız kütle arasında herhangi bir ayırım yapamamasıdır (Dulloo, 2010). Adolesanlarda BKİ kullanımının bir başka sınırlaması ise, vücut ağırlığının boyun karesi ile orantılı olmamasıdır, bu sebeple adolesanlarda BKİ sınıflaması yaparken yaş gruplarına göre ayarlama yapılması gerekmektedir (Woolcott ve Bergman, 2019).

BKİ'nin ergenlikten yetişkinliğe kadar obezitenin kalıcılığını ve obezite ile ilişkili yetişkin hastalıklarını tahmin etme durumunu araştırmak amacıyla yapılan bir araştırmaya 2008'den 2013'e kadar kaynaklar taranarak eklenmiştir. Toplamda 22'si kohort olmak üzere 37 çalışma dahil edilmiş ve tüm çalışmalarda BKİ değeri üzerinden değerlendirmelerin yapılmış olmasına dikkat edilmiştir. Sonuçta, BKİ değerlerine

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

bakılarak obezitenin çocukluktan yetişkinliğe kadar devam ettiği, çoğu obez ergenin yetişkinlikte de obez olduğu bulunmuştur. Ayrıca BKİ'nin ergenlik döneminde obezite teşhisi için oldukça iyi olduğu bulunmuş, ergenlikte obeziteyi teşhis etmek veya yetişkin obezite ve morbiditeyi tahmin etmek için herhangi bir basit ölçümün BKİ'den daha iyi olduğunu gösteren ikna edici hiçbir kanıtın olmadığı belirtilmiştir (Simmonds ve diğerleri, 2015).

BKİ değerinin kullanılarak ergenlik obezitesinden yetişkinlik obezite durumunun değerlendirildiği bir başka çalışmada ise 1979 yılında gerçekleştirilen Ulusal Boylamsal Gençlik Çalışmasından elde edilen verileri kullanılmıştır. 1981 ve 2002'den itibaren boy ve kilo ölçümleri alınan 1309 kişinin 16-17 yaşlarındaki BKİ değerleri ile 37-38 yaşlarındaki BKİ değerleri kıyaslanmıştır. Sonuçta BKİ değeri 85. persantil olan ergenler, yetişkinlikte obezite için yüksek risk altında bulunmuş ve gelecekte bununla ilişkili sağlık risklerinin gelişmesini önlemek için, bu yüksek riskli ergenlerde erken dönem halk sağlığı müdahalelerine ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (Wang ve Chyen, 2008). Benzer şekilde planlanan diğer bir çalışmada da adolesan dönemde 85-95. persantildeki erkeklerin %20-60; kadınların %40-60 yetişkinlikte obez olma durumu saptanmıştır (Guo, Wu, Chumlea ve Roche, 2002).

2.2. TMI (Tri-ponderal Mass Index)

2000'li yıllara kadar çocuk ve ergenlerde fazla vücut yağının sınıflandırılmasında vücut ağırlığının boyun karesine oranı olan BKİ değeri kullanılmıştır. Ancak özellikle ergenlik döneminde ağırlığın boyun karesi ile orantılı olmaması sebebiyle BKİ değerlerinin geçerliliği sorgulanmaya başlanmıştır. Ergenlik döneminde hem vücut oranlarının hem de vücut yağ seviyelerinin değiştiği göz önüne alındığında ağırlık/boyun küpü şeklinde (kg/m^3) Tri-Ponderal Mass Index (TMI) değerinin kullanılması önerilmiştir (Cole, Bellizzi, Flegal ve Dietz, 2000). Özellikle bazı çalışmalar TMI değerinin BKİ'ye göre kardiyometabolik riskin belirlenmesinde daha uygun olduğunu bildirmiştir (Akcan ve Bundak, 2019; Ashley-Martin, 2019).

Akcan ve arkadaşlarının (Akcan ve Bundak, 2019) yapmış olduğu çalışmada insülin direnci, hiperlipidemi, bozulmuş karaciğer enzimleri, tiroid hormon fonksiyonu ve vitamin D konsantrasyonunun öngörülmesinde TMI ve BKİ'nin etkinliğinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. BKİ değerlerine göre 150 kilolu veya obez çocuk değerlendirmeye alınmıştır. Çocuklardan 22'si TMI değerine göre normal olarak değerlendirilmiş ve bu çocukların hiçbirinde karaciğer enzimlerinde artış gözlemlenmemiştir. İnsülin direnci değerlerinde ise BKİ değerinin TMI değerine daha etkili olabileceği görülmüştür.

Benzer bir çalışmada da cinsiyete ve yaşa özgü TMI'nin, aşırı kilolu ve obeziteye sahip çocuklar ve ergenler için yararlı bir tarama aracı olarak klinik ortamda uygulanabileceğini belirtilmiştir. Ayrıca cinsiyete ve yaşa özgü TMI'nin stabil bir sınıflandırma yapması sayesinde kolay yorumlanabildiği, bu sayede önemli ölçüde avantajlara sahip olduğu gösterilmiştir (Shim, 2019).

2.3. RBM (Göreceli Kütle İndeksi)

Günümüzde vücut yağ oranlarını tanımlamada nicel verilerin yanı sıra farklı biyobelirteçlerin kullanımı değerlendirilmektedir. Göreceli vücut kütlesi(RBM) bunlardan bir tanesidir. İnsanların yüz özelliklerinin değerlendirildiği çalışmalarda yanaklarda, boyunda ve boyun çevresinde yağ dokusu birikiminin vücut

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

kütlesi ve merkezi yağlanma ile ilişkili olduğun gösterilmiştir. Örneğin ilk olarak Levine ve ark.(Levine, Ray ve Jensen, 1998) Mayo Clinic'te çeşitli koşullar için tedavi edilen 25 hastada yanak, visceral abdominal ve abdominal subkütan yağları ölçmek için bilgisayarlı tomografi kullanmıştır. Çalışmanın sonunda yanak yağı miktarının visceral abdominal yağ birikintileri ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Başka bir çalışmada ise boyun çevresi ve obezite arasındaki ilişkileri değerlendirilmiştir. 541 Finlinin katıldığı bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, boyun çevresinin çeşitli obezite ölçümleriyle (bel-kalça oranı, bel çevresi, BKİ) ilişkili olduğunu göstermiştir (Laakso, Matilainen ve Keinänen-Kiukaanniemi, 2002).

Bu gibi bilgiler neticesinde 1957'de Wisconsin Boylamsal Çalışmasında(WLS) yer alan 10.317 katılımcıya yönelik RBM ölçeği geliştirilmiş ve elde edilen bulgularla o dönemdeki lise öğrencilerinin fotoğrafları ilerideki vücut kütlelerini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçekte WLS katılımcılarının lise son sınıf yıllık fotoğrafları puanlanmış ve sınıflandırmalar yapılmıştır. Çalışmanın diğer bir kısmını oluşturan veriler ise lise mezuniyetinden yaklaşık 40 yıl sonra 2000 yılında toplanmış ve karşılaştırma yapılmıştır. Sonuçta elde edilen veriler adolesanlarda RBM ölçeği ile yetişkinlikte obezite riskini büyük ölçüde öngörmüştür. 17-18 yaşlarında zayıf olarak sınıflandırılan katılımcıların, 53-54 yaşlarında obeziteyi bildirme olasılığı sağlıklı olarak sınıflandırılan katılımcılardan %40 daha az bulunmuştur. Ayrıca sağlıklı kilolu adolesanlara kıyasla, kilolu adolesanlar arasında 2.74 kat daha fazla yetişkinlikte obezite olasılığı belirtilmiştir (Reither, Hauser ve Swallen, 2009).

3.Yetişkin Sağlığına İlişkin Adolesan Obezitesini Değerlendirmenin Yararları

Obezitenin hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkeler için önemli bir halk sağlığı problemi olduğu tüm akademik çalışmalarca kabul edilmektedir. Bu sebeple obeziteyi önleme çalışmaları son birkaç yılda giderek hızlanmış ve Dünya Sağlık Örgütünün de önem verdiği konular arasında yer almıştır. Nüfus alt grupları arasında gelecekteki obezite yükünü tahmin etmek, daha etkili obezite önleme stratejilerini bilgilendirmeye yardımcı olmanın bir yoludur (Sinha ve diğerleri, 2002). Dolayısıyla obezite riski yüksek olan grupları belirlemek, çocuklarda bile ortaya çıkan obezitenin ilerlemesini ve buna bağlı sağlık risklerini önlemek için önemlidir (O'Neill, Kornas ve Rosella, 2019).

Adolesan dönemden yetişkinlik obezitesinin keşfedilmesiyle birlikte (Colmenarejo, 2020; Hammond ve diğerleri, 2019);

- Kronik hastalık risk faktörlerinin gelecekteki yükü değerlendirilebilir.
- Aşırı kilo ve obeziteye bağlı komorbiditelerin (kardiyovasküler hastalıklar, tip II diyabet ve metabolik sendrom) mevcut ve yakın gelecekteki sağlık sistemleri üzerindeki yükü azaltılabilir.
- Doğru tahmin modelleri kullanılarak obezite prevalansları hakkında daha net hedeflerin belirlendiği programlar ve sağlık politikaları geliştirilebilir.
- Araştırmacılar için obeziteye müdahalede daha etkili müdahale ve klinik çalışmalar yürütülebilir.

SONUÇ

Yapılan çalışmalar ve epidemiyolojik veriler neticesinde obezitenin giderek artan bir halk sağlığı sorunu olduğu görülmektedir. Bu oranın adolesan dönemden önlenabilir nitelikte olması gelecekte obeziteye bağlı kronik hastalıkların ve sağlıkla ilgili harcamaların azalacağını göstermektedir. Bunun için obezitenin önlenabilir faktörlerine odaklanmak doğru bir strateji yaklaşımı olacaktır. Yapılan çalışmalarla bu konunun daha da araştırılması ve önerilerin geliştirilmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Akcan, N. ve Bundak, R. (2019). Accuracy of tri-ponderal mass index and body mass index in estimating insulin resistance, hyperlipidemia, impaired liver enzymes or thyroid hormone function and vitamin D levels in children and adolescents. *JCRPE Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*. doi:10.4274/jcrpe.galenos.2019.2018.0279
- Ashley-Martin, J. (2019). Predicting cardiometabolic markers in children using tri-ponderal mass index: A cross-sectional study. *Archives of Disease in Childhood*. doi:10.1136/archdischild-2018-316028
- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M. ve Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. *British Medical Journal*. doi:10.1136/bmj.320.7244.1240
- Colmenarejo, G. (2020). Machine learning models to predict childhood and adolescent obesity: A review. *Nutrients*. doi:10.3390/nu12082466
- Dulloo, A. G. (2010). Body composition phenotypes in pathways to obesity and the metabolic syndrome. *International Journal of Obesity*. doi:10.1038/ijo.2010.234
- Graversen, L., Sørensen, T. I. A., Gerds, T. A., Petersen, L., Sovio, U., Kaakinen, M., ... Obel, C. (2015). Prediction of adolescent and adult adiposity outcomes from early life anthropometrics. *Obesity*. doi:10.1002/oby.20921
- Guo, S. S., Wu, W., Chumlea, W. C. ve Roche, A. F. (2002). Predicting overweight and obesity in adulthood from body mass index values in childhood and adolescence. *American Journal of Clinical Nutrition*. doi:10.1093/ajcn/76.3.653
- Hammond, R., Athanasiadou, R., Curado, S., Aphinyanaphongs, Y., Abrams, C., Messito, M. J., ... Elbel, B. (2019). Predicting childhood obesity using electronic health records and publicly available data. *PLoS ONE*. doi:10.1371/journal.pone.0215571
- Krebs, N. F., Himes, J. H., Jacobson, D., Nicklas, T. A., Guilday, P. ve Styne, D. (2007). Assessment of child and adolescent overweight and obesity. *Pediatrics*. doi:10.1542/peds.2007-2329D
- Laakso, M., Matilainen, V. ve Keinänen-Kiukaanniemi, S. (2002). Association of neck circumference with insulin resistance-related factors. *International Journal of Obesity*. doi:10.1038/sj.ijo.0802002
- Levine, J. A., Ray, A. ve Jensen, M. D. (1998). Relation between Chubby Cheeks and Visceral Fat. *New*

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- England Journal of Medicine*. doi:10.1056/nejm199812243392619
- Morandi, A., Meyre, D., Lobbens, S., Kleinman, K., Kaakinen, M., Rifas-Shiman, S. L., ... Froguel, P. (2012). Estimation of Newborn Risk for Child or Adolescent Obesity: Lessons from Longitudinal Birth Cohorts. *PLoS ONE*. doi:10.1371/journal.pone.0049919
- Nittari, G., Scuri, S., Petrelli, F., Pirillo, I., Di Luca, N. M. ve Grappasonni, I. (2019). Fighting obesity in children from European world health organization member states. Epidemiological data, medical-social aspects, and prevention programs. *Clinica Terapeutica*. doi:10.7417/CT.2019.2137
- O'Neill, M., Kornas, K. ve Rosella, L. (2019). The future burden of obesity in Canada: a modelling study. *Canadian Journal of Public Health*. doi:10.17269/s41997-019-00251-y
- Ogden, C. L., Carroll, M. D., Lawman, H. G., Fryar, C. D., Kruszon-Moran, D., Kit, B. K. ve Flegal, K. M. (2016). Trends in obesity prevalence among children and adolescents in the United States, 1988-1994 through 2013-2014. *JAMA - Journal of the American Medical Association*. doi:10.1001/jama.2016.6361
- Reither, E. N., Hauser, R. M. ve Swallen, K. C. (2009). Predicting adult health and mortality from adolescent facial characteristics in yearbook photographs. *Demography*. doi:10.1353/dem.0.0037
- Shim, Y. S. (2019). The Relationship Between Tri-ponderal Mass Index and Metabolic Syndrome and Its Components in Youth Aged 10–20 Years. *Scientific Reports*. doi:10.1038/s41598-019-50987-3
- Simmonds, M., Burch, J., Llewellyn, A., Griffiths, C., Yang, H., Owen, C., ... Woolcott, N. (2015). The use of measures of obesity in childhood for predicting obesity and the development of obesity-related diseases in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Health Technology Assessment*. doi:10.3310/hta19430
- Singh, A. S. et al. (2008). Tracking of childhood overweight into adulthood: A systematic review of the literature. *Obesity Reviews*. doi:10.1111/j.1467-789X.2008.00475.x
- Sinha, R., Fisch, G., Teague, B., Tamborlane, W. V., Banyas, B., Allen, K., ... Caprio, S. (2002). Prevalence of Impaired Glucose Tolerance among Children and Adolescents with Marked Obesity. *New England Journal of Medicine*. doi:10.1056/nejmoa012578
- Wang, L. Y. ve Chyen, D. (2008). The Association Between Body Mass Index in Adolescence and Obesity in Adulthood. *Journal of Adolescent Health*. doi:10.1016/j.jadohealth.2007.10.010
- Whitaker, R. ve Wright, J. (1997). Predicting Obesity in Young Adulthood From Childhood. *Massachusetts Medical Society*.
- WHO. (2018). World Health Organization. Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/> adresinden erişildi.
- Woolcott, O. O. ve Bergman, R. N. (2019). Relative Fat Mass as an estimator of whole-body fat percentage among children and adolescents: A cross-sectional study using NHANES. *Scientific*

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Reports. doi:10.1038/s41598-019-51701-z

Zimmermann, E. et al. (2011). Lifelong doubling of mortality in men entering adult life as obese. *International Journal of Obesity*. doi:10.1038/ijo.2010.274

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

TOPLUM SAĞLIĞI AÇISINDAN FİBROMYALJİ TEDAVİSİNDE EGZERSİZ VE BESLENMENİN YERİ

Neslihan SORAN

Beyhekim Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Konya / Türkiye

Öz: Etyolojisi ve tıbbi tedavisi bilinmeyen fibromiyalji sendromu (FMS) kronik yaygın kas iskelet sistemi ağrısı ile karakterize; yorgunluk, depresyon, uyku bozukluğu, irritable bağırsak gibi semptomların sıklıkla eşlik ettiği, günlük yaşam aktivitelerini ve fonksiyonel durumu etkileyen multisistemik bir hastalıktır. FMS'lu hastalardaki stres, yanlış beslenme alışkanlıkları ve aşırı toksikasyona maruz kalmak bağırsak florasını bozar. Bu da bakterilerdeki artışa bağlı ekzotoksin salınımına ve bağırsak geçirgenliğinde artış meydana getirir. Artmış bağırsak geçirgenliğinin sonucunda, sistemik inflamasyon, mitokondriyal disfonksiyon ve oksidatif stres oluşmaktadır. Oksidatif stresin, mitokondriyal hasarın ve inflamasyonun fibromiyalji fizyopatolojisinde yer aldığını gösteren bir çok çalışma mevcuttur. Bu nedenle bu hastalarda öncelikle beslenmeyle bağırsak geçirgenliğinin önüne geçerek, aerobik egzersizlerle, serotonin, dopamin, norepinefrin salınımını artırıp, FMS'da görülen stres zincirini kırmak gerekir. Bu hastalara uygulanacak, öncelikle bağırsaklarda duyarlılık yaratan gıdaları (işlenmiş gıdalar, glifosfat, tahıllar, alkol, vb.) diyetten çıkarıp, sonrasında sindirim enzimlerini regüle eden gıdaları (ananas, zerdeçal, vb.) başlayıp, probiyotik ve prebiyotik (soğan, kefir vb) gıdalarla bağırsak florasını tekrar kazanıp, takviye edici vitamin A, D, C, çinko, fosfatidil kolin, pantotenik asit ve bağırsak villuslarını düzenleyen glutamin içeren gıdalar vermek gerekir. Aerobik egzersiz, kortizol seviyelerini azaltarak, bağışıklık sisteminin uyarılmasını önler ve inflamatuvar süreçteki zincir kırılabilir. Kliniğimizde bu programı uygulayarak takip ettiğimiz sınırlı sayıda hastada fonksiyonel kapasite, ağrı ve depresyon skalalarında belirgin iyileşme gözlemlendi. Toplum sağlığı açısından aile hekimleri tarafından FMS'lu hastalarda yapılacak olan beslenme düzenlenmesi ve aerobik egzersiz programıyla, toplum sağlığı açısından kitlesel bir tedavi ve takip sağlanabilir. Uzun bir takip ve büyük bir hasta grubuyla yapılacak çalışmalar literatüre; bu konuda katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Fibromiyalji, Beslenme, Egzersiz, Toplum Sağlığı

GİRİŞ ve KURUMSAL ÇEVRE

Etyolojisi ve tıbbi tedavisi bilinmeyen FMS kronik yaygın kas iskelet sistemi ağrısı ile karakterize; yorgunluk, depresyon, uyku bozukluğu, irritable bağırsak gibi semptomların sıklıkla eşlik ettiği günlük yaşam aktivitelerini ve fonksiyonel durumu etkileyen multisistemik bir hastalıktır (1). Çoğunlukla üretken popülasyonu etkilemesi, oluşturduğu iş gücü kaybı ve yüksek tedavi giderleri nedeniyle toplumda önemli bir ekonomik yük oluşturmaktadır (2). Hasta bireylere FMS tanısı genellikle 40-50'li yaşlarda artan semptomlar sonucu konulmaktadır (3). Etyopatogenezi karmaşık olan, hastaların yaşam kalitesinin önemli düzeyde etkileyen FMS'nun tedavisinde oldukça zordur. Farmakolojik tedavi ve fizik tedavi yöntemleri başlıca tedavi olmayı sürdürmektedir. Son yıllarda etki mekanizmasındaki yeni bilgiler ışığında tedavide alternatif yöntemler geliştirilmektedir. FMS tedavisinde beslenme tedavisi ve egzersiz programlarının, uygulanma kolaylığı ve düşük maliyeti, araştırılması gerekliliğini ortaya koymuştur.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

AMAÇ

Bu derlemede, aile hekimleri tarafından FMS'lu hastalarda yapılacak olan beslenme düzenlenmesi ve aerobik egzersiz programıyla, toplum sağlığı açısından kitlesel bir tedavi ve takip sağlanabileceği konusuna değinilecektir.

KAPSAM

FMS'lu hastalardaki stres, yanlış beslenme alışkanlıkları ve aşırı toksikasyona maruz kalmak bağırsak florasını bozar. Bu da bakterilerdeki artışa bağlı ekzotoksin salınımına ve bağırsak geçirgenliğinde artış meydana getirir. Bağırsak villuslarındaki epitel iltihaplanıp, tahriş olarak bağırsak geçirgenliğini artırır. Artmış olan bağırsak geçirgenliği sonucunda metabolik ve mikrobiyal toksinler kana karışır. Bağırsaktan kana giren metabolik ve mikrobiyal toksinler; zehirleri detoksifiye etme ve boşaltma işine sahip olan karaciğere ulaşır. Normal koşullar altında, karaciğer sadece hücre ve organ aktivitesi tarafından oluşturulan günlük metabolik atıkların işlenmesiyle görevlidir. Karaciğer belirli bir seviyeye kadar detoks yapabilir, sınırı aşınca toksinleri kan dolaşımına geri gönderir. Bunun sonucunda, sistemik inflamasyon, mitokondriyal disfonksiyon ve oksidatif stres oluşur.

Ayrıca FMS'lu hastalarda görülen depresyon kortizol seviyelerini yükselterek ,hipotaloma- hipofizer aksı baskılar. Bu aksın baskılanması sonucu olarak immün sistem baskılanır, sindirim sistemlerinin her aşamasında bozulmalar, insülin direnci, kas ve kemik yıkımı, hücre boyutunda mitokondriyal hasar ve bu hasar sonucunda serbest radikallerin açığa çıkması gibi sonuçları doğurur. Oksidatif stresin, mitokondriyal hasarın ve inflamasyonun fibromyalji fizyopatolojisinde yer aldığını gösteren bir çok çalışma mevcuttur(4). FMS'lu hastalarda görülen stres, bağırsak geçirgenliğinin artırılmasıyla beraber, sindirim enzimlerinin azalmasına, bağırsak motilitesinin azalmasına ve bağışıklık sisteminin çökmesine neden olmaktadır. Maes M. ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada; major depresif bozukluğun inflamatuvar yanıtla birlikte olduğu ve inflamatuvar sitokinler ile bakteriyel lipopolisakkaridlerin(LPS) depresyona yol açtığını ve artmış LPS düzeylerinin hastalarda halsizlik, otonom disfonksiyon, gastrointestinal yakınmalar ile birlikte olduğunu göstermiştir (5).

YÖNTEM

Bu hastalara uygulanacak, öncelikle bağırsaklarda duyarlılık yaratan gıdaları; işlenmiş gıdalar, glifosfat, tahıllar, alkol, süt, kafein, asitli içecekler, gluten içeren gıdaların diyetten çıkarılmasıdır. Bunun sonucunda, bağırsak villusundaki epitelde hasarın önüne geçilmiş olacaktır. Sonrasında sindirim enzimlerini regüle eden ve probiyotik ve prebiyotik etkinliği olan; ananas, zerdeçal, yeşil sebzeler, kereviz, brokoli, enginar, yer elması, sarımsak, soğan başlayıp, bunlarda bulunan selüloz bazlı polisakkaritlerle,bağırsakta bulunan laktobakterileri artırarak inflamasyonun önüne geçip, bağırsak çeperinde onarım başlatmaktır. Bu gıdalarla bağırsak florasını tekrar kazanıp, takviye edici vitamin A, D, C, çinko, fosfatidil kolin, pantotenik asit ve bağırsak villuslarını düzenleyen glutamin içeren gıdalar vermek gerekir. Aerobik egzersiz, kortizol seviyelerini azaltarak, bağışıklık sisteminin uyarılmasını önler ve inflamatuvar süreçteki zinciri kırabilir.

BULGULAR

Bağırsak hücreleri bağırsaktaki her maddenin kana geçişine izin vermeyen bir çeşit güvenlik bariyeri oluşturur. Bağırsak hücre bariyeri mukozal immün sistem ve intestinal mikroflorasıyla güçlü bir savunma sistemi kurmuştur, bu sayede bakteri ve antijenlerin bağırsak lümeninden dolaşıma geçmesi engellenir. Günlük yaşamın getirdiği stres, dengesiz beslenme, katkılı ürünler, çevresel toksinler bağırsak florasının bozulmasına sebep olur. Bağırsak florasının bozulmasıyla birlikte candida ve clostridium bakterilerinin sayısı artar, kendileri veya toksinleri bağırsak duvarını tahrip eder, bu tahriple sindirim enzimleri azalır yeteri kadar sindirilmemiş yiyecek maddeleri ve nötralize edilmemiş toksinler kan dolaşımına geçer bunun sonucunda bağışıklık sistemi aşırı derecede uyarılır ve sistemik inflamasyon, mitokondriyal disfonksiyon ve oksidatif stres oluşur. Bu aşamada beslenme alışkanlıklarını ve diyeti düzenlemek bu sonucun önüne geçebilecek ve fibromyaljide oluşan semptomları azaltacaktır. Bu hastalarda görülen stress sonucunda, hipotalamo- hipofizer sistem ve otonom sempatik sistem uyarılır. Hipotalamustan salgılanan kortikotropin serbestleştirici faktör (CRF), hipofiz ön lobundan ACTH salgılatır. Sürekli olarak az miktarda salgılanan ACTH'nin stressör etkisi ile salınımı yaklaşık 20 kat artar. Bu hormonun etkisi ile böbreküstü bezi korteksinden kortizol salınımında artış olur. Aerobik egzersiz, kortizol seviyelerini azaltıp, bağışıklık sisteminin uyarılmasını önler ve inflamatuvar süreçteki zinciri kırarak hücre boyutunda mitokondriyal hasar ve oluşacak serbest radikalleri önleyebilir.

SONUÇ

FMS'lu hastalarda yapılacak olan beslenme düzenlenmesi ve aerobik egzersiz programıyla, toplum sağlığı açısından kitlesel bir tedavi ve takip sağlanabilir. Böylelikle FMS hastalarda uzun vadede hastalığın semptomlarının önüne geçilerek, etkilenen üretken popülasyonu iyileşmesine katkıda bulunur. Böylece iş gücü kaybı ve yüksek tedavi giderlerini önleyerek toplumda önemli bir ekonomik yük azaltılarak toplum sağlığına katkıda bulunulabilir.

KAYNAKÇA

- Chang L. The association of functional gastrointestinal disorders and fibromyalgia. *Eur J Surg Suppl* 1998;583:32- 36
- Chandran A, Schaefer C, Ryan K, Baik R, McNett M, Zlateva G. The comparative economic burden of mild, moderate, and severe fibromyalgia: results from a retrospective chart review and cross-sectional survey of working-age U.S. adults. *J Manag Care Pharm* 2012;18:415-26.
- Aparicio VA, Ortega FB, Heredia JM, Carbonell-Baeza A, Delgado-Fernandez M. Analysis of the body composition of Spanish women with fibromyalgia. *Rheumatol Clin* 2011;7(1):7-12.
- Benito Sánchez-Domínguez¹, Pedro Bullón¹, Lourdes Román-Malo¹, et al. Oxidative stress, mitochondrial dysfunction and, inflammation common events in skin of patients with Fibromyalgia. *Mitochondrion* Volume 21, March 2015, Pages 69-75

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Maes M et al, The gut-brain barrier in major depression: Intestinal mucosal dysfunction with an increased translocation of LPS from gram-negative enterobacteria plays a role in the inflammatory pathophysiology of depression, *Neuroendocrinol Lett* 2008.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

YAŞLILIKTA BAZI NUTRASÖTİK MEYVELER KALP SAĞLIĞINI ETKİLER Mİ?

Nilüfer ÖZKAN

Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Kayseri / Türkiye

Öz: Yaşlı bireyler sosyal, fiziksel, ekonomik ve duygusal yeme kısıtlılıklarını içinde barındıran çeşitli faktörlerin sebep olduğu ve gün geçtikçe artan mikronükrient yetersizliği riski altındadır. Epidemiyolojik, invitro ve hayvan çalışmaları nutrasötik meyvelerin potansiyel faydalarıyla ilgili kanıtlarla birlikte özellikle 65 yaş üzeri bireylerde kullanımı ilgi odağı olmuştur. Bu nedenle fonksiyonel besinler, nutrasötik meyveler daha fazla tüketilir hale gelmiştir. Bu bildiride yaşlı bireylerde görülmekte olan kalp hastalıkları ile ilişkili olduğu düşünülen nutrasötik meyvelerin etkisini tartışmak amaçlanmıştır. Nutrasötik meyveler serbest oksijen radikallerini süpürücü etkisi olan çeşitli antioksidanlar içermektedir. Nar, üzüm ve turunçgillerin hiperkolesterolemi, endotel disfonksiyon gibi iyi bilinen kardiyovasküler hastalıkları risk faktörlerini azaltmaya katkı sağlayabileceği ileri sürülmektedir. Çalışmalarda yaşlı bireylerde nar suyu tüketimini anjiyotensin kovertin enzim, sistolik kan basıncı, plazma LDL kolesterol, köpük hücre oluşumu, karotis arter stenozunu ve karotis intimamedia kalınlığı üzerine olumlu etkileri olduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde üzüm suyu veya greylift suyu tüketimi inflamantasyonu, kan basıncı yüksek olan ve kardiyovasküler hastalıkları olan bireylerin vasküler patolojilerini azalttığı belirtilmiştir. Araştırmalarda yaşlanmaya bağlı kardiyovasküler hastalıkların gelişmesini erteleme, azaltma veya tedavi etmek için nutrasötik meyvelerin kullanılabilmesi ifade edilmektedir. Nutrasötik meyvelerin farklı hasta tiplerinde tolere edilebilirlik, güvenlik, hedef popülasyon, kullanım şekli ve kullanım süresi hakkında yeterli veri bulunmamaktadır. Bu alanda büyük örneklemlili, daha kapsamlı ve uzun süreli kontrollü çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Nutrasötik Meyveler, Kardiyovasküler Hastalıklar, Kalp Sağlığı

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Bugün insanlar daha önce hiç olmadığı kadar uzun yaşamaktadır. Artan ömür, nüfusun yaşlanmasına, yaşlılıkla ilişkili hastalıklara ve bakım endişelerine neden olmuştur(Luz et al., 2015:943-53). Yaşlı sağlığı için etkili diyetel müdahaleleri geliştirmek aktif fakat zor bir araştırma alanıdır. Çünkü yaşlılık artan kronik hastalık riskleri, hareket kısıtlılığı ve ölümlle ilişkili bir dönemdir. Yaşlı insanlar sosyal, fiziksel, ekonomik ve duygusal yeme kısıtlılıklarını içinde barındıran çeşitli faktörlerin sebep olduğu ve gün geçtikçe artan mikronükrient yetersizliği riski altındadır. Bu nedenle yaşlılıkla ilişkili kronik hastalıkları önleme yollarına dikkat çekilmektedir (Gupta, 2015:5-14). Son yıllarda nutrasötikler hastalıkları önlemenin kolay ve çekici bir yolu olarak sağlık pazarına girmiştir (Gonzalez-Sarrias et al., 2013:313-34). Bu besinler sağlıkla ilgilenen bir toplum için gittikçe artan bir şekilde önem arz etmekte ve özellikle artrit, kanser, metabolik ve kardiyovasküler hastalıklar, osteoporoz, katarakt, zihinsel hastalıklar gibi birçok yaşla ilişkili hastalığın önlenmesi veya geciktirilmesi ile ilgili görülmektedir. Epidemiyolojik, invitro ve hayvan çalışmaları nutrasötiklerin veya bunların bileşenlerinden bazılarının potansiyel faydalarıyla ilgili kanıtlar sunmuşsa da klinik çalışmalardaki etkilerinin kesin kanıtı 65 yaş üzeri insanlar için daha eleştirel olarak eksik bulunmuştur. Bu nedenle artan ilgiyle birlikte fonksiyonel besinler, nutrasötikler ve doğal sağlık ürünleri daha fazla tüketilir hale gelmiştir(Gonzalez-Sarrias et al., 2013:313-34).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Bu bildiride yaşlı bireylerde görülmekte olan kalp hastalıkları ile ilişkili olduğu düşünülen nutrösotik meyvelerin etkisini tartışmak amaçlanmıştır.

NUTRASÖTİK BESİN NEDİR?

Nutrasötik teriminin anlamı ülkeye, kurum/kuruluşa, ticari şirketlere ve tüketicilere göre değişmektedir. Çünkü 'diyet takviyeleri', 'nutrasötikler' ve/veya 'fonksiyonel gıdalar' ve/veya 'tıbbi gıdalar' ile birlikte ve/veya ayrı kullanılmaktadır(Gonzalez-Sarrias et al., 2013:313-34). nutrasötikler farmasötiklerin aksine belirli endikasyonlar için formüle edilen sentetik maddeler veya kimyasal bileşikler değildir (Santini, 2016:53-61). Bu besinler besin maddeleri içeren kısmen konsantre formdaki ürünlerdir ve gıda kategorisinde sınıflandırılmaktadırlar. Dolayısıyla bu tanım genelde nutrasötikler olarak pazarlanan, polifenoller (izoflavonlar, resveratrol, vb.) veya bazı karotenoidleri (likopen, lutein) kapsamamaktadır (Gonzalez-Sarrias et al., 2013:313-34).

YAŞLILARDA NUTRASÖTİK MEYVELERİN KALP SAĞLIĞINA ETKİLERİ

Yaşlanma, vasküler sistemde çeşitli yapısal ve fonksiyonel değişikliklerle ilişkilendirilmektedir (Luz et al., 2015:943-53). Kardiyovasküler hastalıklardan korunma da spesifik fonksiyonel besinler ve nutrasötiklerle ilgili çeşitli yollar ortaya çıkmasına rağmen birincil koruma yaşam tarzı/beslenme iyileştirmeleri ve spesifik ilaçlarla sağlanabilmektedir(Ruscica et al., 2014: 61-8). Ancak nutrasötiklerin dislipidemi hastalarında kardiyovasküler hastalıkları önlemede önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Bu besinlerin tek başına veya klinik uygulamada diğer ilaçlarla birlikte kullanımını desteklenmektedir. Bununla birlikte, nutrasötiklerin morbidite ve mortalite sonuçlarına etkilerini gösteren yeterli sayıda çalışma mevcut değildir ve nutrasötiklerin farklı hasta tiplerinde tolere edilebilirlik, güvenlik, hedef popülasyon, kullanım şekli ve kullanım süresi hakkında yeterli veri bulunmamaktadır(Cicero, 2015:1-4). Reçeteli ilaçlara ek olarak, nutrasötikler/fonksiyonel gıdalar/tıbbi gıdaların çoğu sadece vitro çalışılmış olsa da kardiyovasküler hastalığın (KVH) ilave tedavisi olarak giderek artmaktadır. Yapılan bir derlemeye göre (poli) fenol esaslı nutrasötikler ve fonksiyonel gıdaların KVH'nin yardımcı tedavisi olarak kullanılabilmesi, ancak yeterli sayıda ve klinik olarak uzun süreli kontrollü çalışmaların varlığına ihtiyaç duyulduğu sonucuna varılmıştır(Tome-Carneiro, 2016:1145-74).

Hiperkolesterolemi iyi bilinen kardiyovasküler risk faktörüdür ve tedavisinde amaç KVH'ı önlemektir. Var olan uygulama rehberleri hiperkolesterolemi olan hastaların tedavisinde temel konu olarak yaşam tarzı müdahalelerine dikkat çekmektedir. Tedavi edici yaşam tarzı değişiklikleri kolesterol seviyelerindeki arzu edilen başarıyı yakalamada genelde yetersiz olduğu ifade edilmektedir. Birçok besinsel bileşenin kolesterol metabolizmasının gelişmesini baskılayabildiği ifade edilmektedir. nutrasötiklerden zenginleştirilmiş diyetin yararlı etkilerini gösteren klinik çalışma olmamasına rağmen kardiyovasküler riski azaltmaya katkı sağlayabilecek farklı mekanizmalarla kolesterolü azalttığına dair güçlü kanıtların var olduğu bildirilmektedir(Mannarino, 2014:592-9).

Kardiyovasküler hastalıklar gibi yaşlanma ile ilgili hastalıkları önleme ve ya tedavi etmede besinsel tedavilerin yararlı olabileceği söylenmektedir. Son zamanlarda birçok çalışma nutrasötiklerin faydalı etkilerine odaklanmıştır. nutrasötik besinlerin vasküler endotelyuma etkisiyle yaşlanma inflamasyonunu azaltabileceği ifade edilmektedir. Çünkü bu besinlerin anti- inflamatuvar ve anti-oksidan içeriği fazladır.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Sonuç olarak nutrasötikler yaşlanmanın endotelyum üzerindeki etkiyi azaltabilmekte, damarlarda yaşlanmayı nitrik oksitin biyoaktivitesi ile damar duvarlarını vazorelaksasyon ile genişletebilmekte ve ROS üretimini azaltabilmekte ve böylece LDL oksidasyonunu azaltacağı belirtilmektedir. Bu biyoaktif moleküller tipik 'Akdeniz diyeti'nde de bulunmaktadır. Akdeniz diyetinde bulunan meyveler ve sebzeler artan antioksidan düzeyi gelişmiş endotel fonksiyon ve hafifletilmiş inflamasyon ile ilişkilidir. Bu nedenle bunlar endotel rejeneratif kapasitesini artırabilmektedir. Aslında bu diyet, ROS üretimini azaltabilmekte ve dolayısıyla endotel hasarı azaltabilmekte, endotel hücrelerde düşük apoptozis hızını belirlemekte ve de yaşlılıktan onları koruyabileceği belirtilmektedir(Accardi, 2016:63-70).

NAR ve NAR SUYU

Nar suyu tanenler bakımından zengindir. Nar suyunun anti-aterosklerotik, anti-yaşlanma etkilerine ve güçlü anti-oksidadif özelliklere sahip olduğu bildirilmektedir(Stowe,2011:113-5). Bunun ışığında nar suyunun hipertansiyonlu yaşlı bireylerde tüketimiyle ilgili yapılan çalışmada; 50 ml/gün (2 hafta boyunca) nar suyu tüketiminin anjiyotensin kovertin enzim ve sistolik kan basıncı üzerine olumlu etkileri olduğu ifade edilmiştir. Nar suyu tüketiminin kardiyovasküler hastalıklara karşı geniş bir koruma sunabileceği belirtilmiştir(Aviram, 2001:195-8). Anoosh çalışmasında, hiperkolesterolemili hastalarda nar suyunun plazma LDL kolesterole olan etkisini belirlemek için 4 hafta süresince 200ml/gün tüketilen nar suyunun hastaların LDL kolesterolünde ($p<0.01$) anlamlı bir düşüş gösterdiğini saptamıştır(Anoosh, 2010:620-3).

LDL, makrofaj köpük hücre oluşumu ve ateroskleroza karşı aterojenik değişikliklerin önlenmesi ile ilişkili olduğu düşünülen nar, polifenollerin ve diğer antioksidanların kaynağıdır. Sağlıklı erkek gönüllülerde (50-80ml/gün) ve herosklerotik apolipoprotein E eksikliği olan (E0) farelerde(6,25-12,5µL) 14 hafta süresince nar suyu tüketiminin lipoprotein oksidasyonuna, makrofaj aterojenitesi platelet agregasyonu ve ateroskleroza etkisinin incelendiği çalışmada, nar suyunun farelerde arterosiklotik lezyonları %44 oranında azalttığı ve insanlarda nar suyu tüketiminin LDL oksidasyonuna yatkınlığı azalttığı ve de serum paraoksonaz (lipid peroksidasyonuna karşı koruyabilen bir HDL ile ilişkili esteraz) aktivitesini %20 arttırdığı bulunmuştur. Sonuç olarak nar suyunun sağlıklı insanlarda ve aterosklerotik farelerde antioksidatif özelliklerine atfedilebilecek güçlü antiaterojenik etkilere sahip olduğu belirtilmiştir (Aviram et al., 2000:1062-76). Fareler üzerinde yapılan benzer bir çalışmada da; nar suyu, çekirdeği, tohum zarı ve çiçeklerinin ekstraktlarının farelere tüketirilmesi karşılaştırılmıştır. Çalışmaya göre nar ekstraktları ve özellikle çiçeklerinin ateroskleroz gelişiminin zayıflatılmasının, serum lipid düzeyleri ve makrofaj aterojenik özellikleri üzerine kombine yararlı etkilerle ilişkili olabileceği sonucuna varılmıştır (Aviram, et al., 2008:1148-57). Narın yan ürünleriyle (nar suyu hariç meyvenin diğer kısımları) Rosenblat'ın deney hayvanları üzerindeki çalışmasında; bu yan ürünlerin (17 veya 51,5 µg gallik acit equiv/kg/gün) antioksidan özellikleriyle ateroskleroz gelişimini önemli ölçüde hafiflettiği ifade edilmiştir(Rosenblat et al.,2006:1928-35). Hayvanlar üzerinde polifenolik antioksidanların diyetle desteklenmesi, LDL oksidasyonunun ve makrofaj köpük hücre oluşumunun inhibisyonu ve ateroskleroz gelişiminin zayıflatılması ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Bu bilgiler ışığında yapılan bir çalışmada, yaşlı hastalar (65-75 yaş) tarafından 1 veya 3 yıl süresince 50 ml/gün nar suyu tüketiminin karotis arter stenozunu, karotis intimedia kalınlığı ve sistolik kan basıncını düşürdüğü ve bu etkilerin nar suyundaki polifenollerin

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

güçlü antioksidan özellikleriyle ilişkili olabileceği belirtilmiştir(Aviram et al., 2004:423-33). Koroner kalp hastalığı için ılımlı risk taşıyan kişilerde nar suyu tüketiminin anterior ve posterior karotis intima media kalınlığı (CIMT) progresyon oranları üzerindeki etkisini değerlendirmek için planlanan randomize, çift-kör bir çalışmaya göre; yetişkin ve yaşlı bireylerden oluşan deney grubu (n:146) 240 ml/gün nar suyunu 18 hafta süresince tüketmişlerdir. Çalışmanın sonucunda ılımlı koroner kalp hastalığı riskinde olan kişilerde, nar suyu tüketiminin genel CIMT progresyon hızı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı, ancak artmış oksidatif stres ve TG-zengin lipoprotein/HDL eksenindeki bozuklukları olan hastalarda CIMT progresyonunun yavaşlamış olabileceği ifade edilmiştir(Davidson et al., 2009:936-42). Nar suyu, çözünür polifenoller, taninler ve antosiyaninler gibi antioksidanlar içerdiği ve antiaterosklerotik özelliklere sahip olduğu belirtilmektedir. Ancak Summer ve ark. çalışmasında koroner kalp hastalarına (yaşları ortalama 69 olan erkek) 3 ay boyunca 250 ml/gün nar suyu tüketirilerek hazırlanan randomize kontrollü-plesebo ve çift kör bir çalışmada, günlük nar suyu tüketiminin koroner kalp hastalarında stres kaynaklı miyokard iskemisini artırabileceği saptanmıştır(Sumner et al.,2005:810-4).

TURUNÇGİLLER ve TURUNÇGİL SULARI

Turunçgil tüketiminin sağlık üzerine yararlı etkileri olduğu bilinmektedir. Ancak greylort flavanonunun vasküler fonksiyon üzerindeki etkileri ile ilgili klinik veriler literatürde yetersizdir. Sağlıklı postmenopozal kadınlarda greylort suyu tüketiminin vasküler fonksiyon üzerindeki uzun vadeli etkilerinde flavanonların rolünü araştıran araştırmacılar, 6 ay boyunca günde 340 ml greylort suyu tüketen orta yaşlı(50-65) sağlıklı postmenopozal kadınlarda greylort suyu tüketiminin arteriyel sertlik için faydalı olduğu sonucuna varmışlardır(Habauzit et al., 2015:66-74).

ÜZÜM ve KIZILCIK SUYU

Üzüm suyu takviyesinin inflamantasyonu, kan basıncı yüksek olan ve kardiyovasküler hastalıkları olan bireylerde vasküler patolojileri azalttığı belirtilmiştir. Kırmızı şarap ve resveratrol beta-amiloid (A β) parçacıklarındaki konformasyonel değişiklikler ve kardiyovasküler sistem üzerinde etkili olan polifenoller yoluyla yaşla ilgili beyin disfonksiyonuna karşı koruma sağlayabileceği ifade edilmektedir(Luz et al., 2015:943-53).

Kızılcık suyu, endotel fonksiyonunu iyileştiren ve kardiyovasküler hastalık riskini azaltabilen polifenolik bileşikler içerir. Yapılan bir çalışmada koroner kalp hastalığı olan kişilerde, 4 hafta boyunca günlük 480 ml kıızılcık suyu (% 54'lük meyve suyu, 835 mg toplam polifenol ve 94 mg antosiyanin) tüketirilmiş ve sonuç olarak klinikte arteriyel sertlik ölçüsü olan karotis femoral nabız dalga hızının azalttığı saptanmıştır(Dohadwala et al.,2011:934-40).

SONUÇ

Kanıt dayalı tıbbın standartları klinik uygulamada nutrasötiklerin kullanımına izin vermese de son yıllarda nutrasötiklerin kullanımının olası alanları açıklığa kavuşturulmaya başlanmıştır. Bireyler yaşlanmaya karşı korunma ve yaşlanmaya bağlı kardiyovasküler hastalıkların gelişmesini erteleme, azaltma veya tedavi etmek istemektedirler. Nutrasötik meyvelerin farklı hasta tiplerinde tolere edilebilirlik, güvenlik, hedef popülasyon, kullanım şekli ve kullanım süresi hakkında yeterli veri bulunmamaktadır.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Buna ek olarak, nutrasötik desteğin kardiyovasküler sonuçların insidansı üzerindeki etkileri ile ilgili veriler eksiktir ve nutrasötiklerin statin tedavisinden sonra kalan kalıcı kardiyovasküler riski değiştirebilir mi? soruları henüz yanıtlanamamıştır. Şu andaki bilimsel bulgular diyet flavonoidlerinin KVH riskini azaltmaya yönelik umut verici bir potansiyele sahip olduğunu gösterilebilmektedir ancak halk sağlığı veya klinik uygulama bağlamında bu bileşiklerin değeri hakkında kesin veriler üretmek için daha fazla çalışma yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Accardi, G., et al.,(2016). Mediterranean nutraceutical foods: Strategy to improve vascular ageing. *Mech Ageing Dev*, 159:63-70.
- Anoosh, E., E. Mojtaba, and S. Fatemeh,(2010). Study the effect of juice of two variety of pomegranate on decreasing plasma LDL cholesterol. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*,2(2):620-623.
- Aviram, M., et al.,(2000). Pomegranate juice consumption reduces oxidative stress, atherogenic modifications to LDL, and platelet aggregation: studies in humans and in atherosclerotic apolipoprotein E-deficient mice. *Am J Clin Nutr*, 71(5): 1062-76.
- Aviram, M., et al., (2008). Pomegranate phenolics from the peels, arils, and flowers are antiatherogenic: studies in vivo in atherosclerotic apolipoprotein e-deficient (E 0) mice and in vitro in cultured macrophages and lipoproteins. *J Agric Food Chem*,56(3): 1148-57.
- Aviram, M. and Dornfeld, L, (2001). Pomegranate juice consumption inhibits serum angiotensin converting enzyme activity and reduces systolic blood pressure. *Atherosclerosis*, 158(1):195-8.
- Aviram, M., et al.,(2004). Pomegranate juice consumption for 3 years by patients with carotid artery stenosis reduces common carotid intima-media thickness, blood pressure and LDL oxidation. *Clin Nutr*, 23(3):423-33.
- Cicero, A.F.G., Parini, A. and Rosticci, M. (2015). Nutraceuticals and cholesterol-lowering action. *IJC Metabolic & Endocrine*, 6:1-4.
- Davidson, M.H., et al., (2009). Effects of consumption of pomegranate juice on carotid intima-media thickness in men and women at moderate risk for coronary heart disease. *Am J Cardiol*, 104(7):936-42.
- Dohadwala, M.M., et al., Effects of cranberry juice consumption on vascular function in patients with coronary artery disease. *Am J Clin Nutr*, 2011. 93(5): p. 934-40.
- Gonzalez-Sarrias, A., et al., Nutraceuticals for older people: facts, fictions and gaps in knowledge. *Maturitas*, 2013. 75(4): p. 313-34.
- Gupta, C. and D. Prakash, Nutraceuticals for geriatrics. *J Tradit Complement Med*, 2015. 5(1): p. 5-14.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Habauzit, V., et al., (2015). Flavanones protect from arterial stiffness in postmenopausal women consuming grapefruit juice for 6 mo: a randomized, controlled, crossover trial. *Am J Clin Nutr*, 102(1): 66-74.
- Luz, P., Caruso Fialdini, R. and Nishiyama, M. (2015). Chapter 87 - Red Wine, Resveratrol, and Vascular Aging: Implications for Dementia and Cognitive Decline A2 - Martin, Colin R, in *Diet and Nutrition in Dementia and Cognitive Decline*, V.R. Preedy, Editor. Academic Press: San Diego, 943-53.
- Mannarino, M.R., Ministrini, S and Pirro, M, (2014). Nutraceuticals for the treatment of hypercholesterolemia. *Eur J Intern Med*, 25(7):592-9.
- Rosenblat, M., et al., (2006). Pomegranate byproduct administration to apolipoprotein e-deficient mice attenuates atherosclerosis development as a result of decreased macrophage oxidative stress and reduced cellular uptake of oxidized low-density lipoprotein. *J Agric Food Chem*, 54(5):1928-35.
- Ruscica, M., et al., (2014). Nutraceutical approach to moderate cardiometabolic risk: results of a randomized, double-blind and crossover study with Armolipid Plus. *J Clin Lipidol*, 8(1): 61-8.
- Santini, A., Tenore, G.C., E. Novellino, (2016). Nutraceuticals: A paradigm of proactive medicine. *Eur J Pharm Sci*, 96:53-61.
- Stowe, C.B., (2011). The effects of pomegranate juice consumption on blood pressure and cardiovascular health. *Complement Ther Clin Pract*, 17(2):113-5.
- Sumner, M.D., et al., (2005). Effects of pomegranate juice consumption on myocardial perfusion in patients with coronary heart disease. *Am J Cardiol*, 96(6): 810-4.
- Tome-Carneiro, J. and Visioli, F. (2016). Polyphenol-based nutraceuticals for the prevention and treatment of cardiovascular disease: Review of human evidence. *Phytomedicine*, 23(11): 1145-74.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

SAĞLIKLI KADINLARDA MENSTRUAL DÖNGÜNÜN FARKLI FAZLARINDA SİRKADİYEN RİTMİN FİZİKSEL PERFORMANSA ETKİSİ

Bilgesu ARPA ALTINEL¹, Defne KAYA², Haydar SUR³

¹Özel Cadde Tıp Merkezi, İstanbul / Türkiye

*²Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi Rehabilitasyon Bölümü,
Bursa / Türkiye*

³Üsküdar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı ABD, İstanbul / Türkiye

Öz: Bu çalışma sağlıklı kadınların menstrual döngülerinin farklı fazlarında sirkadiyen ritmin fiziksel performans düzeylerine etkisini incelemek amacıyla planlandı. Çalışma düzenli menstrual döngüsü olan, 19 sağlıklı kadınla (25,26±2,23 yıl) gerçekleştirildi. Kadınlara menstrual döngünün luteal, foliküler ve ovulasyon fazlarında, saat 09:00, 13:00 ve 17:00'da 6 dakika yürüme testi (6DYT) ve çift bacak ile çömelme testi uygulandı. 6DYT yapılmadan önce ve sonra kadınların kalp atım hızı ve oksijen taşıma kapasitesi değerleri kaydedildi. Fiziksel testler sonrasında Borg skalası ile kadınların algıladığı zorluk derecesi belirlendi. Menstrual döngünün fazlarını değerlendirmek için, her fazda Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulandı. Sirkadiyen ritmin aerobik kapasiteye etkisi incelendiğinde, günün farklı zaman dilimlerinde bireylerin yürüme mesafelerinin değişmediği görüldü ($p>0,05$). Menstrual döngünün aerobik kapasiteye etkisi incelendiğinde, her fazda sabah saatlerinde yürüme mesafeleri daha fazla iken ($p<0,05$) öğle ve akşam saatlerinde mesafeler arasında fark yoktu ($p>0,05$). Menstrual döngünün anaerobik kapasiteye olan etkisi incelendiğinde, ovulasyon ve foliküler fazlarında sabah, öğle ve akşam saatlerinde bireylerin çömelme sayıları arasında fark yokken ($p>0,05$); luteal fazda fark vardı ($p<0,05$). Sirkadiyen ritmin anaerobik kapasiteye olan etkisine bakıldığında ise bireylerin çömelme sayılarının öğle saatlerinde yüksek olduğu görüldü ($p<0,05$). Bireylerin fiziksel testler sonrasında algıladığı yorgunluk düzeyi değerlendirildiğinde, menstrual döngünün her üç fazında da akşam saatlerinde yorgunluğun yüksek olduğu görüldü ($p<0,05$). Bireylerin duygu durumlarının ise ovulasyon fazında daha iyi olduğu bulundu ($p<0,05$). Çalışmanın bulguları ışığında, kadınlara yönelik aerobik değerlendirmelerin sabah saatleri ve ovulasyon fazlarında yapılmasının; anaerobik değerlendirmelerin ise öğlen ya da akşam saatlerinde yapılmasının daha uygun olacağı düşünüldü. Bununla birlikte, ovulasyon fazında yapılan performanslarda duygu durumlarının olumlu bir etkisi olabilir.

Anahtar Kelimeler: Sirkadiyen Ritim, Menstrual Döngü, Fiziksel Performans, Depresyon, Anksiyete, Kalp Atım Hızı, Oksijen Taşıma Kapasitesi

GİRİŞ ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Günlük yaşamımızda etkisi altında olduğumuz ritimler arasından en önemlisi, beynimizde ön hipotalamusta yer alan suprakiazmatik çekirdeğin (SCN) kontrol ettiği sirkadiyen ritmimizdir (Sancar ve ark., 2010; Özbayer ve Değirmenci, 2011).

Biyolojik saat olarak da adlandırılan sirkadiyen ritim bir gün süren bir zaman dilimi içerisinde metabolizmayı, fizyolojik reaksiyonları ve davranışları düzenler (Oike ve ark., 2014; Yüksel 2019). Bununla birlikte, organizmanın çevreye uyumu ve karanlık-aydınlık döngüsüne bağlı olarak uyku-uyanıklık düzeninin belirlenmesi de sirkadiyen ritmin görevidir (Sancar ve ark., 2010; Özbayer ve Değirmenci, 2011).

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Kadın yaşamının etki altında olduğu döngülerden biri de menstrual döngüdür. Menstrual döngü; ilk adet kanaması görülen günden son adet görülen güne kadar üremeye yönelik işleyen, ritmik olarak her ay oluşan hormonal değişiklik ve menstrual kanama ile açıklanan, tüm organizma üzerinde etki gösteren değişikliklerdir. Sağlıklı bir menstrual döngü 21-34 günde bir gerçekleşip, 3-7 gün sürmektedir (Rigon ve ark., 2012).

Menstrual döngü foliküler, luteal ve ovulasyon olmak üzere üç faza ayrılır. Bu faz dönemlerinde kadınların hormon düzeylerinde değişimler olur ve kadınlık hormonları olarak bilinen östrojen ve progesteronun değişimleri üreme fonksiyonlarının yanında birçok fizyolojik sistemi de etkiler (Oosthuysen ve Bosch, 2010). Bazı çalışmalar sportif performansın menstruasyonu etkilediğini (Karacan ve ark., 2013, Smith ve ark., 2015) bazıları ise bu etkinin önemli olmadığını belirtmektedir (Aras ve ark., 2016).

Spor performansı zihinsel ve fizyolojik aktiviteleri etkileyen sirkadiyen ritim ile ilişkilidir. Gün içerisindeki sirkadiyen değişimler kişinin fiziksel performans düzeyinde değişimlere neden olur (Dinç ve Hayta, 2018).

AMAÇ

Bu çalışma yetişkin, sağlıklı kadınlarda menstrual döngünün farklı fazlarında sirkadiyen ritmin fiziksel performansa etkisinin incelenmesini amaçlamaktadır.

KAPSAM

Bu çalışma, sağlıklı kadınların menstrual döngülerinin farklı fazlarında sirkadiyen ritmin fiziksel performans düzeylerine etkisini incelemek amacıyla planlandı.

Çalışma, menstrual döngüsü düzenli olan 20-40 yaş aralığındaki kadınlar ile kişilerin kendi ortamlarında yapıldı.

Kadınlara menstrual döngünün luteal, foliküler ve ovulasyon fazlarının her birinde üç farklı zaman diliminde (09:00, 13:00 ve 17:00'da) fiziksel testler uygulandı.

Menstrual döngünün fazlarının kadınların duygu durumuna etkisini değerlendirmek için belirlenen günlerin herhangi bir saatinde, her fazda birer defa duygu durum ölçekleri uygulandı.

Bu çalışmaya ait bulgular; kadınların adet dönemi öncesinde, ortasında ve sonrasında günün farklı zaman dilimlerinde fiziksel performanslarını yönetmeleri açısından yol gösterici olacaktır.

YÖNTEM

İleriye yönelik kesitsel olarak planlanan çalışmamız, Kasım 2018 ile Kasım 2019 tarihleri arasında, menstrual döngüsü düzenli olan 20-40 yaş aralığındaki kadınlar ile kişilerin kendi ortamlarında yapıldı. Katılımcı sayısı 19 kişi olarak belirlendi.

Çalışmaya dâhil edilen bireylerin yaş, vücut ağırlığı, boy ve medeni durum bilgileri kaydedildi.

Değerlendirmelere başlamadan önce bireylerin aylık menstrual döngülerini kayıt altına almaları istendi. Menstrual döngü fazları belirlendi.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Bireylere 6 Dakika Yürüme Testi (Rikli ve ark.,1998), Çift Bacak ile Çömelleme Testi (Marquez ve ark., 2018), Borg Skalası (Borg, 1982), Beck Depresyon Ölçeği (Beck ve ark., 1988) ve Beck Anksiyete Ölçeği (Beck ve ark., 1974) uygulandı.

Fiziksel performansın değerlendirilmesi

Bireylerin sirkadiyen ritmi menstrual döngünün üç fazında belirlenen günlerde değerlendirildi. Değerlendirme yapılan günler fazlara göre şu şekilde belirlenmiştir: regl olmadan bir hafta önce yapılan değerlendirme luteal fazı; reglin ikinci günü yapılan değerlendirme foliküler fazı; regl olunan günden 14 gün sonra, yumurtlama günü yapılan değerlendirme ovulasyon fazını değerlendirdi.

Her fazda belirlenen günün üç farklı zaman diliminde (09:00, 13:00 ve 17:00'de) 6 dakika yürüme testi (6DYT) ve çift bacak ile çömelleme testinden oluşan fiziksel performans değerlendirilmesi yapıldı. Fiziksel performansın belirlendiği 6DYT ve çift bacak ile çömelleme testlerinden hemen sonra Borg skalası ile bireyin algıladığı zorluk derecesi belirlendi.

Duygu durumunun değerlendirilmesi

Bireyin depresyon ve anksiyetesini içeren duygu durum değerlendirilmesi, menstrual döngüsünün luteal, foliküler ve ovulasyon fazı için belirlenen günlerin herhangi bir saatinde, her fazda birer kez değerlendirildi.

İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Çalışmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizinde “Statistical Package for Social Sciences (SPSS) Version 25.0 (SPSS Inc., Şikago, IL., ABD)” programı kullanıldı. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluk gösterip göstermedikleri “Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi” ile incelendi. Bütün verilerin tanımlayıcı istatistikleri (Ortalama \pm SS) yapıldıktan sonra, ölçülen tüm değişkenlerdeki sirkadiyen değişimler tekrarlı ölçümlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edildi. Menstrual döngünün fazlarının sirkadiyen zaman değişimlerine göre ölçümü “Friedman Testi” ile değerlendirilmiştir. Anlamlı fark elde edildiğinde farkın hangi zaman diliminden kaynaklandığının belirlenmesi amacıyla Bonferroni post hac analizi uygulandı. Verilerin istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edildi.

BULGULAR

Sirkadiyen ritmin aerobik kapasiteye etkisi incelendiğinde, günün farklı zaman dilimlerinde bireylerin 6 dakika yürüme mesafelerinin değişmediği görüldü ($p > 0,05$). Menstrual döngünün aerobik kapasiteye etkisi incelendiğinde, luteal, foliküler ve ovulasyon fazlarında sabah zaman diliminde 6 DYT ile elde edilen mesafeler daha fazla iken ($p = 0,042$) öğle ve akşam saatlerinde mesafeler arasında fark yoktu ($p > 0,05$).

Menstrual döngünün anaerobik kapasiteye olan etkisi incelendiğinde, ovulasyon ve foliküler fazlarında sabah, öğle ve akşam saatlerinde bireylerin çift bacak ile çömelleme sayıları arasında fark yoktu ($p > 0,05$). Luteal fazda sabah, öğle ve akşam saatlerinde bireylerin çift bacak ile çömelleme sayıları arasında fark vardı ($p = 0,035$) ve bu farkın öğlen yapılan çömelleme sayısının fazla olmasından kaynaklandığı bulundu ($p = 0,012$). Sirkadiyen ritmin anaerobik kapasiteye olan etkisine bakıldığında ise bireylerin 30 saniye

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

içinde çift bacak ile çömelme tekrar sayılarının öğle zaman diliminde daha fazla olduğu görüldü ($p=0,032$).

Borg skalası ile algılanan yorgunluk düzeyleri karşılaştırıldığında, menstrual döngünün her üç fazında da akşam saatlerinde bireylerin fiziksel testler sonrasında algıladığı yorgunluk düzeyinin yüksek olduğu görüldü ($p<0,05$). Bireylerin duygu durumlarının ise ovulasyon fazında, luteal ve foliküler fazlara göre daha iyi olduğu bulundu ($p<0,05$).

SONUÇ

Çalışmadan elde edilen verilere göre, menstrual döngü ve sirkadiyen ritmin sağlıklı kadınların fiziksel parametreleri üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Sağlıklı kadınlarda fiziksel performans parametrelerini incelerken menstrual döngü ve sirkadiyen ritmin birbirine olan etkisinin de göz önünde bulundurulması, fiziksel performansına katkı sağlayacaktır. Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgulara göre aerobik kapasite ile ilgili yapılan değerlendirmelerde kadınların sabah saatlerinde ve ovulasyon fazında daha iyi sonuçlar elde edeceği düşünüldü. Sonuçlarımız ve literatürün genel bakışı olarak, sağlıklı kadınlarda anaerobik eğitim için ise sabah saatlerinin çok uygun olmadığı düşünüldü. Günlük yaşamın bir getirisi olarak akşam saatlerinde algılanan yorgunluk düzeyi artacağı için, fiziksel performans eğitimlerinin akşam saatlerinde yapılmaması kişilerin yorgunluk düzeyinin ortadan kaldırılması için daha uygun olabilir kanaatindeyiz. Kadınların hormonal değişimlerle şekillenen duygu durumlarının fiziksel performanslarına olan etkisi göz önüne alındığında, ovulasyon fazında iyilik halleri artacağı için, bu dönemde yapılan performanslarda duygu durumlarının olumlu bir etkisi olabilir. Literatürde kadınların sirkadiyen ritim ve menstrual döngüsünün birbirlerine olan etkisi ile ilgili yeterli sayıda çalışma bulunmadığı için ileriki araştırmalara örnek olabilecek bir çalışma olduğu kanaatindeyiz.

KAYNAKÇA

- Aras D, Arslan E, Atlı A, Şahin FN. (2016). Menstrual Döngünün Fazlarına Göre Sedanter Kadınlarda Anaerobik Güç Değerlerinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi, 14(2): 191-198.
- Beck AT, Steer RA, Carbin MG. (1988)a. Psychometric Properties Of The Beck Depression Inventory: Twenty-Five Years Of Evaluation. Clinical Psychology Review, 8(1) 77-100.
- Borg GA. (1982). Psychophysical Bases Of Perceived Exertion. Medicine And Science In Sports And Exercise, 14(5): 377-381.
- Dinç N, Hayta Ü. (2018). Sirkadiyen Ritmin Anaerobik Güç Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(4): 77-86.
- Karacan M, Alwaely F, Cebi Z, Berberoglugil M, Batukan M, Ulug M, Arvas A, Camlıbel T. (2013). Effect Of Antithyroid Antibodies On Icsi Outcome In Antiphospholipid Antibody-Negative Euthyroid Women. Reproductive Biomedicine Online 27(4): 376-380.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

- Marquez PF, Torres JRR, Valenza MC, Rubio AO, Mateos MJA, Martos IC. (2018). Balance Ability And Posture İn Postmenopausal Women With Chronic Pelvic Pain. *Menopause: The Journal Of The North American Menopause Society*, 25(7): 783-788.
- Oike H, Oishi K, Kobori M. (2014). Nutrients, Clock Genes, And Chrononutrition. *Current Nutrition Reports*. 3(3):204-12.
- Oosthuysen T, Bosch AN. (2010). The Effect Of The Menstrual Cycle On Exercise Metabolism. *Journal of Sports Med*, 40(3), 207-227.
- Özbayer C, Değirmenci İ. (2011). Sirkadiyen Saat, Hücre Döngüsü Ve Kanser. *Dicle Medical Journal*, 38(4): 514-518.
- Rigon F, Sanctis V, Bernasconi S, Bianchin L, Bona G, Bozzola M, Buzi F, Radetti G, Tatò L, Tonini G, Sanctis C, Perissinotto E. (2012). Menstrual Pattern And Menstrual Disorders Among Adolescents: An Update Of The Italian Data. *Italian Journal Of Pediatrics*. 38:38.
- Rikli RE, & Jones CJ. (1998). The reliability and validity of a 6-minute walk test as a measure of physical endurance in older adults. *Journal of aging and physical activity*, 6(4), 363-375.
- Sancar A, Lindsey-Boltz LA, Kang TH, Reardon JT, Lee JH, Ozturk N. (2010). Circadian Clock Control Of The Cellular Response To Dna Damage. *Febs Letters*, 584(12): 2618-25.
- Smith, JR, Brown KR, Murphy JD. (2015). Does Menstrual Cycle Phase Affect Lung Diffusion Capacity During Exercise?. *Respir Physiol Neurobiol*, 205, 99-104.
- Yüksel A. (2019). Sirkadiyen Ritim İle Yeme Zamanı İlişkisi. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 1(1): 38-43.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE YASAK VE KAMU UYGULAMALARIN TOPLUM BİREYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Murat KORKMAZ¹, Ali Serdar YÜCEL², Ayça GÜRKAN³, Ümran SEVİL⁴

¹Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. İstanbul / Türkiye

²Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elâzığ / Türkiye

³⁻⁴İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul / Türkiye

Öz: 2019 yılı sonu itibari ile tüm dünyası etkisi altına alan COVID 19 pandemi sürecinin toplum bireyleri üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılmasına yönelik uygulanan kamu kısıtlarının belirlenmesine ilişkin uygulamalı bir çalışmadır. Biz bu çalışmada kamu kısıt ve uygulamalarının pandemi sürecinde virüs yayılımının önlenmesindeki önemini belirlemek, toplum bireylerinin kamu kısıtlarına yönelik algı ve uyum sürecine yaklaşımlarının neler olduğunu tespitine çalıştık. Ayrıca kamu eliyle uygulanan kısıtlamaların yine pandemi sürecinde etkili bir uygulamamı değil mi sorusuna da cevap aramak istedik. Çalışmamızda ölçekli bir anket kullandık. Bu anket daha öncesinde kullanılmadığı için anketin geçerlilik ve güvenilirliğinin sağlanması amacı ile bir ön test gerçekleştirdik. Bu ön test uygulamasında ve araştırmanın asıl uygulamasında internet ile sosyal medya araçlarını kullanarak katılımcılara ulaşmaya çalıştık. Ön test uygulamamıza toplam basit rassal yönetimi ile 123 gönüllü kişi katılmıştır. Araştırmada kullandığımız anket yine internet üzerinden katılımcılara yönlendirilerek, iki bölümden oluşan anketimiz kendileri tarafından cevaplamaları istenmiş ve anketin yine internet üzerinden tarafımıza gönderilmesi sağlanmıştır. Ön test sonrasında elde edilen anket verileri analiz edilerek geçerlilik ve güvenilirliği sağlanmıştır. Asıl araştırmaya geçilmiş ve araştırmanın amacına yönelik incelemeye başlanmıştır. Araştırmanın toplamına 681 farklı demografik özelliklere sahip birey basit rassal yöntem yolu kullanılarak gönüllük esasına dayalı olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonrasında araştırmanın amacına uygun olarak elde etmek istediğimiz bulgulara ilişkin katılımcılardan elde edilen anket verileri farklı istatistik yöntemler kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular ve araştırma sonrasında sonuç olarak kamu kısıt ve uygulamalarının katılımcıların tamamına yakını üzerinde önemli bir etki yarattığı, bu uygulama ile kısıtların pandemi sürecinde önemli olduğunu, kamusal anlamda tüm bireylerin bu kısıt ve uygulamalara uyum sağlamalarının bir zorunluluk olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, Covid 19, Bulaşıcı Hastalıklar, Virüs, Toplum, Algı, Birey

GİRİŞ

“Dünya, Covid-19 salgınından ilk kez, Çin'in 31 Aralık 2019'da Hubei eyaletine bağlı Vuhan kentinde kaynağı bilinmeyen gizemli bir solunum yolu rahatsızlığının ortaya çıktığını Dünya Sağlık Örgütü'ne bildirmesiyle haberdar oldu”¹²

Hızla tüm dünyayı etkisi altına alan COVID 19 virüs salgını başta bireyler olmak üzere dünya ülke ve toplumlarını farklı birçok konuda etkisi altına almıştır. Özellikle kişisel tehdit başta olmak üzere dünya toplumlarını ekonomik, psikolojik, sosyal ve daha birçok farklı konuda olumsuz etkilemiştir. Bu etkiler

¹² <https://tr.euronews.com/2020/05/04/dunyada-covid-19-salg-n-n-ilk-100-gununde-yasananlar-ilk-nerede-ortaya-c-kt-nas-l-yay-ld>

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

halen farklı anlamda ve çeşitlilikte devam etmekte, tüm dünya toplumlarını olumsuz olarak etkilemeye devam etmektedir.

Dünya ülkeleri ve toplumları bireysel korunma, hijyen, sağlık politikaları ve rehabilitasyon, toplum güvenliği ve sağlığı gibi birçok alanda hızla uygulamalara geçmiş, bunların toplumsal yaşam süreci içerisinde yer alması adına gerekli her türlü uygulamalara gidilmiştir.

Türkiye olarak 2020 yılı mart ayı sonuna doğru yaptırımlar ve uygulamalar ciddi anlamda kamu eliyle uygulanmaya başlamıştır. Bu yaptırım ve uygulamalar başta ülke sağlık politikalarının etkin olarak uygulanması, toplum birey ve sosyal anlamda sağlıklı sürecin etkin olarak işletilmesine yönelik kısıtların hızla hayatımıza sokulmasını zorunlu kılmıştır.

Sokağa çıkma yasağı, maske kullanımı, hijyen, bazı kamu ya da özel kurum/kuruluşların çalışma süreç ile sürelerinin kısıtlanması, büyük toplu alışveriş merkezlerinin kapatılması ya da işleyişlerinin kısıtlanması, toplum bireylerinin demografik değişkenlere bağlı olarak sosyal hayat içerisindeki etkinliklerinin kısıtlanması gibi birçok uygulamayı sıralayabiliriz.

Bu uygulama ve kısıtlamalar toplumun büyük çoğunluğu üzerinde etkili ve olumlu karşılanmış olsa da bazı kesimler açısından hiçte olumlu karşılanmamıştır.

Özellikle bazı kısıtlamaların özel sektör üzerinde önemli ekonomik etkiler meydana getirmesi, bu etkilerin ekonomik ve sosyal değişkenler üzerinde olumsuzluk yaratması uygulamaya takılan kişi ile kurumları rahatsız etmiştir.

Her ne kadar kabul görmese de kamusal bu kısıtlama ve uygulamalar hastalığın yayılması, toplum sağlığının tehdit edilmesi nedeniyle kamusal faydanın yaratılmasında önemli bir etki ve zorunluluk oluşturduğu ise kabul edilmek zorunda kalmıştır.

Dünya sağlık örgütü tarafından yapılan açıklamalar, tüm dünya ülkelerinin bu konudaki çalışmaları ve bilimsel verilerde kamu uygulama ile kısıtlarının bir zorunluluk olduğunu ortaya koymaktadır.

Ülke ve ülkeler olarak birde uluslararası kısıtlamalar uygulamıştır. Bunların başında seyahat yasakları, giriş ve çıkışlarda uygulanan kısıtlamaları örnek verebiliriz.

*“Corona virüs salgının ülkede yayılmaması için tedbirlerin arasında en dikkat çekenlerin başında 14 gün kuralı geliyor. Belirtileri taşıyan ya da hasta olanlar için uzmanlar tarafından karantina süreci olan 14 gün kuralında evde kalmaları, ülke dışından ülkeye gelenlerin farklı barınma ortamlarında 14 boyunca karantinada kalmalarının sağlanması gibi”*¹³ önlemler dikkat çeken kısıtlamalar arasında yer almaktadır.

AMAÇ

Konu başlığında belirtildiği üzere biz bu çalışmada pandemi sürecinde kamu kısıtlama ile uygulamalarının toplum bireyleri üzerindeki etkilerinin olumlu ya da olumsuz yönlerinin algısal boyutunun belirlenmesini amaçladık.

¹³ <https://www.sozcu.com.tr/2020/gundem/corona-virusu-14-gun-kurali-nedir-14-gun-boyunca-nelere-dikkat-edilmeli-5706459/>

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

KAPSAM

Bireysel anlamda hukuki ve kişisel yeterliliğe sahip olan farklı demografik özellikteki kadın ve erkek kişilerin araştırma kapsamında amaçlanan sonuca ilişkin çalışmamıza katılmalarının sağlanması, amaca yönelik hazırlanan ölçekli ankette bulunan soruların cevaplanması, elde edilen bulgular doğrultusunda sonuca gidilerek, başta sürece, araştırmanın konusuna ilişkin literatür ve araştırmacılara katkı sağlanması araştırmanın kapsamı içerisinde.

YÖNTEM

Bu çalışma bir uygulama ve araştırma çalışması olup, araştırmada ölçekli bir anket kullanılmıştır. Anket iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde tüm katılımcıların demografik özelliklerine yönelik bilgilerin elde edilmesine ilişkin sorular yer alırken, ikinci bölümde katılımcıların araştırmaya ilişkin görüş ve düşüncelerinin belirlenmesine ilişkin ölçekli sorular yer almaktadır.

Araştırma bir ölçek geliştirme çalışması şeklinde de değerlendirilebilir. Yapılan araştırma sonrasında elde edilen bulgular SPSS istatistik programı kullanılarak yine farklı analiz yöntemleri ile analiz edilmiş ve sonuca gidilmiştir. Bu araştırma daha da genişletilerek uluslararası bir yayın haline getirilmesi amaçlarımız arasında yer aldığından farklı çalışma içerik ile bilgilerinin burada kullanılmasına gerek olmadığı kararının doğru olduğunu düşündük. Bu nedenle araştırmanın daha kapsamlı halinin yayın aşamasından sonra elde edileceğinden bilgi ile verilerin makale/yayın üzerinden elde edilmesinin doğru olduğuna inanmaktayız.

SONUÇ

Araştırma sonrasında elde edilen bulgular ve yapılan analiz sonrasında katılımcıların tamamına yakını kamu kısıt ve uygulamalarının bir zorunluluk, kamu sağlığı açısından önemi vurgulanmıştır. Ayrıca elde edilen bulgular ve analiz verileri değerlendirildiğinde, birçok kamu kısıt ve uygulamalarının halen yetersiz olduğu, bu kısıt ve uygulamaların genişletilerek pandemi sürecinde daha etkin iyileşme ve normalleşme sürecine ulaşılabileceği tespit edilen sonuçlar arasında yer almaktadır.

Katılımcıların kamu kısıt ve uygulamaları nedeniyle ortaya çıkan ekonomik olumsuzluklar, kişisel ihtiyaç, iş ve yokluk gibi zorunluluk hallerinde kamunun destek ile katkılarının yetersiz olduğu, bu nedenle ailevi, kişisel ve toplumsal anlamda olumsuzluklar yaşandığı ile yaşadıkları gibi farklı bulgular da elde edilen sonuçlarımız arasında yer almaktadır.

İNTERNET KAYNAKLARI

<https://tr.euronews.com/2020/05/04/dunyada-covid-19-salg-n-n-ilk-100-gununde-yasananlar-ilk-nerede-ortaya-c-kt-nas-l-yay-ld>

<https://www.sozcu.com.tr/2020/gundem/corona-virusu-14-gun-kurali-nedir-14-gun-boyunca-nelere-dikkat-edilmeli-5706459/>

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE UZAKTAN ERİŞİM TEKNOLOJİSİ İLE BİREYSEL SPORTİF ATİVİTELERİN UYGULAMALI BİR ÖRNEĞİ

Ali Serdar YÜCEL², Gülten HERGÜNER, Çetin YAMAN³, Murat KORKMAZ⁴

¹Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ / Türkiye

^{2,3}Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya / Türkiye

³Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. İstanbul / Türkiye

Öz: COVID 19 Pandemi sürecinde kamusal yasaklar ve kısıtlamalar bireyler üzerinde önemli olumsuz etki yaratmakla birlikte yaşam koşulları ile demografik davranış özellikleri üzerinde farklı etkiler doğurmuştur. Bu durum bireylerin alışkanlıklarını değiştirmekle birlikte farklı olumsuz alışkanlıklar edinmesine de neden olmuştur. Çalışmamız bir uygulama araştırma çalışması olup, pandemi sürecinde ve özellikle kısıtlı dönemde evde kalan farklı demografik özelliklere sahip bireylerin spor alışkanlıklarını incelemeye çalıştık. Çalışmamızda bir ölçekli anket kullandık. Bu anket daha öncesinde kullanılmadığından bir ön testi yaptık. Yapılan bu ön testimize toplam 122 basit rassal yöntem ile belirlenen farklı değişkenlere sahip birey katılmıştır. Tamamı gönüllülük esasına göre çalışmamıza eşlik etmiştir. Bu kişilerden elde ettiğimiz verileri SPSS 22 istatistik programı ile analiz ederek geçerlilik ve güvenilirliğini sağladık. İlk test sonrasında geçerlilik ve güvenilirlik değeri olarak 0.73 kat sayısına ulaştık. Bu sayı çalışmada kullanılan anketin güvenilirlik olduğunu göstermektedir. Asıl araştırmamıza toplam 527 gönüllü katılımcı eşlik etmiş, bu katılımcılardan elde ettiğimiz veriler yine SPSS 22 istatistik programı ve farklı istatistik yöntemleri ile analiz edilerek bulgu ve sonuçlara gittik. Sonuç olarak araştırmadan elde ettiğimiz bulgular sonrasında katılımcıların tamamına yakını uzaktan erişim sistemine hakim olmadığını, farklı sosyal medya hesapları, youtube gibi bazı programları kullanarak ya da klasik bildiği yöntemler ile evde farklı fiziksel hareketler yaptığını beyan etmiştir. Pandemi sürecinde yapılan fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlerin istenilen düzeyde ve nitelikte gerçekleştirilmediği yapılan araştırma sonrasında saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Pandemi, Erişim, Teknoloji, Aktivite, Birey

GİRİŞ

Ülkemiz başta olmak üzere birçok dünya ülkesini etkisi altına alan COVID 19 virüs salgını toplum ve bireylerini önemli ölçüde etkilemiştir. Bu etki farklı birçok boyut altına incelenebildiği gibi, farklı değişkenler açısından da değerlendirilebilir.

Bu çalışmada günümüz koşul ve şartlarında özellikle pandemi sürecinde kamu tarafından uygulanan sokağa çıkma yasağı ve diğer ev dışına çıkma yasaklarına bağlı olarak evde kalan bireylerin fiziksel ve sportif aktiviteler açısından neler yaptığını incelemek istedik.

Yaptığımız çalışmaya gönüllülük esasına dayalı olarak basit rassal yöntem ile sosyal medya hesaplarından ulaştığımız farklı değişken demografik özellikteki bireyler katılmıştır. Katılımcıların tamamına ölçekli bir anket hazırlanarak yine sosyal medya hesapları üzerinden anket formlarını gönderdik.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Katılımcılardan bu anket formlarını kendi tercih ve düşünceleri doğrultusunda ilk kısımda katılımcıların demografik özelliklerini belirten sorular ikinci bölümde ise 5'li likert ölçekten oluşan soruları cevaplamalarını talep ettik.

Araştırmamız yaklaşık olarak 45 gün sürmüştür. Toplamda gönderilen anket formu sayısı 1500 adettir. Fakat geri dönen ve analize uygun olan anket sayısı ise 527 adettir. Bu araştırma sonrasında yaptığımız çalışmamızın daha nitelikli bir yayın haline gelmesi adına (makale) olarak yayınlanması düşüncesine sahip olduk ve çalışmamızı daha da genişletmeye karar verdik.

Yukarıda beyan ettiğimiz bilgiler doğrultusunda kişisel gelişim başta olmak üzere fiziksel aktivite yemek içmek kadar günün en önemli ihtiyaçlarından birisiniz. Bu konuda yapılan çok sayıda bilimsel araştırma ve çalışma bulunmaktadır. Bireyin fiziksel hareket etmesi, sportif faaliyetlerde bulunması fiziksel sağlığı ve ruh sağlığı açısından önem arz etmektedir.

Pandemi sürecinde bireylerin başta psikolojik olmak üzere sosyal anlamda ciddi sorunlar yaşadığı yine yapılan bazı çalışmalarla kanıtlanmıştır. Özellikle belirli yaş sınırına sahip bireyler üzerinde uygulanan kamu yaptırımları bu bireylerin ev içerisinde kapalı kalmasına, fiziksel hareket eksikliği ve yetersizliği nedeniyle bedensel sorun yaşamasına neden olmaktadır.

Uzaktan erişim teknolojisi ya da internet kullanımı ile bu kısıtlanan bazı fiziksel aktivitelerini kendi kendine yapabiliyor mu yapamıyor mu sorusuna cevap aramak gerektiğini düşündük.

Yaptığımız araştırma sonrasında katılımcıların büyük çoğunluğunun bireysel kapalılık yani kamusal kısıtlar nedeni ile fiziksel aktivite konusunda yetersiz olduğu sonucuna ulaştık.

Bu sonuç ve saptanan bulgular doğrultusunda yapılan bilimsel araştırmalara baktığımızda ise fiziksel aktivite eksikliğinin bireyler üzerinde ciddi olumsuzluklar meydana getirdiğini görmekteyiz.

Yapılan bir çalışmada belirli yaş düzeyine sahip bireyin fiziksel aktivite eksikliğinin bireyde ruhsal çöküntü, depresyon, yeme içme alışkanlıklarında farklılıklar, şiddet eğilimi ve kendine özgü özgüven sorunu yaşadığı sonucuna ulaşıldığı ifade edilmektedir.¹⁴

Farklı bir çalışmada ise fiziksel aktivite eksikliğinin sürekliliği halinde ya da belirli bir dönem içerisinde yapılamaması kişinin kaslarında ve fiziksel bütünlüğü üzerinde önemli olumsuzluklar meydana getirdiği gerçeğine vurgu yapılmaktadır (Bulut, 2013: 205-214).

Yine farklı bir çalışmada yapılan araştırma sonrasına baktığımızda fiziksel aktivite etkinliğinin beslenme ve psikoloji üzerine önemli bir olumlu etki yarattığı sonucuna varılmasıdır. Fiziksel aktivite kişinin ruh sağlığını düzenlediğini, beslenme alışkanlığını olumlu yönde etkilediğini, kişinin zinde ve fiziksel etkinliğinin ise arttığını, uyku düzeninin ise daha sistemli hale geldiği sonucuna ulaşmıştır (Şengönül ve diğ., 2019: 1-12).

Yapılan çalışmalar ve elde edilen bulgular fiziksel ve sportif aktivitelerin kişi/kişiler üzerinde önemli etki yarattığı, bu etkilerin farklı birçok açıdan değerlendirilebildiği gerçeğini ortaya koymaktadır.

¹⁴ http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/yasli_bakimi_onlisans_ao/psikososyal_rehabilitasyon.pdf

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Bu nedenle fiziksel aktivite v sportif faaliyetlerin birçok alanda ve kişisel olarak gerçekleştirilmesi bir zorunluluktur diyebiliriz. Her ne kadar yaşamış olduğumuz süreç içerisinde bir zorunluluk haline gelmiş olsa da uzaktan erişim dahil olmak üzere kişinin kendine özgü ya da yapabildiği ölçüde fiziksel ve sportif aktivite yapması konusunda kendini geliştirmesi ile bu uygulamaları yapması bir zorunluluk halidir diyebiliriz.

AMAÇ

Bu çalışmamızda kamu kısıtları doğrultusunda yaşanan pandemi sürecinde kişi ve kişilerin ev hayatı içerisindeki buldukları zaman diliminde fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlerini uzaktan erişim sistemi ile gerçekleştirmelerine yönelik bilgi ve bulgulara ulaşılması amaçlanmıştır.

KAPSAM

Araştırma kapsamında araştırmaya katılan tüm katılımcılardan elde edilecek olan bulgular doğrultusunda zorunluluk durumlarında kişi/kişilerin bireysel fiziksel aktivite ile sportif faaliyetlerinin uzaktan erişim teknoloji yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmesi, bu sürecin kişi/kişiler üzerindeki etkilerinin belirlenmesi, uzaktan erişim sistem ve teknolojilerinin bu kişi/kişiler üzerindeki etkilerinin çok yönlü olarak incelenmesi araştırmanın kapsamı çerçevesindedir.

YÖNTEM ve ANALİZ

Bu araştırma uygulama çalışması bir ölçek geliştirme şeklindedir. Çalışmada daha önceden kullanılmamış fakat farklı araştırma ve uygulama çalışmalarından elde edilen sonuçlara göre uzman görüşleri alınarak hazırlanmış 5'li likert ölçekten oluşmuş bir anket kullanılmıştır. Anket iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcılara ait demografik sorular yer alırken ikinci bölümde ise ölçekli sorular yer almaktadır.

Araştırmada kullanılan anket ve ankete katılım sağlayan kişi/kişiler gönüllülük esasına yönelik olarak basit rassal yöntem ile belirlenmiştir. Katılımcıların tamamı sosyal medya hesaplarından ve sitelerinden belirlenen kişiler ile bu kişilerin yakınlarından oluşmaktadır. Anket formları yine sosyal medya hesapları üzerinden katılımcılara gönderilmiş, katılım sağlayan hiçbir katılımcıya ait kimlik bilgisi veya tanınırlığını sağlayan bir bilgi talebinde bulunulmamıştır.

Araştırma yaklaşık 45 gün sürmüştür. Bu süre içerisinde gelen anket verileri analizin yapılacağı SPSS istatistik programına yüklenmiş ve farklı analiz teknikleri ile veriler analiz edilmiştir.

SONUÇ

Elde edilen bulgular sonrasında yapılan analiz verilerine göre, uzaktan erişim teknoloji sistemlerinin katılımcılar tarafından etkin ve verimli kullanılmadığı görülmüştür. Katılımcıların tamamına yakını kamu kısıtları ve pandemi sürecinde istenilen verimlilik ile performansta sportif aktivite ile fiziksel performans sağlayamadıklarını, bu sürecin kendileri üzerinde psikolojik bir baskı oluşturması nedeniyle kendilerini bu tip faaliyetlere veremedikleri ifade edilmiştir. Ayrıca birçok katılımcının uzaktan erişim teknolojilerine ve bilgisine sahip olmadığı, bu nedenle yapacağı fiziksel ve sportif aktivitelerin neler ol-

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

duğunu bilmediği de saptanan sonuçlar arasındadır. Genel olarak yapılan araştırma ve bulgular sonrasında katılımcıların kamu kısıtları ve pandemi sürecinde etkin olarak sportif ve fiziksel aktivite gerçekleştiremedikleri gerçeğine ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

Bulut, S., (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite, Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 70(4), 205-214

Şengönül, M., ve diğ., (2019). Obezite ve Psikoloji, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Dergisi, 2(3): 1-12

İNTERNET KAYNAKLARI

http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/yasli_bakimi_onlisans_ao/psikososyal_rehabilitasyon.pdf

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE BİREYSEL BESLENME TERCİHLERİNİN ANKSİYETE VE DEPRESYON ALGI BOYUTUNUN İNCELENMESİ

Ayça GÜRKAN¹, Gülten HERGÜNER², Ali Serdar YÜCEL³, Çetin YAMAN⁴, Murat KORKMAZ⁵

¹İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul / Türkiye

²⁻⁴Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya / Türkiye

³Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ / Türkiye

⁵Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. İstanbul / Türkiye

Öz: COVID 19 Pandemi sürecinde kamusal yasaklar ve kısıtlamalar bireyler üzerinde önemli olumsuz etkiler yaratmıştır. Bu sorunlar bireylerin tutum, davranış, düşünce ve yaşam koşullarını farklılaştırmakla birlikte yaşam şekilleri üzerinde değişimler meydana getirmiştir. Pandemi süreci bireylerin alışkanlıklarını değiştirmekle birlikte farklı olumsuz alışkanlıklar edinmesine de neden olmuştur. Bu çalışma da pandemi döneminde yaşanan olumsuzlukların depresyon ve stres boyutunun yeme içme alışkanlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin neler olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmamız bir ölçek geliştirme şeklindedir. Farklı yapılan çalışmaların sonuçlarından elde edilen bilgiler doğrultusunda uzman görüşleri alınarak bu veriler ve bilgiler pandemi sürecine ilişkin düzenlenmiş ve araştırmanın konusuna göre bir anket hazırlanmıştır. Hazırlanan anket daha öncesinde kullanılmadığından, anketin geçerlilik ve güvenilirliği için bir ön test yapılmıştır. Bu ön test için gönüllük esasına dayalı olarak basit rassal yöntem kullanılarak sosyal medya üzerinden 96 katılımcı belirlenmiştir. Bu katılımcıların tamamı farklı demografik özelliklere sahiptir. Her katılımcıya hazırlanan anket formları yine sosyal medya hesapları üzerinden gönderilerek doldurmaları talep edilmiştir. Elde edilen anket formları SPSS istatistik programı ile analiz edilerek geçerlilik ve güvenilirliği tespit edilmiştir. Bu analiz sonrasında 0.73 kat sayısı elde edilerek anketin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları sonrasında elde edilen veriler katılımcıların pandemi sürecinde yeme içme alışkanlıklarını değiştirdiği, beslenme çeşitliliği nedeniyle sağlıklı bir süreç izleyemedikleri, kamu kısıtları nedeni ile psikolojik değişikliklere uğrayarak yeme içme alışkanlıklarının çeşitliliği ile birlikte artış gösterdiği, bu nedenle kilo alma sorunu yaşadıkları, anksiyete düzeyinin ise artış gösterdiği sonucu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Anksiyete, Pandemi, Beslenme, Tercih

GİRİŞ

Geçmişten günümüze kadar geçen sürede birçok uygarlık içerisinde çeşitli sorunlar yaşanmıştır. Yaşanan bu olumsuzlar başta belirli bir topluluğu etkilese de alınamayan önlemler ya da gerçekleştirilemeyen çözümler nedeni ile birçok kavim ve topluluk yok olmuştur. Her geçen gün modern çağın getirdiği giderek değişen ya da çeşitlenen özellikte sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu sorunların en başında kişi/kişilerin ve dünya toplumlarının içinden çıkamadığı ortak problemler oluşmaktadır.

Bunlardan birisi de günümüzde bugün yaşadığımız COVID 19 pandemi sürecidir. 2019 yılının sonu itibariyle ÇİN’de başlayarak hızla tüm dünya ülkelerini etkisi altına alan bu virüs yayılımı birçok toplum ve toplum bireylerinin olumsuz yönde etkilenmesine zarar görmesine ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olmuştur. Ayrıca birçok insanın ölümüne de sebebiyet vermiştir.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Yaşadığımız bu sorun nedeniyle kamu ya da bazı otoriteler değişik önlemler almak ve uygulamak zorunda kalmıştır. Karşı karşıya kaldığımız bu sorun nedeniyle artık bazı yaptırımlar hayatımızın vazgeçilmez bir yaşam şeklini almıştır.

Sokağa çıkma yasakları, kamusal bazı alanların kapatılması, sosyal ve sosyal anlamdaki birçok kurum ve kuruluşun faaliyetlerine geçicide olsa son verilmesi toplum üzerinde olumsuz etkiler meydana getirmiştir.

Özellikle bireysel özgürlüklerin kısıtlanması kişilerin farklı yönde depresyon yaşamasına, stres altına girmesine ve en önemlisi anksiyetesinin yükselmesine neden olmuştur. Yapılan birçok bilimsel çalışmada bu durum kanıtlanmış ve bireysel sorunlar artık toplumsal sorunlar olarak değerlendirilmeye başlanmıştır.

Yapılan bazı çalışmalara baktığımızda özellikle pandemi nedeniyle kişilerin kendilerini kısıtladığı, bu kısıtlamalar nedeniyle kişisel yaşam şekilleri ile standartlarında değişimler meydana geldiği görülmüştür. Bunların başında kamu kısıtlamaları nedeniyle sokağa çıkma yasakları bireylerin kendilerine özgü ev hayatında yaşam şekillerini yeniden imar etme zorunluluğunu ortaya çıkarmıştır.

Sürekli sosyal hayat içerisinde olan ve biranda kapalı bir hayat yaşamaya mecbur bırakılan bireyler artık kendi yaşam şekillerini ve standartlarını olumlu ya da olumsuz olarak yeniden planlamak zorunda kalmıştır.

Bunların başında evde ya da kendine özgü ortamda başbaşa kaldığı süreç içerisinde kişi/kişiler değişik aktivitelere başvurmakta, zamanı kendi adlarına daha etkin hale getirmeye çalışmaktadır. Bu aktivitelerden birisi de yemek yapmak diyebiliriz. Yine bunların dışında film izlemek, kendisi ile başbaşa kalmak/oturmak, kitap okumak, müzik dinlemek ve bunlara benzer aktiviteler dizisi olarak ifade edebiliriz. Bu aktiviteler sırasında kişi yaptığı işlerden ya da faaliyetlerden sıkılarak yemek içmek gibi alışkanlıklarında değişimlere uğramaktadır. Stres ve depresyon bu alışkanlıkların hayat bulmasında önemli rol oynamaktadır.

Anksiyete ve depresyon boyutu kişinin birçok alışkanlığını değiştirmesi gibi yeme içme alışkanlıkları üzerinde de önemli etkiler meydana getirmektedir. Bu konuda yapılan bazı bilimsel araştırma ve çalışmalar bu durumu doğrulamaktadır.

Bireyin kişisel alanının kısıtlanması, kapatılması ve özgürlüğünün elinden alınması anksiyete başta olmak üzere depresyon ve stres yaşamasına neden olur.¹⁵

Yeme içme alışkanlığı üzerinde önemli etkisi olan depresyon ve stres kişinin yanlış beslenmesine, beslenme nedeniyle farklı fiziksel ve ruhsal sorunlar yaşamasının önemli kaynaklarından birisidir.¹⁶

Birey kendisini psikolojik olarak kontrol edemediği süreç içerisinde farklı çözüm arayışlarına girer. Bunlardan birisi de yeme ve içme alışkanlıklarındaki değişimlerdir.¹⁷

¹⁵ https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_7_80_12_16.pdf

¹⁶ <https://www.adnancoban.com.tr/depresyon>

¹⁷ <http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/kok/insaniliskeveileyontemleriau254.pdf>

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

AMAÇ

Bu çalışmada amaç olarak COVID 19 PANDEMİ süreci içerisinde kamu kısıtları ve yaşanan olumsuzluklar nedeni ile kişi/kişilerin beslenme alışkanlıkları ile bu alışkanlıklarına etki edeceğini düşündüğümüz depresyon ve anksiyete boyutunun yeme içme alışkanlığı üzerindeki etkisinin ne olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır.

KAPSAM

Araştırmanın kapsamını COVID 19 PANDEMİ süreci içerisinde bireylerin kamu kısıtları başta olmak üzere bireysel tercihleri doğrultusunda, süreç içerisindeki yeme içme alışkanlıkları, beslenme tercihleri ve bu tercihlerine bağlı olarak ortaya çıkan sorunlarının tespit edilmesidir. Pandemi süreci içerisinde kişi/kişilerin yaşamış olduğu depresyon ve anksiyete düzeyinin kişilerin yeme içme üzerindeki etkisi, tercih ve nedenlerinin belirlenmesi araştırmanın kapsamı içerisinde yer almaktadır.

YÖNTEM

Yöntem olarak bu çalışmada farklı istatistik uygulamaları kullanılmıştır. SPSS 22 ve Eviews istatistik programları kullanılarak elde edilen veriler analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonrasında bulgu ve sonuçlara gidilmiştir.

Çalışmada 5'li likert ölçekten oluşan ve araştırmanın konusuna ilişkin katılımcıların görüş ve düşüncelerini yansıtan anket soruları hazırlanmış ve internet üzerinden sosyal medya aracılığı ile katılımcılara bu formlar yönlendirilmiştir. Yönlendirilen anket formları ilgili katılımcılar tarafından doldurularak yine internet yolu ile bizlere ulaştırılmıştır.

ANALİZ

Araştırmanın analiz kısmında öncelikli olarak bir model oluşturulmuştur. ANOVA modeli kullanılan çalışmamızda toplam 48 ölçekli soru yine istatistik analiz teknikleri ile yorumlanmış ve sonuca gidilmiştir.

Çalışma bir ölçek geliştirme şeklindedir. Ölçeğin oluşturulmasında bir ön test yapılarak kullanılan ölçeğin geçerlilik (validity) ve güvenilirliği (reliability) saptanmıştır. İlk test/analiz sonrasında 0.73 cronbach alfa katsayısı elde edilmiştir. Bu sayı çalışmada kullanılan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu sağlamıştır.

BULGULAR

Araştırma sonrasında yapılan analiz ve elde edilen veriler doğrultusunda çalışmaya katılan katılımcıların tamamına yaşanan bu olumsuz sürecin kendileri üzerinde ve psikolojilerinde olumsuz etkiler meydana getirdiğini, bu nedenle yeme içme alışkanlıklarının değiştiğini, anksiyete düzeylerinin arttığını, uyum ile kabul sürecinde zorlandıklarını beyan etmişlerdir.

Ayrıca tüm katılımcılar pandemi nedeni ile psikolojik olarak yıprandıklarını, bazı katılımcıların ise psikolojik yıpranmaya bağlı olarak yeme içme değişikliğine bağlı olarak bu durumun ihtiyaç dışında artış gösterdiğini ifade etmiştir.

TAM METİN SÖZEL SUNUMLAR

Bir farklı bulgu ise yine katılımcıların bazıları daha önce kullanmadıkları halde sigara ve tütünlu mamul kullandığını, alkol tüketiminin artış gösterdiğini, kişisel ve aile içi sorunların artışa neden olduğunu, uyum sorunu yaşadıklarını, kabul süreçlerinde problemler oluştuğunu, pandemi sürecinin sosyal içerikli yaşam süreçlerini olumsuz anlamda etkilediğini ifade etmişlerdir.

Her ne kadar araştırma içeriğinin dışında kalsa da ekonomik sorunların yine konumuza ilişkin olarak stres ve depresyon üzerinde etkili olup olmadığı sorulmuş, bu sorumuza ilişkin verilen cevaplar yine olumsuz yönde toplanmıştır. Pandemi nedeni ile yaşanan ekonomik olumsuzluklar kişi/kişilerin sosyo-ekonomik hayatını olumsuz etkilemekte, bu durum kişi/kişilerin yaşam süreci içerisindeki aktiviteleri ile zorunluluklarını da olumsuz yönde etkilemektedir.

SONUÇ

Pandemi sürecinde kişilerin kamu kısıt ve sürecinin kısıtları nedeniyle yaşam kalitesinde önemli ölçüde değişim yaşandığı, bu değişimin olumsuz yönde olduğu, kişi/kişilerin yaşanan olumsuzluklar nedeni ile depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinde artış meydana getirdiği saptanmıştır. Ayrıca yaşanan bu olumsuzluklar yine kişilerin bir kaçış yolu olarak yeme içme alışkanlıklarını da olumsuz olarak etkileyerek kişilerin fiziksel sağlıkları başta olmak üzere psikolojik yönden olumsuz olarak etkilenmelerine ve sorun yaşamalarına neden olmuştur. Çalışma sonrasında bazı bulgular ve bu bulgu sonuçlarına göre çalışmamızın daha genişletilerek literatüre bir yayın olarak kazandırılması kararını ortaya çıkarmıştır.

İNTERNET KAYNAKLARI

https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_7_80_12_16.pdf

<https://www.adnancoban.com.tr/depresyon>

<http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/kok/insaniliskveileyontemleriau254.pdf>

**4. ULUSLARARASI
MİMARLIK VE TASARIM
KONGRESİ
SÖZEL
ÖZET METİNLER**

SÖZEL ÖZET METİNLER

CORONAVİRÜS (COVID-19) PANDEMİSİNDE ANTENATAL BAKIMDA GÜNCEL ÖNERİLER

Ayça BALMUMCU

Türkiye

Öz: Dünya genelinde ve ülkemizde hızla yayılım gösteren, ciddi solunum sistemi ve kardiyovasküler yetmezliğe neden olabilen Coronavirüs salgını, tedavisinin olmaması ve ölümcül seyretmesi ile kritik bir öneme sahiptir. Gebelikte değişen fizyoloji ile birlikte gebelerin enfeksiyona daha duyarlı olmaları nedeniyle gebelik riskli bir dönem olarak kabul edilmekte ve bu durum enfeksiyonun klinik önemini arttırmaktadır. Gebeliğin hem anne hem de bebek için sağlıklı devam etmesi, gebelerin gebeliğin başlangıcından sonuna kadar bakım almasını gerektirir. Bu halk sağlığı krizi sırasında, tıbbi bakımın kanıt ve verilerle desteklenerek sağlık profesyonellerinin bilgilendirilmesi çok önemlidir. Antenatal bakımın organizasyonu için dikkat edilmesi gereken noktalardan bazıları; gebelerin rutin doğum öncesi bakımlarına devam etmesinin sağlanması, sosyal mesafe ve izolasyon önlemleri ile bulaştırıcılığın azaltılması, fiziksel muayenenin gerekmediği zamanlarda görüşmelerin uzaktan (telefon, internet uygulamaları vb..) yapılabilmesi, gebelikte diyabet için uygun taramalara yapılmasının devam edilmesi, randevuları kaçıran gebeleri tespit etmek, desteklemek ve takip etmek için bir sistem oluşturulması, kendi kendine izolasyon veya pozitif test sonucu nedeniyle randevuya gelemeyen gebelere bakımı koordine etmek için bir ebe veya danışmanın atanması, kaçırılan randevuların gözden geçirilmesi ve yüz yüze inceleme gerekliyse yeniden planlanması veya uzaktan bir randevuya dönüştürülmesi olarak belirtilmiştir. Coronavirüs salgını hızla gelişen bir durum olmaya devam etmektedir. Yeni araştırma ve veriler ortaya çıktıkça, klinik bakım önerileri en güncel bilgileri yansıtacak şekilde düzeltilmelidir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Gebelik, Antenatal Bakım

SÖZEL ÖZET METİNLER

COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE BİREYSEL BESLENME TERCİHLERİNİN ANKSİYETE VE DEPRESYON ALGI BOYUTUNUN İNCELENMESİ

*Ayça GÜRKAN, Gülten HERGÜNER, Ali Serdar YÜCEL, Çetin YAMAN, Murat KORKMAZ
Türkiye*

Öz: COVID 19 Pandemi sürecinde kamusal yasaklar ve kısıtlamalar bireyler üzerinde önemli olumsuz etkiler yaratmıştır. Bu sorunlar bireylerin tutum, davranış, düşünce ve yaşam koşullarını farklılaştırmakla birlikte yaşam şekilleri üzerinde değişimler meydana getirmiştir. Pandemi süreci bireylerin alışkanlıklarını değiştirmekle birlikte farklı olumsuz alışkanlıklar edinmesine de neden olmuştur. Bu çalışma da pandemi döneminde yaşanan olumsuzlukların depresyon ve stres boyutunun yeme içme alışkanlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin neler olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmamız bir ölçek geliştirme şeklindedir. Farklı yapılan çalışmaların sonuçlarından elde edilen bilgiler doğrultusunda uzman görüşleri alınarak bu veriler ve bilgiler pandemi sürecine ilişkin düzenlenmiş ve araştırmanın konusuna göre bir anket hazırlanmıştır. Hazırlanan anket daha öncesinde kullanılmadığından, anketin geçerlilik ve güvenilirliği için bir ön test yapılmıştır. Bu ön test için gönüllük esasına dayalı olarak basit rassal yöntem kullanılarak sosyal medya üzerinden 96 katılımcı belirlenmiştir. Bu katılımcıların tamamı farklı demografik özelliklere sahiptir. Her katılımcıya hazırlanan anket formları yine sosyal medya hesapları üzerinden gönderilerek doldurmaları talep edilmiştir. Elde edilen anket formları SPSS istatistik programı ile analiz edilerek geçerlilik ve güvenilirliği tespit edilmiştir. Bu analiz sonrasında 0.73 kat sayısı elde edilerek anketin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları sonrasında elde edilen veriler katılımcıların pandemi sürecinde yeme içme alışkanlıklarını değiştirdiği, beslenme çeşitliliği nedeniyle sağlıklı bir süreç izleyemedikleri, kamu kısıtları nedeni ile psikolojik değişikliklere uğrayarak yeme içme alışkanlıklarının çeşitliliği ile birlikte artış gösterdiği, bu nedenle kilo alma sorunu yaşadıkları, anksiyete düzeyinin ise artış gösterdiği sonucu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Anksiyete, Pandemi, Beslenme, Tercih

SÖZEL ÖZET METİNLER

GEBELİKTE SİGARA İÇMENİN GEBELİK ÜZERİNE ETKİLERİ

Ayça BALMUMCU, Şenay ÜNSAL ATAN

Türkiye

Öz: Gebelik sırasında sigara içme birçok ülke de önlenabilir bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Gebe kalmadan önce sigara içen kadınların çoğunluğunun gebe kaldıklarında da sosyokültürel ortamlara göre farklılık gösteren oranlarda sigara içmeye devam ettikleri bildirilmektedir. Gebelikte sigara içen kadınların tespiti gebe kadınların kendi bildirimini ile olduğu için doğru sigara içme oranlarının elde edilmesi zor olmaktadır. Mevcut literatür, prevalansı olduğundan düşük olan, kendi kendine raporlanan sigara içme oranlarını yansıtmaktadır. Sigarasız bir gebelik hem anne hem de bebek için hayati önem taşımaktadır. Gebelikte sigara içilmesi veya pasif sigara içiciliği, fertilité başta olmak üzere gebeliğin bütün dönemlerini, fetüsün gelişimini, doğumu, doğum sonrasında bebek gelişimini ve sağlığını olumsuz etkilemektedir. Gebelikte sigara içme; hipertansiyon, preklampsi/eklampsi, erken membran rüptürü, plasenta previa, ablasyo plasenta, artmış düşük riski, prematüre doğum gibi obstetrik komplikasyonlar, akciğer hastalıklarının artışı, nörotoksitite, ölü doğum, ani bebek ölümü sendromu, fiziksel ve bilişsel gelişimde gerilik gibi fetal komplikasyonlara neden olabilmektedir. Gebelik sırasında sigara içme, gebelikte maternal ve fetal sonuçlar için önemli bir risk faktörü olmaya devam edecektir. Sağlıklı bir anne ve bebek için gebeliğin başlangıcından itibaren sigara dumanına maruziyetin engellenebilmesi önem taşımaktadır. Bu nedenle hemşireler, prenatal ve postnatal dönemlerde kadınlarla düzenli ve etkili iletişim kurarak kadınların sigara alışkanlıklarını değerlendirmeli, sigara dumanına maruz kalmayı gözlemlemede ve kadınların sigarayı bırakmaya yönelik başarılarını desteklemede aktif olarak rol almalıdırlar.

Anahtar Kelimeler: Gebelik, Sigara, Hemşirelik

SÖZEL ÖZET METİNLER

COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE UZAKTAN ERİŞİM TEKNOLOJİSİ İLE BİREYSEL SPORTİF ATİVİTELERİN UYGULAMALI BİR ÖRNEĞİ

Ali Serdar YÜCEL, Gülten HERGÜNER, Çetin YAMAN, Murat KORKMAZ

Türkiye

Öz: COVID 19 Pandemi sürecinde kamusal yasaklar ve kısıtlamalar bireyler üzerinde önemli olumsuz etki yaratmakla birlikte yaşam koşulları ile demografik davranış özellikleri üzerinde farklı etkiler doğurmuştur. Bu durum bireylerin alışkanlıklarını değiştirmekle birlikte farklı olumsuz alışkanlıklar edinmesine de neden olmuştur. Çalışmamız bir uygulama araştırma çalışması olup, pandemi sürecinde ve özellikle kısıtlı dönemde evde kalan farklı demografik özelliklere sahip bireylerin spor alışkanlıklarını incelemeye çalıştık. Çalışmamızda bir ölçekli anket kullandık. Bu anket daha öncesinde kullanılmadığından bir ön testi yaptık. Yapılan bu ön testimize toplam 122 basit rassal yöntem ile belirlenen farklı değişkenlere sahip birey katılmıştır. Tamamı gönüllülük esasına göre çalışmamıza eşlik etmiştir. Bu kişilerden elde ettiğimiz verileri SPSS 22 istatistik programı ile analiz ederek geçerlilik ve güvenilirliğini sağladık. İlk test sonrasında geçerlilik ve güvenilirlik değeri olarak 0.73 kat sayısına ulaştık. Bu sayı çalışmada kullanılan anketin güvenilirlik olduğunu göstermektedir. Asıl araştırmamıza toplam 527 gönüllü katılımcı eşlik etmiş, bu katılımcılardan elde ettiğimiz veriler yine SPSS 22 istatistik programı ve farklı istatistik yöntemleri ile analiz edilerek bulgu ve sonuçlara gittik. Sonuç olarak araştırmadan elde ettiğimiz bulgular sonrasında katılımcıların tamamına yakını uzaktan erişim sisteminde hakim olmadığını, farklı sosyal medya hesapları, youtube gibi bazı programları kullanarak ya da klasik bildiği yöntemler ile evde farklı fiziksel hareketler yaptığını beyan etmiştir. Pandemi sürecinde yapılan fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlerin istenilen düzeyde ve nitelikte gerçekleştirilmediği yapılan araştırma sonrasında saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Pandemi, Erişim, Teknoloji, Aktivite, Birey

SÖZEL ÖZET METİNLER

KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLAR VE FLAVONOİDLER

Ayşe SALTEKİN, Nural ERZURUM ALİM

Türkiye

Öz: Kardiyovasküler hastalıklar (KVH) dünyadaki ölümlerin üçte birinden sorumludur. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) raporuna göre en sık karşılaşılan erişkin ölüm nedenidir. KVH risk faktörleri ile mücadele, erken tanı ve zamanında uygun tedavi bu hastalıkları önemli ölçüde azaltabilmektedir. Sağlıklı bir yaşam için tüketilmesi önerilen taze sebze ve meyveler, çeşitli fitokimyasallar içerirler. Fitokimyasallar; bitkilerde, meyve ve sebzelerde doğal olarak bulunan biyolojik olarak aktif bileşiklerdir. Bu bileşikler KVH dahil birçok kronik hastalığın azalması ile ilişkilidir. Fitokimyasalların bir alt grubu olan polifenoller; sebzeler, meyveler, tahıllar, kuru baklagiller, bitki kaynaklı içecekler ve çikolata da dahil olmak üzere birçok bitkisel gıdada bulunmaktadır. Polifenolik bileşikler arasında bildirilen en biyoaktif bileşikler flavonoidlerdir. Fitokimyasallar özellikle flavonoidler hakkında yapılan çalışmalarda, kalp sağlığını geliştirici ve iyileştirici etkilere sahip olduğunu gösteren güçlü kanıtlar vardır. Flavonoid alımı ile 5 yıllık mortalite riski arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada, toplam flavonoid alımı yüksek olanların düşük olanlara göre 5 yıllık ölüm riski daha düşük bulunmuştur. Yapılan bir başka çalışmada flavonol alımında her 10 mg/gün artışın KVH riskindeki %5'lik bir azalmayla ilişkili olduğu gösterilmiştir. Flavonoidlerin KVH azalmasında önemli rol oynayan antioksidan, anti-trombojenik, anti-inflamatuvar ve antihipertansif özellikleri bulunmaktadır. Ayrıca araşidonik asit metabolizmasının enzim yoluyla inhibisyonu, nitrik oksit biyoyararlanımını artırma ve ateroskleroza doğrudan azaltan HDL konsantrasyonu ve fonksiyonu üzerinde olumlu etkileri vardır. İn vitro çalışmalarda flavonoidlerin radikalleri temizleyerek LDL oksidasyonunu inhibe ettiği bildirilmiştir. Sonuç olarak, yapılan çalışmalar bitkisel besinlerin, özellikle sebze ve meyvelerin düzenli olarak tüketiminin içerdikleri fitokimyasallar sayesinde kardiyovasküler sağlığı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Kardiyovasküler Hastalıklar, Fitokimyasal, Flavonoid, Beslenme

SÖZEL ÖZET METİNLER

COVID 19 PANDEMİ DÖNEMİNDE SAĞLIK ALANINDA UZAKTAN ERİŞİM VE TEKNOLOJİ UYGULAMALARININ SOSYOLOJİK YANSIMASI

*Ali Serdar YÜCEL, Ayça GÜRKAN, Ümran SEVİL, Mustafa TALAS, Murat KORKMAZ
Türkiye*

Öz: COVID 19 Pandemi sürecinde başta ülkemiz olmak üzere birçok dünya ülkesinin olumsuz etkilenmesi, beraberinde pasif olan ve kullanılmayan teknolojilerin hayatımıza hızla girmesine neden olmuştur. Günümüz koşulları ve ülke şartlarına bağlı olarak ortaya çıkan birçok farklı sorundan bahsedebiliriz. Bu sorunların başında yetersizlik kısacası ekonomik imkansızlık ile düşük gelir seviyesinin toplum bireyleri üzerinde önemli bir sosyal sorun meydana getirdiğini ifade edebiliriz. Çünkü demografik değişkenler içerisinde gelir ve ekonomik güç kişi(ler) in teknolojik ekipman, sistem ve bütünlüğünü kullanmasında önemli bir etki meydana getirmektedir. Araştırmamıza katılan birçok katılımcının en önemli sorunları arasında ekonomik yetersizlik nedeni ile teknolojik materyallere, aygıt, teçhizat, alt yapı ve sistemine erişim imkanının olmadığı yönündedir. Halen günümüzde birçok bölge ve yerleşkede internet erişim sistemlerinin kullanılmadığını söyleyebiliriz. Araştırma kapsamında önemli sorunlar arasında göstereceğimiz bir başka bulgu ise kişilerin fiziksel temas, göz göze iletişim, yakın mesafe, fiziksel söylem ve konuşmanın yaşadıkları sağlık sorunları üzerinde önemli etki olduğu görüşüdür. Oysaki günümüzde ve gelişen teknolojilerde yakın mesafe yerine uzaktan erişim ya da sistem yönetimi ile birçok soruna çözüm üretilebildiği gerçeğinin benimsenmesidir. Fakat klasik anlayış çerçevesinde günümüz ve geçmiş dönem içerisindeki alışkanlıklar hekim ile hasta ilişkisinde yakın temasın hastalığın ya da sorunun iyileşmesinde önemli bir etki gibi görülmesi sorunudur. Oysaki bu durum görüldüğü ya da anlaşıldığı gibi değildir. Bu durum bir sosyal sorun olarak kabul edilmeli, eğitim ve toplum bireylerinin konuya ilişkin bilgi ile algı düzeyi üzerinde etki yaratacak uygulamalar gerçekleştirilmesi önerilerimiz arasındadır. Teknoloji kullanımı ve uzaktan erişim sistemlerine ilişkin günümüzde pandemi süreci nedeniyle yaşanan sorunlar tespit edilmeli, bu sorunlara ilişkin eğitim ve öğretim teknikleri geliştirilerek temel eğitim seviyesinde bireylere verilmelidir. Saptanan sorunlar arasında kamusal hizmet politikalarının yetersizliği, alt yapı sistemlerinin halen istenen boyutta ve düzeyde olmadığı, toplumun birçok bireyinin teknolojiyi etkin ve sistemli kullanmadığı, teknolojinin sadece sosyal medya ve internet üzerinde gezinmek ya da eğlence amaçlı kullanıldığı gerçeğinin unutulmayarak bunun bir kişisel ihtiyaç seviyesinde her yönüyle öğrenilmesi ve etkin kullanılmasının zorunluluğu kabul edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji, Hasta, Hekim, Erişim, Algı, Toplum, Pandemi

SÖZEL ÖZET METİNLER

COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE YASAK VE KAMU UYGULAMALARIN TOPLUM BİREYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Murat KORKMAZ, Ali Serdar YÜCEL, Ayça GÜRKAN, Ümran SEVİL

Türkiye

Öz: 2019 yılı sonu itibari ile tüm dünyası etkisi altına alan COVID 19 pandemi sürecinin toplum bireyleri üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılmasına yönelik uygulanan kamu kısıtlarının belirlenmesine ilişkin uygulamalı bir çalışmadır. Biz bu çalışmada kamu kısıt ve uygulamalarının pandemi sürecinde virüs yayılımının önlenmesindeki önemini belirlemek, toplum bireylerinin kamu kısıtlarına yönelik algı ve uyum sürecine yaklaşımlarının neler olduğunu tespitine çalıştık. Ayrıca kamu eliyle uygulanan kısıtlamaların yine pandemi sürecinde etkili bir uygulamamı değil mi sorusuna da cevap aramak istedik. Çalışmamızda ölçekli bir anket kullandık. Bu anket daha öncesinde kullanılmadığı için anketin geçerlilik ve güvenilirliğinin sağlanması amacıyla bir ön test gerçekleştirdik. Bu ön test uygulamasında ve araştırmanın asıl uygulamasında internet ile sosyal medya araçlarını kullanarak katılımcılara ulaşmaya çalıştık. Ön test uygulamamıza toplam basit rassal yönetimi ile 123 gönüllü kişi katılmıştır. Araştırmada kullandığımız anket yine internet üzerinden katılımcılara yönlendirilerek, iki bölümden oluşan anketimizin kendileri tarafından cevaplamaları istenmiş ve anketin yine internet üzerinden tarafımıza gönderilmesi sağlanmıştır. Ön test sonrasında elde edilen anket verileri analiz edilerek geçerlilik ve güvenilirliği sağlanmıştır. Asıl araştırmaya geçilmiş ve araştırmanın amacına yönelik incelemeye başlanmıştır. Araştırmanın toplamına 681 farklı demografik özelliklere sahip birey basit rassal yöntem yolu kullanılarak gönüllük esasına dayalı olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonrasında araştırmanın amacına uygun olarak elde etmek istediğimiz bulgulara ilişkin katılımcılardan elde edilen anket verileri farklı istatistik yöntemler kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular ve araştırma sonrasında sonuç olarak kamu kısıt ve uygulamalarının katılımcıların tamamına yakını üzerinde önemli bir etki yarattığı, bu uygulama ile kısıtların pandemi sürecinde önemli olduğunu, kamusal anlamda tüm bireylerin bu kısıt ve uygulamalara uyum sağlamalarının bir zorunluluk olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, Covid 19, Bulaşıcı Hastalıklar, Virüs, Toplum, Algı, Birey

SÖZEL ÖZET METİNLER

ASSESSMENT OF KNOWLEDGE OF PATIENTS ON CANCER AND CANCER SCREENING METHODS: IN COMMUNITY PHARMACY SETTING

Ayşen UYGUN, Songül TEZCAN, Nazlı Dilek ÇALIŞKAN

Turkey

Abstract: Cancer is the second leading cause of death globally and the researches on the development mechanisms of cancer and screening methods have been developed. At this period of time the community is need to be informed about some issues about cancer signs, symptoms and early diagnosis. Our study is a descriptive cross-sectional study and was conducted between January-June 2020 in two community pharmacies in Istanbul. A structured questionnaire was prepared according to the guidelines of the American Cancer Society and the National Cancer Institute on cancer and screening methods. The questionnaire consists of 49 questions about; basic information about cancer (15 items), signs and symptoms of cancer (11 items), causes of cancer and risk factors (14 items), cancer screening methods (9 items). Answer options are defined as “true, false and I don’t know”. The questionnaire answers were scored based on correct answers given and the knowledge level of the participants was evaluated as “poor level of knowledge” and “sufficient level of knowledge” according to the total score. 114 patients participated the study and had sufficient levels of general knowledge about cancer and the signs and symptoms of cancer (51.8%; 43.9%, respectively). On the other hand, it was observed that 76.3% of the patients had poor levels of knowledge about cancer causes and risk factors. Also, it was determined that more than half of the patients gave correct answers to the questions about breast (79.6%), lung (60.5%), colon (70.2%) and cervical cancer (55.3%) screening methods. Cronbach’s alpha value for the internal consistency level of the questionnaire was found to be 0.895. As a result, we believe that the knowledge about cancer and cancer screening methods should be increased by the community pharmacists and as well as the other healthcare professionals.

Keywords: Cancer, Screening Methods, Level of Knowledge, Pharmacy

SÖZEL ÖZET METİNLER

SAĞLIKLI KADINLARDA MENSTRUAL DÖNGÜNÜN FARKLI FAZLARINDA SİRKADİYEN RİTMİN FİZİKSEL PERFORMANSA ETKİSİ

Bilgesu ARPA ALTINEL, Defne KAYA, Haydar SUR

Türkiye

Öz: Bu çalışma sağlıklı kadınların menstrual döngülerinin farklı fazlarında sirkadiyen ritmin fiziksel performans düzeylerine etkisini incelemek amacıyla planlandı. Çalışma 20-40 yaş arasında olan ve düzenli menstrual döngüsü olan 19 sağlıklı kadınla (25,26±2,23 yıl) gerçekleştirildi. Çalışmaya dâhil edilen kadınların yaş, cinsiyet, boy, kilo, medeni durum ve eğitim bilgileri kayıt altına alındı. Kadınlara menstrual döngünün luteal, foliküler ve ovulasyon fazlarının her birinde üç farklı zaman diliminde (09:00, 13:00 ve 17:00'da) 6 dakika yürüme testi (6DYT) ve çift bacak ile çömelme testi uygulandı. 6DYT yapılmadan önce ve sonra kadınların kalp atım hızı ve oksijen taşıma kapasitesi değerleri kaydedildi. Fiziksel testler sonrasında Borg skalası ile kadınların algıladığı zorluk derecesi belirlendi. Menstrual döngünün luteal, foliküler ve ovulasyon fazını değerlendirmek için belirlenen günlerin herhangi bir saatinde, her fazda birer defa Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulandı. Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile kadınların depresyon ve anksiyetelerini içeren duygu durum değerlendirilmesi yapılarak sonuçlar kaydedildi. Sirkadiyen ritmin aerobik kapasiteye etkisi incelendiğinde, günün farklı zaman dilimlerinde bireylerin 6 dakika yürüme mesafelerinin değişmediği görüldü ($p>0,05$). Menstrual döngünün aerobik kapasiteye etkisi incelendiğinde, luteal, foliküler ve ovulasyon fazlarında sabah zaman diliminde 6 DYT ile elde edilen mesafeler daha fazla iken ($p<0,05$) öğle ve akşam saatlerinde mesafeler arasında fark yoktu ($p>0,05$). Menstrual döngünün anaerobik kapasiteye olan etkisi incelendiğinde, ovulasyon ve foliküler fazlarında sabah, öğle ve akşam saatlerinde bireylerin çift bacak ile çömelme sayıları arasında fark yoktu ($p>0,05$). Luteal fazda sabah, öğle ve akşam saatlerinde bireylerin çift bacak ile çömelme sayıları arasında fark vardı ($p<0,05$) ve bu farkın öğlen yapılan çömelme sayısının fazla olmasından kaynaklandığı bulundu ($p<0,05$). Sirkadiyen ritmin anaerobik kapasiteye olan etkisine bakıldığında ise bireylerin 30 saniye içinde çift bacak ile çömelme tekrar sayılarının öğle zaman diliminde daha fazla olduğu görüldü ($p<0,05$). Borg skalası ile algılanan yorgunluk düzeyleri karşılaştırıldığında, menstrual döngünün her üç fazında da akşam saatlerinde bireylerin fiziksel testler sonrasında algıladığı yorgunluk düzeyinin yüksek olduğu görüldü ($p<0,05$). Bireylerin duygu durumlarının ise ovulasyon fazında, luteal ve foliküler fazlara göre daha iyi olduğu bulundu ($p<0,05$). Bu çalışma, menstrual döngünün farklı fazlarında sirkadiyen ritmin fiziksel performans düzeylerine etkisini inceleyen ilk çalışmadır. Çalışmanın bulguları ışığında, kadınlara yönelik aerobik değerlendirmelerin fiziksel performansı artırma etkisinin fazla olması sebebiyle sabah saatleri ve ovulasyon fazlarında yapılmasının; anaerobik değerlendirmelerin ise fiziksel performansı artırma etkisinin fazla olması sebebiyle öğlen ya da akşam saatlerinde yapılmasının daha uygun olacağı düşünüldü. Bununla birlikte, ovulasyon fazında iyilik halleri artacağı için, bu dönemde yapılan performanslarda duygu durumlarının olumlu bir etkisi olabilir.

Anahtar Kelimeler: Sirkadiyen Ritim, Menstrual Döngü, Fiziksel Performans, Depresyon, Anksiyete, Kalp Atım Hızı, Oksijen Taşıma Kapasitesi

SÖZEL ÖZET METİNLER

HEMİPLEJİK SEREBRAL PALSİLİ ÇOCUKLARDA KISITLAYICI ZORUNLU HAREKET TEDAVİSİ VE SANAL GERÇEKLIK UYGULAMALARI İLE GELENEKSEL FİZYOTERAPİNİN EL BECERİ PERFORMANSINA ETKİSİ

Çetin SAYACA, Esin KADIKÖYLÜ, Eren DEMİRAYAK
Türkiye

Öz: Bu çalışma Serebral Palsili (SP) çocukların üst ekstremitel el rehabilitasyonunda sanal gerçeklik (SG), kısıtlayıcı-zorunlu hareket tedavisi (KZHT), geleneksel teknikler (GT) kullanıldı. Bu çalışmada KZHT ile SG birlikte kullanılmasının SP'li çocuklarda el fonksiyonu üzerine etkisini değerlendirmek amaçlanmıştır. Kaba motor fonksiyon sınıflandırma sistemine (KMFSS) ve el becerileri sınıflandırma sistemine (EBSS) göre seviye II-III olan 8-18 yaş aralığında 30 hemiparetik SP'li çocuk alındı. Terapiye göre çocuklar rastgele 3 gruba ayrıldı. (GT, GT+KZHT, GT+KZHT+SG) Tüm değerlendirmeler aynı fizyoterapist tarafından sırasıyla ilk tedaviden önce ve 6 hafta sonra yapıldı. El fonksiyonlarını değerlendirmek için Jebsen-Taylor El Fonksiyon Testi kullanıldı. Moberg Pick Up Testi ile de fonksiyonel performansı değerlendirildi. Çalışmaya SP'li 30 çocuk (11 kız,19erkek) 12 sol,18 sağ etkilenimi olan çocuk dahil edildi. Gruplar arasında cinsiyet, etkilenen eller, yaş ve el performansı açısından anlamlı bir fark yoktu. ($p<0.05$) Gruplar arasında tedavi sonrası el fonksiyonunda farklılıklar vardı. ($p<0.05$) Hemiparetik SP'li çocukların el fonksiyonları GT+KZHT+SG grubunda GT+KZHT ve GT gruplarına göre daha iyi gelişti. KZHT, SG, GT birleştirmek el işlevlerinde daha fazla gelişme sağlarken el performansında değişiklik olmamıştır. El performansını iyileştirmek için 6 haftadan daha uzun süre tedavi gerekebilir. Anahtar Kelimeler: Kısıtlayıcı-zorunlu hareket tedavisi, Sanal gerçeklik, Geleneksel tedavi

Anahtar Kelimeler: Serebral Palsi, Sanal Gerçeklik, Performans, Kısıtlayıcı-Zorunlu Hareket Tedavisi, Geleneksel Tedavi

SÖZEL ÖZET METİNLER

REKREATİF AKTİVİTELERİN DOWN SENDROMU VE OTİZİMLİ BİREYLER ÜZERİNE ETKİLERİ

Cihad KISA, Zehra ÖZDEMİR

Türkiye

Öz: Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında istek ve arzularını özgürce yerine getirebilmek amacıyla gönüllü olarak katıldıkları deneyim veya gerçekleştirdikleri aktivitelerdir. Bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılmaları yaşam kalitesini artırarak, yaşam memnuniyetini pozitif olarak etkilemekte ve bireylere çeşitli fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden yararlar sağlamaktadır. Özellikle boş vakit deneyimleri olarak gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler çocukların ve yetişkinlerin yaşamlarını sağlıklı olarak sürdürebilmeleri, sosyalleşmeleri, özgüven kazanmaları, kendi kendine yetebilmeleri, destek görme ve muhtemel fiziksel sorunların ortadan kaldırılmasına olanak sağlamaktadır. Engelli bireylerin topluma adaptasyonunun sağlanması amacıyla her türlü gelişim süreçlerinde, özel eğitim programları çerçevesinde beden eğitimi ve spor etkili olduğu bilinmektedir. Spor eylemleri bireylerin psikolojik ve sosyolojik olarak gelişimine katkı sağlayan eylemlerdir. Sportif eylemlerin aracılığı ile ahlak eğitimi, sevmeye, paylaşma duygusu ve saldırganlığı kontrol etme gibi kişiler arası sosyal ilişkileri düzenleyecek ortam ile yöntemler sağlanabilmekte ve uygulamalar yapılabilmektedir. Bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılmaları yaşam kalitesini artırarak, yaşam memnuniyetini pozitif olarak etkilemekte ve bireylere çeşitli fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden yararlar sağlamaktadır. Özellikle boş vakit deneyimleri olarak gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler çocukların ve yetişkinlerin yaşamlarını sağlıklı olarak sürdürebilmeleri, sosyalleşmeleri, özgüven kazanmaları, kendi kendine yetebilmeleri, destek görme ve muhtemel fiziksel sorunların ortadan kaldırılmasına olanak sağlamaktadır. Bu çalışmada rekreasyon faaliyetlerinin down sendromlu ve otizimli bireylerin fiziksel gelişimine, psikolojik gelişimine ve sosyal gelişimine ne denli etkisi olduğu araştırılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Down Sendromu, Otizm

SÖZEL ÖZET METİNLER

FİZYOTERAPİST İLE FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON ÖĞRENCİLERİNDE POSTÜR VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Dilara ERDEM, Dursun Fulya BUĞDAYCI, Mahmut ÇALIK, Aycan ÇAKMAK REYHAN

Türkiye

Öz: Çalışmanın amacı fizyoterapist ve fizyoterapi öğrencilerinde postür ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Fiziksel aktivite sağlık ve vücut kompozisyonu üzerinde etkilidir. Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin, fiziksel uygunluğu olumlu etkilediği gösterilmiştir. Fizyoterapistlik, bilgi, yetenek kadar; beden gücünün, motor becerilerin uygun bir şekilde kullanılmasını gerektirdiğinden, literatürde fizyoterapistler ve fizyoterapi öğrencilerinin, çalışma postürleri nedeniyle kas iskelet sistemi rahatsızlıkları açısından risk altında olduğu gösterilmiştir. Yöntem: Çalışmaya fizyoterapi öğrencileri ve fizyoterapistler dahil edilmiş olup, bilinen bir ortopedik, nörolojik veya bilişsel problemi olan ve kas iskelet sistemini ilgilendiren cerrahi geçmişi olan bireyler dışlanmıştır. Katılımcıların 30'u fizyoterapi lisans öğrencisi, 30'u 5 yıldan az tecrübesi olan fizyoterapist, 30'u da 5 yıldan fazla mesleki tecrübesi olan fizyoterapistlerden oluşmaktadır. Postür değerlendirmesi, PostureScreen Mobile (PSM) uygulaması ile yapılmıştır. Telefonun kamera uygulaması kullanılarak katılımcıların ön, arka (koronal düzlem), sağ ve sol (sagittal düzlem) olmak üzere 4 yönden fotoğrafları çekilmiştir. Uygulama geçerli ve güvenilir bir yöntem olup ICC skoru 0,71-0,99 arasındadır. Fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu ile yapılmıştır. Bulgular: Grupların fiziksel aktivite düzeylerine göre postürün parametrelerine bakıldığında, sadece arkadan başın şift değeri ($p=0,028$), arkadan omzun tilt açısında ($p=0,048$) ve soldan kalçanın şift değerinde ($p=0,013$) farka rastlandı, diğer parametrelerde fark bulunmadı. ($p>0,05$). Sonuç: Eğitime yeni başlayan fizyoterapi öğrencilerinde farkındalık yaratmak için daha çok eğitimler ve egzersiz alışkanlığını kazandırmak yönünde çalışmalar yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Postür, Fizyoterapist, Fiziksel Aktivite

SÖZEL ÖZET METİNLER

ANORMAL GELİŞİM GÖSTEREN FETUSLARIN GEBELİK YAŞININ ULTRASONOGRAFİK DEĞERLENDİRİLMESİNDE FETAL SAKRAL UZUNLUK

Dilek ERDEM, Hakan YETİMALAR

Türkiye

Öz: Prenatal bakımın en önemli hususlarından biri gebelik yaşının ve bununla bağlantılı olarak doğum tarihinin belirlenmesidir. Gebelik yaşının doğru belirlenmesi doğru klinik kararlar vermek için şarttır. Ayrıca yüksek riskli gebeliklerde girişim gereken durumlarda tedavinin en önemli ögesidir. Gebelik yaşının saptanmasında ultrasonografinin yararı açıktır. Fakat, ultrasonografi ile gebelik yaşı tayini isabet oranı gebelik ilerledikçe azalmakta, fetal yaş ilerledikçe boyutlar arasındaki değişkenlik giderek artmaktadır. Günümüzde fetal yaş tahmininde kullanılan parametreler en ideal değerlendirme kriterine ulaşmamıştır. Ultrasonografik olarak kullanılan biometrik parametrelerden sıklıkla kullanılanlar şunlardır. CRL, BPD,FL,HC, binoküler mesafe,humerus uzunluğu v.s . Sakrum ölçümünün fetal yaş tayininde kullanılması, ilk kez sherer ve arkadaşları tarafından uygulanmıştır. Fetal yaş tahmininde kullanılan parametrelerin hata payı 3. trimesterde artmaktadır. En çok kullanılan BPD ve FL 30 haftadan sonra gebelik haftası ile lineer uyum göstermezler Özellikle anormal gelişim gösteren fetüslerde BPD , FL ve HC gestasyonel yaşı doğru tahmin edememektedir. Buna karsın sakral uzunluğun anormal gelişim gösteren bebeklerde gebelik yaşının tahmin değeri bu parametrelerinkinden yüksek bulunmuştur. Sacrumun ölçülmesindeki kolaylık ve milimetre olarak sakrum uzunluğunun gestasyonel hafta ile uyum göstermesi pratik avantajıdır.Bu çalışmada anormal gelişim gösteren fetuslerde sakral uzunluğun ve diğer parametrelerin gebelik yaşı tahmin değeri karşılaştırılmıştır. LGA lı bebeklerin grubunda sakrum ölçümünün pozitif değeri SGA lı grupta saptananından yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar a göre sakrum ölçümü fetusun anormal gelişimden diğer parametrelere göre daha az etkilenmiştir. Bu nedenle gebelik yaşını daha doğru tahmin edebildiğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Anormal Fetal Gelişim, Sakral Uzunluk, Gestasyonel Yaş

SÖZEL ÖZET METİNLER

BAĞIL YAŞ ETKİSİNİN AZALTILMASINDA FARKLI YAŞ DEĞİŞKENLERİNİN BASKETBOLCULARIN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ İLE İLİŞKİSİ

Dilek SEVİMLİ, Beyza Ecem NEVRUZ

Türkiye

Öz: Amaç: Yetenekli basketbolcuların seçiminde ve antrenman programlarının hazırlanmasında farklı yaşlardaki sporcuların birlikte değerlendirilmesi ve bağıl yaş etkisinin dikkate alınmaması doğru gözükmemektedir. Bu çalışmada, bağıl yaş etkisinin azaltılmasında farklı yaş değişkenlerinin basketbolcuların fiziksel özellikleri ile ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Materyal Yöntem: Gönüllü katılımı kabul eden toplam 55 basketbolcu çalışmaya alınmıştır. Katılımcıların ortalama değerleri yaş için 13.64 ± 2.60 yıl; boy uzunluğu 163.98 ± 19.42 cm; vücut ağırlığı 57.24 ± 19.21 kg ve beden kütle indeksi (BKI) 20.62 ± 3.44 'dir. Adana İl merkezindeki Çukurova Üniversitesi Basketbol Spor Kulübü antrenmanlarına pandemi sürecinde katılan (n=55) sporcudan kişisel bilgileri toplanmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 8-18 yıldır. Her yaş aralığında eşit sayıda katılımcı olmaması sebebiyle bağıl yaşın hesaplanmasında iki farklı yaş değerlendirme yolu planlanmıştır. Birinci yaş değişkenlerinin birimi "yıl" iken; ikinci yaş değişkenlerinin birimi ise "yıl+ay" şeklinde değerlendirilmiştir. Ayrıca tüm katılımcıların yıl, ay, hafta, gün olarak da yaşları hesaplanmıştır. Veri analizinde bu çalışmaya katılan gönüllü basketbolcuların boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve Beden kitle indeksini kapsayan fiziksel özellikleri ile yaş değişkenleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayıları analizi ile yapılmıştır. Analizler SPSS paket programı kullanılarak 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir. Bulgular: Basketbolcuların bağıl yaş etkisi analizlerinde yıl birimi ile hesaplanan yaş değişkeni ay, hafta, gün ile .995 ilişkili iken; yıl+ay olarak hesaplanan yaş değişkeni ise; ay, hafta, gün ile en yüksek seviyede ilişkili bulunmuştur ($r=1.0$, $p<.00$). Yani yıl ve ay birimini kullanan yaş değişkeni güne göre günler dikkate alınarak belirlenen yaş ile tam ilişki vermektedir. Yıl dilimini kapsayan yaş değişkeni boy uzunluğu ile .924 ilişki verirken yıl+ ay birim ile hesaplanan yaş değişkeni .925 ilişki vermiştir. Vücut ağırlığında yıl ile hesaplanan yaş değişkeni vücut ağırlığı ile .795 ilişki verirken yıl+ay ile hesaplanan yaş değişkeni .801 ilişki vermiştir. Beden kitle indeksi bakımından yıl ile hesaplanan yaş ile arasında .356; yıl ve ay ile hesaplanan yaş ile arasındaki ilişki .371'dir ($p<0.01$). Sonuçlar göstermektedir ki yıl ve ayı dikkate alarak hesaplanan yaş değişkeni tüm ölçümlerle yüksek seviyede ilişkili bulunmuştur. Yıl değişkeni ile hesaplanan yaş ve yıl+ay birimi ile hesaplanan yaş değişkenleri arasında ay, hafta, gün, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve Beden kitle indeksi ile olan ilişkileri arasındaki farklar da anlamlıdır. Buna göre yıl ve yıl+ay olarak hesaplanan yaşlar arasında Ay, hafta ve gün bakımından % 0.5 fark vardır. Bu değerler boy uzunluğunda 0.11; vücut ağırlığında 0.75; Beden kitle indeksinde ise 4.04' tür. Sonuç: Araştırmada kullanılan değişkenler ile yaş arasındaki ilişkinin daha güçlü şekilde ifade edilebilmesine olanak tanıyan yıl+yaş birimini kullanan yaş değerinin, sadece yıl birimini kullanan yaş değişkeninden daha anlamlı olduğu görülmektedir. Bağıl yaş etkisini azaltmaya yönelik yıl ve ay değerlerini dikkate alan yaş değişkeni ile fiziksel özellikler arasındaki ilişki artmaktadır. Böylece araştırmacılar ve antrenörler, özellikle ergenlik öncesi ve ergenlik döneminde katılımcı gruplar arasındaki "Bağıl Yaşın" yorumlanmasında ay ve hafta bazında yaşı dikkate alarak planlama yapmaları önemle önerilmektedir. Bu bulgular ışığında genç sporcuların yetenek tespitinde, yaş kriterini yıl+ay yaşı olarak değerlendirmek önemli gözükmektedir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Bağıl Yaş, Fiziksel Özellikler

SÖZEL ÖZET METİNLER

YENİDOĞAN YOĞUN BAKIMLARDA UYGULANAN NON-FARMAKOLOJİK YÖNTEMLER VE ÖNEMİ

Emel BULDUR, Esin KESKİN

Türkiye

Öz: Yenidoğan Yoğun bakımlarda birçok ağırlı işleme maruz kalan bebekler için ağrının yönetimi oldukça önemlidir. Yenidoğan araştırmalarındaki ilerlemeler, kendini ifade edemeyen yenidoğanların ağrı yaşadığını ve ağrıyı kontrol etmenin tüm yenidoğanlara kısa ve uzun vadeli faydaları olduğunu göstermektedir. Özellikle prematüre bebeklerin yoğun bakım ünitesinde daha uzun kalış süreleri göz önünde bulundurulduğunda bu bebeklerin daha çok ağrıya maruz kaldıkları söylenebilir. Analjezik kullanımı yenidoğanlarda çok tercih edilen bir uygulama değildir. Amerikan Pediatri Akademisi ve Türk Neonatoloji Derneği yenidoğanlarda uygulanan küçük invaziv rutin işlemlerden (topuk kanı alma, kan şekeri bakma vb) kaynaklanan ağrıyı azaltmak amacı ile nonfarmakolojik yöntemlerin kullanılmasını önermektedir. Bu aşamada yavaşlarının daha ilk dakikalarında rutin işlemler (fizik muayene, bez değişimi vs) ve invaziv girişimler (topuk kanı alma, aspirasyon vs) gibi ağrıya maruz kalan yenidoğanlar için non-farmakolojik yöntemler en kolay ve en zararsız uygulamalardır. Yenidoğanın ağrısı, etkili uygulamalar ile hafifletilmez ya da yok edilmez ise yenidoğan üzerinde hormonal ve gelişimsel bozukluklara neden olmaktadır. Yenidoğanların kendilerini sözel olarak ifade edememeleri ağrının değerlendirilmesi ve tedavisini zorlaştırmaktadır. Ancak işinde deneyimli ve eğitimli bir yenidoğan hemşiresi tarafından ağrı göstergelerini yorumlamak ve ağrının olumsuz etkilerini en az düzeye indirmek mümkündür. Bu derlemede, yenidoğan yoğun bakımlarda uygulanan non-farmakolojik yöntemler ve önemi güncel bilgiler ışığında özetlenmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yenidoğan, Non-Farmakolojik, Prematüre

SÖZEL ÖZET METİNLER

YENİ CORONAVİRÜS'ÜN (COVID-19) ANNE SÜTÜ VE EMZİRME ÜZERİNE ETKİLERİ

Emel BULDUR, Esin KESKİN

Türkiye

Öz: 2019'un sonunda, Çin'in Hubei Eyaletindeki bir şehir olan Wuhan'da ortaya çıkan Yeni Korona Virüs salgını Şubat 2020 de dünya genelinde bir yayılım göstermiştir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bu konu ile ilgili genelge yayınlayarak, 2019 yeni koronavirüs hastalığı anlamına gelen COVID-19 hastalığını tanımlamış ve dünya genelinde pandemi ilan etmiştir. COVID-19 'a neden olan önceden 2019-nCoV olarak bilinen virüs, ciddi akut solunum sendromu olan koronavirüs 2 (SARS-CoV-2) olarak tanımlanmıştır. Yenidoğanlar; immatür bağışıklık sistemleri nedeniyle doğum sonrası asemptomatik bulgu veren, anne ile yakın temas halinde olması nedeniyle yüksek risk grubundadır. COVID-19'un damlacık yoluyla bulaştığı bilinmekte ancak fekal-oral bulaşı gösteren çalışmalar da yer almaktadır. Amerikan Pediatri Akademisi'nin (APA) 2 Nisan 2020' de COVID-19'lu Annelerden Doğan Bebeklerin Yönetimi ile ilgili bir guideline yayınlamış ve tüm yaştaki çocuklar gibi yenidoğanların da SARS-CoV-2' ye duyarlı olduğu belirtilmiştir. Anne sütü, hem bebeklere hem de annelere sağladığı kanıtlanmış sağlık yararları nedeniyle tüm bebekler için ideal beslenme olarak kabul edilmektedir. DSÖ, APA, ACOG, Amerika Birleşik Devletleri Önleyici Hizmetler komisyonu ve Türk Neonatoloji Derneği (TND) yaşamın ilk altı ayında bebeklerin sadece anne sütü almalarını ve 6. Aydan itibaren ek besinlerle beraber emzirmenin 2 yaşa kadar devam etmesini önermektedir. Şimdiye kadar yapılmış olan çalışmalar anne sütünde SARS-CoV-2 olduğuna dair net bulgular içermemektedir. Şüpheli veya kesin COVID-19 olan annelerin bebeklerine anne sütü verilmesi konusunda kesin yargılar yoktur. Bu derlemede, Yeni Coronavirüs'ün (COVID-19) anne sütü ve emzirme üzerine etkileri güncel bilgiler ışığında özetlenmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Yenidoğan, Emzirme

SÖZEL ÖZET METİNLER

PEDİATRİK HASTALARDA PREOPERATİF AÇLIK SÜRESİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Esin KESKİN, Emel BULDUR

Türkiye

Öz: Preoperatif beslenme durumu ve postoperatif beslenme rehabilitasyonu, pediatrik hastaların morbidite ve mortalitesini etkileyebilir. Ve hastanede yatan çocukların ameliyat öncesi aç kalması hemşirelik gözetiminde sağlanır. Preoperatif açlığın temel amacı hem pediatrik hem yetişkin hastalarda, postoperatif bulantıyı ve mide içeriğinin pulmoner aspirasyon riskini azaltmaktır. Ancak mevcut literatür belirli süre açlığın yeterli olduğunu göstermesine ve değişen kılavuzlara rağmen, hala gece yarısından itibaren tüm yiyecek ve içeceklerin kısıtlanması geleneksel bir uygulama olarak sürdürülmektedir. Preoperatif beslenme değerlendirmeleri, perioperatif açlık süresini en aza indirme ve ameliyattan sonra erken ve agresif beslenme desteği sağlanması, enfeksiyon oranlarının azaltılması, hastanede kalma süresi ve sağlıklı yara iyileşmesi dahil olmak üzere sonuçları iyileştirebilir. Bununla birlikte, uzun süreli preoperatif açlığın postoperatif bulantıya yol açmadığı gösterilmiş, daha kısa preoperatif açlık sürelerinin güvenli olduğu gösterilmiş ve kılavuzlardaki öneriler değişmiştir. Gelişmiş Cerrahi Sonrası İyileşme (ERAS-enhanced recovery after surgery) protokolleri de dahil tüm kılavuzlarda perioperatif hasta yönetiminin önemli bir odağı, uzun süre açlıktan kaçınmaktır. Gelişmiş Cerrahi Sonrası İyileşme protokolleri, oral karbonhidrat yüklemesi yapılmasını ve perioperatif dönemde aç kalmanın 3 saat ile sınırlanmasını önermektedir. Diğer tüm kılavuzlarda, ameliyattan 2 saat öncesine kadar berrak sıvıların, 4 saat öncesine kadar anne sütünün, 6 saat öncesine kadar bebek maması veya hafif yemeklerin, 8 saat öncesine kadar katı yiyeceklerin alınabileceği belirtilmektedir. Ayrıca açlık durumunda midenin yaklaşık %98'i ilk saat içinde boşalmaktadır. Bunlar genel öneriler olmakla birlikte, pediatrik cerrahi hastasında beslenmenin etkisine odaklanmış ve spesifik bir rehberlik sağlamak için daha fazla araştırma yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Pediatri, Preoperatif Açlık, Preoperatif Beslenme

SÖZEL ÖZET METİNLER

PEDİATRİK CERRAHİ HASTALARINDA YETERSİZ BESLENME

Esin KESKİN, Emel BULDUR

Türkiye

Öz: Hastane ortamlarında yetersiz beslenme küresel bir sorun olmaya devam etmektedir. Hastanede yatan hastalar, hastanede yatış sırasında yüksek malnütrisyon riski altındadır ve bu hastalardaki malnütrisyon, artmış morbidite, mortalite, hastanede kalış süresi ve hastane maliyetleri ile önemli ölçüde ilişkilidir. Özellikle, pediatrik hastalar beslenme yetersizliklerine oldukça duyarlıdır ve bu popülasyonda yetersiz beslenmenin etkisi yetişkin hastalara göre daha büyük olabilir. Hastanede yatan çocukların kötü beslenme durumu, kısa vadeli kötü hastalık sonuçlarıyla doğrudan ilişkili olduğu gibi; aynı zamanda bu hastalarda fiziksel büyümeyi ve nörobilişsel gelişimi geciktirerek uzun vadeli sonuçları da etkileyebilir. Hastanelerde yetersiz beslenmenin sonuçları büyük risk teşkil etse de, genellikle farkına varılmaz ve tedavi edilemez. Almanya, Fransa, Birleşik Krallık ve ABD’de hastaneye yatırılan çocuklarda önceki 10 yılda bildirilen akut malnütrisyon prevalansı %6 ile %14 arasında değişirken, Türkiye’de %40’ a varan malnütrisyon prevalansı bildirilmiştir. ASPEN (American Society for Parenteral and Enteral Nutrition) ve ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition) hastanede yatan çocuklarda yetersiz beslenmenin taranmasını önermiştir. Bununla birlikte, hastanelerin çoğunda yaygın bir uygulama değildir. Farklı çalışmalar, çocukların beslenme durumunun genellikle hastanede yatarken kötüleştiğini göstermektedir. Bu nedenle, yetersiz beslenme riski olan çocukları mümkün olan en kısa sürede belirlemek ve onlara optimum beslenme bakımını sağlamak son derece önemlidir. Pediatrik cerrahi hastalarda, tıbbi durumların çeşitliliği ve gelişim süreci nedeniyle, beslenme durumunun değerlendirilmesi ve antropometrik verilerin yorumlanması özel bir yaklaşıma ihtiyaç duymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Pediatri, Cerrahi, Beslenme, Yetersiz Beslenme

SÖZEL ÖZET METİNLER

FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ-2'NİN TÜRKÇE GEÇERLİLİK VE GÜVENİLİRLİK ÇALIŞMASI

Fatih GÜR

Türkiye

Öz: Giriş: Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) verilerine göre, dünya genelinde her 4 yetişkinden 1'i ve 4 adolesandan 3'ü (11-17 yaş) yetersiz fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Ülkemizdeki fiziksel aktivite hem kadın hem de erkek popülasyonda fiziksel aktivite düzeyinin dünya ortalamasının da altında olduğu görülmektedir. **Amaç:** Bu araştırmanın amacı Fiziksel Aktivite Ölçeği-2'nin (FAÖ-2) Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirliğini test etmektir. **Metot:** Araştırmanın örneklemini, e-mail ve diğer online platformlar (ör. Facebook, Instagram, WhatsApp) aracılığıyla çalışmaya katılmak için gönüllü olan kişiler arasından oluşturuldu. Araştırmanın dahil edilme kriterlerini karşılayan 125 katılımcı (%49.6 kadın, %50.4 erkek) ile çalışma gerçekleştirildi. Verilerin toplanmasında "Sosyal Demografi Anketi", "Fiziksel Aktivite Ölçeği-2" ve "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu" kullanıldı. Ölçeğin geçerlik-güvenilirlik analizinde dil, içerik ve eşdeğer formlar geçerliliği ile test-tekrar test güvenilirlik yöntemleri kullanıldı. **Bulgular:** Ölçek maddeleri için yapılan likert puanlamanın analizi sonucunda ölçeğin madde içerik geçerliliği değeri 0.8 ile 1.0 arasında olup, ölçek içerik geçerlilik değeri ise 0.92 olarak bulundu. Eşdeğer formlar analizi sonucunda FAÖ-2 ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin Kısa Formu arasında orta etki düzeyinde korelasyon düzeyi olduğu görüldü ($r = 0.576$). Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik analizi sonucunda ise yüksek etki düzeyine sahip korelasyon değeri elde edildi ($r = 0.814$). **Sonuç:** Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen FAÖ-2'nin, sağlıklı genç yetişkin popülasyon üzerinde güvenilir ve geçerli bir araç olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Metabolik Eşdeğer, Geçerlilik, Güvenilirlik

SÖZEL ÖZET METİNLER

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNDE PORTFOLYO DEĞERLENDİRME DESTEKLİ ÖĞRETİMİN ÖĞRENCİLERİN BASKETBOL BİLGİ VE BECERİLERİNE ETKİSİ

Ferhat ÇİFÇİ, Mehmet Akif ZİYAGİL

Türkiye

Öz: Giriş ve Amaç: Portfolyo değerlendirme, öğrenmenin farklı alanlarında öğrencilerin performansı ve yeterliliği hakkında kapsamlı bilgiler sağlayan bir yöntemdir. Öğretim sürecinde öğrencilere farklı kazanımlar sağlamadaki önemi birçok çalışmada vurgulanmasına rağmen beden eğitimi alanındaki etkinliğine ilişkin yeterli çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor dersinde portfolyo değerlendirme destekli öğretimin ortaokul 6. sınıf öğrencilerinin basketbol bilgi ve becerilerine etkisini incelemektir. Yöntem: Bu çalışmada, ön test - son test kontrol gruplu yarı deneysel bir araştırma deseni kullanılmıştır. Çalışmaya beden eğitimi ve spor dersini zorunlu olarak alan iki farklı sınıfta öğrenim gören 66 ortaokul 6. sınıf öğrencisi (Nkadın=32, Nerkek=34) katılmıştır. Çalışma öncesinde sınıflar yansız olarak geleneksel ders değerlendirme (N=31) ve portfolyo değerlendirme (N=35) grubu olarak atanmıştır. Veriler; araştırmacı tarafından geliştirilen “Basketbol Hareket Kavramları Bilgi Testi (BHKBT)”, “Basketbolda Toplu Temel Duruş Dereceleme Ölçeği”, “Basketbolda Yüksek Top Sürme Dereceleme Ölçeği”, “Basketbol Göğüs Pas Dereceleme Ölçeği”, “Basketbolda Durarak Şut Dereceleme Ölçeği” ve “Basketbol Hareket Becerileri Test Bataryası” kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde karışık ölçümler için faktöriyel ANOVA testi kullanılmıştır. Bulgular: Bu çalışmanın bulguları, uygulama sonrası hem geleneksel ders değerlendirme hem portfolyo değerlendirme grubu öğrencilerinin basketbol bilgi ve beceri puanlarında uygulama öncesine göre anlamlı düzeyde bir yükselme olduğunu göstermektedir. Ayrıca, portfolyo değerlendirme grubu öğrencilerinin basketbol bilgi ve beceri puanlarının geleneksel ders değerlendirme grubu öğrencilerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuç: Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor dersinde geleneksel ders değerlendirmeye kıyasla portfolyo değerlendirme destekli öğretimin öğrencilerin basketbol bilgi ve becerilerini geliştirmede daha etkili olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Portfolyo Değerlendirme, Beden Eğitimi, Basketbol, Bilgi, Beceri

SÖZEL ÖZET METİNLER

DİZ OSTEOARTRİTLİ HASTALARDA NÖROMÜSKÜLER EGZERSİZ PROGRAMININ FİZİKSEL AKTİVİTE VE FONKSİYONELLİK ÜZERİNE ETKİSİ

Gülfem Ezgi ÖZALTIN, Burcu TALU

Türkiye

Öz: Osteoartrit artan yaş, azalan fiziksel aktivite, kilo alımının artması ile birlikte prevelansı günümüzde % 19.2 ile % 45.6 arasında olup dünya genelinde en sık rastlanan problemlerden biri haline gelmiştir. Cerrahi tedavilerin dışında osteoartritte hastalığın sürecini değiştirecek bozulan eklem yapısını tedavi edecek radikal herhangi bir farmakolojik yöntem bulunmaması rehabilitasyonun önemini daha da arttırmıştır. Çalışmamızda diz osteoartritli bireylerde nöromusküler egzersiz programının fiziksel aktivite ve fonksiyonellik üzerine etkisini değerlendirmek amaçlanmıştır. Çalışmamıza 35-65 yaş aralığında 60 diz osteoartritli hasta dahil edildi. Hastalar olasılıksız rastlantısal örnekleme yöntemi ile seçildi. Rastgele yöntemle deney (n=30) ve kontrol grubu(n=30) olmak üzere iki gruba ayrıldı. Deney grubuna klasik fizyoterapi ve nöromusküler diz egzersizleri; kontrol grubuna ise klasik fizyoterapi ve konvansiyonel diz egzersizleri uygulandı. Egzersizler her iki gruba 6 hafta boyunca haftada 6 gün 10 tekrar ve 1 set fizyoterapist eşliğinde; haftada 6 gün 10 tekrar ve 2 set ev egzersizi olarak uygulandı. Hastaların fonksiyonellik düzeyi Western Ontario and McMaster Universities Osteoartrit İndeksi (WOMAC) kullanılarak; fiziksel aktivite düzeyi Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) kısa form kullanılarak tedavi öncesi ve tedavi sonrası değerlendirildi. Çalışmamızda 6 hafta sonunda alınan ölçümlerde her iki grupta da fiziksel aktivite ($p < 0.05$) ve fonksiyonellik ($p < 0.001$) düzeylerinde anlamlı fark bulundu. Hastaların fiziksel aktivite ve fonksiyonellik düzeyleri her iki grupta da anlamlı şekilde artmasına rağmen, deney grubunda tedavi öncesi ve sonrası değerlendirme kontrol grubuna göre daha fazla bulundu ($p < 0.05$). Çalışmadan elde edilen bulgular ışığında klasik fizyoterapiye ek olarak uygulanan nöromusküler egzersiz eğitiminin fiziksel aktivite, fonksiyonellik düzeyini daha fazla arttırdığı bulundu.

Anahtar Kelimeler: Osteoartrit, Fiziksel Aktivite, Fonksiyonellik, Nöromusküler Egzersiz

SÖZEL ÖZET METİNLER

BOYUN OMUZ AĞRISININ YAŞAM KALİTESİNE, ÜST EKSTREMİTE FONKSİYONELLİĞİNE, PROPRİOSEPSİYON DUYUSUNA VE BOYUN POSTÜRÜNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

*Güngör ÇOŞKUN, Çetin SAYACA
Türkiye*

Öz: Boyun omuz ağrısı sık karşılaşılan bir kas iskelet sistemi problemidir ve bireylerin günlük yaşam aktivitelerinin kalitesini ve boyun propriosepsiyon duyusunu etkilemektedir. Propriosepsiyondaki bu etkilenim sebebiyle boyun postürü de değişmektedir. Bu çalışmada, ofis çalışanlarında boyun omuz ağrısının günlük yaşam aktivitelerinin kalitesine, üst ekstremite fonksiyonelliğine, propriosepsiyon duyusuna ve boyun postürüne etkisini araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmaya herhangi bir boyun omuz problemi tanısı almamış 18'i boyun omuz ağrısı olan toplam 36 ofis çalışanı dahil edildi. Tüm katılımcıların sosyodemografik özellikleri alınmıştır. Boyun omuz ağrılı grubun ağrı şiddeti ölçümü VAS skalası ile yapılmış ve sonrasında her iki grubun da boyun propriosepsiyonu katılımcıların başına yerleştirilen lazer ile ölçülüp boyun postürünü değerlendirmek için sağ taraflarının omuz üstünden fotoğrafları çekilmiştir. Bu fotoğraflar bilgisayara aktarılmış ve tragus açısı ölçümü yapılmıştır. Daha sonra tüm katılımcılardan SF-36 ve üst ekstremite fonksiyonel indeksi anketlerini doldurmaları istenip tüm veriler kaydedilmiştir. Gruplar arasında cinsiyet, yaş, günlük yaşam aktiviteleri kalitesi, propriosepsiyon hissi ve boyun postürü açısından fark yoktu ($p>0.05$). Üst ekstremite fonksiyonelliği açısından gruplar arasında fark vardı ($p<0.05$). Boyun omuz ağrısı olan bireyler daha düşük üst ekstremite fonksiyonelliğine sahip idi. Ofis çalışanlarında görülen boyun omuz ağrısı, bireylerin üst ekstremite fonksiyonelliğini olumsuz etkilemektedir. Yaşam kalitesi, propriosepsiyon hissi ve boyun postürü üzerine ise etkisi yoktur. Ancak ağrının uzun dönem etkilerinin bu parametreler üzerine etkisini inceleyen çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Boyun Omuz Ağrısı, Yaşam Kalitesi, Propriosepsiyon, Postür, Üst Ekstremitte Fonksiyonelliği

SÖZEL ÖZET METİNLER

ESTETİK PERFORMANS SPORLARININ VUCUT AĞIRLIĞINA ETKİSİ

M. Gizem KESER, Aysun YÜKSEL

Türkiye

Öz: Spor çok eski yıllardan itibaren hayatın içindedir. Mısır'da güreş sporunu tasvir eden örnekler bulunmuştur. Birçok spor dalı ve bu spor dallarında özelleşmiş sporcular vardır. Sporcuların, müsabaka sırasında spor performansı pek çok endojen ve eksojen faktörlerden etkilenmektedir. Sporcuların performanslarını en çok beslenme ve hidrasyon durumu, iklim ve stresin etkilediği bildirilmiştir. Sporcuların beslenme durumlarının değerlendirilmesi sağlık için gereklidir ve performansı geliştirebilir. Spor branşına, süresine, sıklığına ve yoğunluğuna göre bireylerin enerji, makro ve mikro besin öğeleri gereksinimi değişmektedir. Bu duruma bireysel farklılıklar da dahil edildiğinde her spor dalında, her bireyin farklı gereksinimlere sahip olduğu açıktır. Estetik performans sporlarında; estetik duruş, düşük vücut yağ yüzdesi ve düşük vücut ağırlığı diğer spor dallarındaki güç, dayanıklılık, çeviklik ve hız kadar önemlidir. Estetik performans sporlarından bale, jimnastik, artistik buz pateni sporcularının çok küçük yaşlardan itibaren çok yoğun ve uzun süre çalıştığı, bununla birlikte çeşitli katı tutumlara maruz kaldıkları görülmüştür. Sporcuların istenilen estetik performanslarını sürdürülmek için çoğunlukla diyetlerinde enerji kısıtlamasına gittikleri belirtilmiştir. Bu durum sporcularda, yeme bozukluğu ile ilişkilidir. Ayrıca, birçok sağlık sorununa neden olduğu, sporcuların performanslarını da olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Bu çalışmanın amacı dans, bale, buz pateni, artistik jimnastik gibi bazı estetik performans sporlarında sporcuların, ağırlık yönetimi ve beslenme sorunları ile ilgili güncel bir değerlendirme sunmaktır.

Anahtar Kelimeler: Estetik Sporları, Beslenme, Vücut Ağırlığı, Yeme Bozukluğu

SÖZEL ÖZET METİNLER

GOOGLE VE YOUTUBE'DA EVDE EGZERSİZ, YÜRÜYÜŞ VE FİTNESS TERİMLERİNİN TÜRKİYE VE DÜNYA'DA ARANMA ORANLARINA KORONAVİRÜS PANDEMİSİNİN ETKİSİ

*Mehmet Akif ZİYAGİL, Beyza Ecem NEVRUZ
Türkiye*

Öz: Bugün, COVID-19 pandemisi insan sağlığını ve sosyal yaşamı tehdit etmekte ve bu bağlamda fiziksel aktivite ve egzersiz yapma alışkanlığının sürdürülebilmesinin önemi giderek artmaktadır. Böylece, bu çalışma, Türkiye ve Dünya'da evde egzersiz, yürüyüş ve fitness terimlerinin Google ve Youtube'da aranma oranlarına koronavirüs pandemisinin etkisini belirlemesini amaçlamaktadır. Türkiye ve Dünya'da 2019 ve 2020 yıllarında tüm kategoriler seçeneğinde, Google web ve Youtube aramalarında evde egzersiz, yürüyüş ve fitness terimlerinin aranma oranlarının sunulan değerleri ile belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile görece bir aramaya yönelik ilgi gösterilmiştir. Grafikteki 50 değeri yarı popüler olmayı ifade ederken "0" skoru zirveye göre %1'den daha küçük bir değeri göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçları, fitness teriminin yürüyüşten daha çok arandığını göstermektedir. YouTube aramalarında ise Dünya'da pandemi öncesi dönemde düşük seviyede olan yürüyüş ve fitness terimleri pandemi döneminde yüksekken ve Eylül ayından itibaren düşüş eğilimi sergilemişlerdir. Dünya'nın aksine, COVID-19 pandemisi döneminde Türkiye'de yürüyüş teriminin aranma oranları azalırken evde egzersiz ve fitness terimlerinin aranma oranları kısa süreli artış göstermiştir. Sonuç olarak, koronavirüs pandemisi ile Google Web'de yürüyüş ve fiziksel uygunluk terimlerinin aranma oranlarının ortalaması Dünya'da azalırken Türkiye'de artmaktadır. Dünya'dan farklı şekilde Türkiye'de, Youtube'da evde egzersiz teriminin aranma oranları pandemisinin başlangıcında artmıştır.

Anahtar Kelimeler: Koronavirüs Pandemisi, Evde Egzersiz, Yürüyüş, Fiziksel Uygunluk, Google, Youtube

SÖZEL ÖZET METİNLER

KLİNİĞİMİZE BAŞVURAN GEBELERDE TOKSOPLAZMA GONDİİ, RUBELLA, SİTO-MEGALOVİRÜS SEROPREVALANSININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Mehmet Mete KIRLANGIÇ

Türkiye

Öz: Amaç: TORCH grubu olarak bilinen ajanların içerisinde yer alan Toxoplasma gondii, Rubella ve Sitomegalo-virus (CMV) yüksek oranda konjenital enfeksi-yona neden olabilen etkenlerdendir. TORCH grubu enfeksiyonları toplumda sıklıkla, her yaş grubunda görülebilen, genellikle asemptomatik seyreden enfeksiyon hastalıkları ol-malarına rağmen, gebelerin özellikle ilk trimesterde enfekte olması halinde fetusta konjenital malformasyonlara sebep olabilmektedirler. Bu çalışmanın amacı birinci trimesterde başvuran gebelerde konjenital enfeksiyonlara neden olan Toksoplazma gondii, Rubella ve CMV'e karşı oluşan IgM ve IgG'nin seroprevalanslarını araştırmaktır. Yöntem: Tuzla Devlet Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği'ne 01/01/2015-01/06/2020 tarihleri arasında birinci trimesterde başvuran gebelerin Toxoplasma gondii, CMV ve Rubella enfeksiyonları açısından sonuçları retrospektif olarak tarandı. Birinci trimesterde gebelerin Toksoplazma IgG ve IgM, Rubella IgG ve IgM, CMV IgG ve IgM sonuçları değerlendirildi. Toxoplasma IgM için $<0,5$ index negatif, $\geq 0,5$ index pozitif; Toxoplasma IgG için <2 U/ml negatif, ≥ 2 U/ml pozitif; Rubella virüs IgM için $<0,8$ index negatif, $\geq 0,8$ index pozitif; Rubella virüs IgG için <10 U/ml negatif, ≥ 10 U/ml pozitif; CMV IgM için $<0,7$ index negatif, $\geq 0,7$ index pozitif; CMV IgG için <4 AU /ml negatif, ≥ 4 AU/ml pozitif olarak kabul edildi. Bulgular: Çalışmaya dâhil edilen tarih aralığında toplamda 7589 Toksoplazma IgM, 3672 Toksoplazma IgG, 7122 CMV IgM, 3374 CMV IgG, 6973 Rubella IgM, 3921 Rubella IgG sonucu değerlendirildi. Toksoplazma IgM pozitiflik oranı % 0,55; Toksoplazma IgG pozitiflik oranı %74,92; CMV IgM pozitiflik oranı %0,59; CMV IgG pozitiflik oranı %98,58; Rubella IgM pozitiflik oranı %0,62, Rubella IgG pozitiflik oranı % 95,56 oranı olarak bulunmuştur. Tartışma: Ülkemizde yapılan diğer çalışmalarda CMV IgG pozitifliği %84-%98 oranında bulunmuştur. Yapılan bu çalışma sonucunda CMV IgM pozitifliğini %0,59 olarak, CMV IgG pozitifliğini %98,58 olarak bulunmuştur. Toksoplazma IgG pozitifliği yapılan çalışmalarda bölgeler arası fark göstermekle beraber %28-60 arasında değişmektedir. Bu çalışmada da Toksoplazma IgG pozitifliği %74.92 olarak tespit edilmiştir. Ülkemizdeki çalışmalarda Rubella IgG pozitifliği ise %90-99 arasındadır. Yapılan bu araştırmada Rubella IgM pozitifliği %0,62, Rubella IgG pozitifliği %95,56'dır. Bu değerlerle karşılaştırıldığında bu araştırmadan elde edilen veriler diğer bölgelerle uyumlu olarak gözlemlenmiştir. Sonuç: Bu grup enfeksiyonların gebelikte rutin taranması halen tartışmalı olduğu düşünüldüğünde ülkemiz genelinde yaygınlığı, seronegatiflerin hastalığı geçirme olasılıkları, enfeksiyon sonucu oluşabilecek konjenital enfeksiyonları ve TORCH enfeksiyonlarına karşı verilebilecek eğitimler hususuna dikkat çekmesi açısından ülkemiz için birinci trimesterde taranmasına devam edilmesi faydalı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Cmv, Gebelik, Rubella, Seroprevalans, Toksoplazma

SÖZEL ÖZET METİNLER

ÖZEL BİR LİSEDE EĞİTİM GÖREN ADÖLESANLARIN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN BEDEN KÜTLE İNDEKSİ İLE İLİŞKİSİ

Melda BOSTAN, Bengisu GÜLER, Burcu ATEŞ ÖZCAN

Türkiye

Öz: Çocukluk ve adölesan dönemde görülen obezite, yetişkin obezitesini tetikleyerek mortalite ve morbidite riskini arttırabildiği için oldukça önemli bir halk sağlığı sorunudur. Yetersiz beslenme bilgisi ise obezite gelişimini etkileyebilmektedir. Bu çalışmada 2019-2020 eğitim-öğretim yılında, İstanbul’da özel bir liseye devam eden adölesanların beslenme bilgi düzeylerinin beden kütle indeksi (BKİ) ile ilişkisini belirlemek amacı ile yapılmıştır. Çalışmaya 59 (%49.2) kız, 61 (%59.8) erkek, toplam 120 lise öğrencisi katılmıştır. Gönüllü katılımı kabul eden öğrencilere genel bilgilerini, antropometrik ölçümlerini ve beslenme alışkanlıklarını içeren bir anket formu ile “Adölesanların Beslenme Bilgilerini Saptama Ölçeği” (ABBSÖ) yüz yüze görüşme tekniği ile uygulanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 16.76 ± 1.10 yıldır. Öğrencilerin BKİ ortalaması 22.42 ± 3.91 kg/m² olup erkeklerin ortalaması kızlardan yüksektir (BKİERKEK: 23.81 ± 4.22 kg/m² (%95CI: 22.74-24.90), BKİKIZ: 20.99 ± 2.97 kg/m² (%95CI: 20.21-21.76), $p < 0.001$). Öğrencilerin çoğunluğu (%60.0) normal BKİ aralığında olup %21.7’si hafif kilolu, %4.2’si obezdir. Obez kız bulunmamakla birlikte erkeklerde kilolu olma daha fazladır ($p = 0.003$). Öğrencilerin ABBSÖ puan ortalaması 33.13 ± 7.95 ’tir (ABBSÖKIZ: 33.41 ± 9.12 puan, ABBSÖERKEK: 33.41 ± 9.12 puan). Öğrencilerin %50.8’i çok iyi, %40.0’i iyi, %7.5’i orta, %1.7’si kötü beslenme puanlarına sahipken orta ve kötü beslenme puanı olan erkek sayısı kızlardan fazladır ($p < 0.05$). Öğrencilerin ABBSÖ puanları ile yaş ve BKİ arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Çalışmaya göre öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerindeki artış, beden kütle indeksinin azaltılmasıyla zayıf düzeyde anlamlı ilişki göstermiştir. Bu doğrultuda öğrencilerin bilgi düzeylerinin arttırılmasına yönelik uygulamaların, obezitenin önlenmesi ve iyileştirilmesi açısından olumlu sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda okullarda beslenme eğitimlerinin düzenlenmesi ve öğrencilerin bu konuda yönlendirilmesi önemli ve gereklidir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Beslenme Bilgi Düzeyi, Beden Kütle İndeksi, Beslenme

SÖZEL ÖZET METİNLER

LAPAROSKOPİ İLK TROKARIN PORT GİRİŞ YERİ BITİŞİĞİNDE BATIN ÖN DUVARINA DİREKT BARSAK YAPIŞIKLIĞI İZLENMESİ

Meral Tuğba ÇİMŞİR

Türkiye

Öz: Laparoskopide en önemli basamağın batına giriş olduğunu ve multiple batın cerrahisi geçirmiş hastalarda batına ilk girişte lee-huang, palmer veya jain noktalarının kullanılmasının daha güvenli olduğunu vurgulamayı amaçladık. Laparoskopide batına giriş teknikleri arasında veress iğnesi ile giriş, direkt trokar ile giriş ve açık yöntem ile giriş teknikleri bulunmaktadır. (1) Bu yöntemlerin kendi aralarında vasküler ve visseral yaralanma açısından birbirine üstünlüğü bulunmamaktadır. Cerrah bilgi beceri ve deneyim açısından kendisine uygun yöntemi tercih etmelidir. Hasta daha önceden batın cerrahisi geçirdiyse veya pelvik inflamatuvar bir hastalık öyküsü mevcut ise batın içerisinde yapışıklık olma ihtimali daha yüksektir. Tüm laparoskopilerin yaklaşık %10 unda umblikal alanda adezyonlara rastlanmaktadır. (2) Bu hastalarda Palmer, Lee-Huang veya Jain noktaları batına ilk giriş aşamasında tercih edilmelidir. 33y G1 P1 Y1 Yoğun vajinal kanama şikayeti ile polikliniğe başvurdu. Hastanın şikayetleri son 1 yıldır mevcuttu. Menstrüasyon döngüsü menometroraji şeklinde olmaktaydı ve hastamızda menorajiye bağlı anemi gelişmekte idi. Tedaviye dirençli menometroraji tanısı ile Total Laparoskopik Histerektomi ve Bilateral Salpinjektomi amacı ile operasyona hazırlandı. Hastanın özgeçmişinde 1 kez sezeryan operasyonu ve 1 kez de laparotomik myomektomi operasyonu geçirdiği öğrenildi. Genel anestezi altında 10 luk direkt trokar ile batına girildi. İzlemede umblikusun 1-2 mm inferiorunda batın ön duvarına direkt barsak yapışıklığı olduğu görüldü. Çeşitli açılardan görüntülenen yapışıklığa -barsak ansının direkt olarak yapışması şeklinde olduğundan- müdahale edilmeden operasyona devam edildi. Batın ön duvarda diğer alanlarda başka yapışıklık izlenmedi. İki ve daha fazla laparotomi geçirmiş hastalarda laparoskopi uygulanırken barsak yapışıklığı açısından dikkatli olunmalıdır. Batına ilk girişte umblikus dışındaki diğer alternatif noktalar olan lee-huang, palmer veya jain noktaları kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Jinekoloji, Laparoskopi, Barsak Yapışıklığı

SÖZEL ÖZET METİNLER

SEREBRAL PALSİLİ ÇOCUKLARDA HİPOTERAPİNİN ÜST EKSTREMİTE FONKSİYONELLİĞİ ÜZERİNE ETKİSİ

Muhammet Ali YAVUZDEMİR, Tuba KOLAYLI, Tayyibe Nur KAYA, Filiz EYÜBOĞLU
Türkiye

Öz: Amaç: Hipoterapinin serebral palsili çocuklarda üst ekstremitte fonksiyonelliği üzerine etkisini değerlendirmek amaçlanmıştır. Gereç ve Yöntem: 4 – 16 yaş arası serebral palsy tanısı almış ve el becerileri sınıflandırma sistemine göre (MACS) 1-2-3 veya 4 seviye olan çocuk, randomize kontrollü çalışmaya dahil edildi. Çocuklar hipoterapi ve nörogelişimsel tedavi (NDT) grubu olarak ikiye ayrıldı. Hipoterapi grubuna haftada 2 gün, günlük 20 dakika hipoterapi; NDT grubuna 8 hafta boyunca haftada 2 gün, günlük 45 dakika fizyoterapi seansı uygulandı. Gövde kontrolünü değerlendirmek için Gövde Kontrol Ölçüm Skalası (TCMS), el fonksiyonlarını değerlendirmek için ABILHAND-Kids anketi, el becerilerini değerlendirmek için Moberg Toplama Testi, kaba el becerisini değerlendirmek için Kutu ve Blok Testi kullanıldı. Değerlendirmeler tedavi öncesinde ve 8 haftalık tedavi sonrasında yapıldı. Sonuç: 8 haftalık müdahale sonrası hipoterapi grubunda yalnızca Abilhand-kids anketinde (mean: 26, SD 4,4, p1=0,018) anlamlı artış görülürken iki müdahale grubu karşılaştırıldığında TCMS, Moberg Toplama testi, Kutu ve Blok testi ve GMFM-88 anketlerinde herhangi bir anlamlı artış görülemedi. Hipoterapi grubunda gövde kontrolünün üst ekstremitte fonksiyonelliği ile ilişkisine bakıldığında tedavi sonrası uygulanan TCM testiyle Tahta Kutu ve Blok Testi, Abilhand Testi, Moberg Pick up Testi arasında anlamlı ilişki bulunmazken TCM testiyle GMFM 88 arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=0,715; p=0,030). Tartışma: Hipoterapinin üst ekstremitte fonksiyonelliği üzerine etkisini değerlendiren daha fazla çalışma yapılmasını ve ileride geniş katılımcı kitle üzerinden yürütülmesi daha farklı sonuçlara yol açabilir.

Anahtar Kelimeler: Hipoterapi, Serebral Palsy, Fonksiyonellik

SÖZEL ÖZET METİNLER

POSTMENOPOZAL OSTEOPOROZLU HASTALARDA KALSİTONİN VE ALENDRONAT TEDAVİLERİNİN ETKİNLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Murat YILDIRIM, Mustafa Erku ÖNDER, Filiz SİVAS, Kürşat ÖZORAN

Türkiye

Öz: Osteoporoz düşük kemik kütlesi ve kemik dokusunun mikromimari yapısının bozulmasına bağlı olarak kemik kırılabilirliğinin ve kırık riskinin artması ile karakterize sistemik bir iskelet hastalığıdır. Osteoporoz kırık riskini artırarak büyük ölçüde ekonomik kayba, morbidite ve mortaliteye neden olmaktadır. Tedavide amaç kırık riskini azaltmaktır. Osteoporoz tedavisinde sıklıkla kullanılan alendronat ve kalsitonin antirezorptif ajanlar olup FDA tarafından onaylanmıştır. Bu çalışmada alendronat ve kalsitonin kombinasyonunun kemik döngüsüne etkisi incelenmiştir. Bu çalışma retrospektif bir çalışma olup hasta dosyaları incelenerek çalışma kriterlerini sağlayan 57 postmenopozal osteoporoz hastası çalışmaya dahil edildi. Hastalar almış oldukları tedaviye göre 3 gruba ayrıldılar. 21 hasta kalsitonin (CT), 20 hasta alendronat (ALN) ve 16 hasta hem alendronat hem de kalsitonin (CT+ALN) kullanmaktaydı. Her üç tedavi grubunda da kalça ve vertebra BMD lerinde istatistiksel olarak anlamlı derecelerde artış izledi. Gruplar karşılaştırıldığında kombine tedavideki BMD artışı CT ye göre anlamlı iken ALN grubu ile anlamlı olmayan bir artış izlenmiştir. Üç tedavi grubunda serum Osteokalsin, ALP ve KSALP seviyelerinde anlamlı düşüşler izlenmiştir. Hastaların VAS ile değerlendirilen spinal ağrı düzeylerinde kombine tedavide daha fazla olmak üzere anlamlı düşüşler tespit edildi. Sonuç olarak alendronat ve kalsitonin kombine tedavisi kemik döngüsünü diğer tedavilere göre daha fazla baskılamakta, ancak bu kalsitonin tedavisine göre anlamlı derecede olurken alendronat tedavisine göre anlamlı seviyelere ulaşmadığı izlenmiştir. Yine kombine tedavi ile hastaların spinal ağrılarında alendronat ve kalsitonin tedavilerine oranla daha fazla düşüş tespit edilmiş olup istatistiksel olarak anlamlıydı. Yaşam kalitesinin ciddi şekilde etkilendiği osteoporotik vertebra kırığı bulunan hastalarda ALN tedavine kısa süreli de olsa CT tedavisi ilave edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Postmenopozal Osteoporoz, Alendronat, Calcitonin

SÖZEL ÖZET METİNLER

YAŞLILIKTA PROTEİN TÜKETİMİNİN BAZI ANTROPOMETRİK ÖLÇÜM VE KAN LİPİD DEĞERLERİNE ETKİSİ

Nazal BARDAK PERÇİNCİ

Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı protein gereksiniminin karşılanması, az ya da çok alınması noktasında oluşacak farklılıkları inceleyip yorumlamaktır. Materyal ve Yöntem: Örneklem seçiminde göz önünde bulunan kriterler 65 yaş üzeri olmak, kan lipid profilini düzenleyici ilaç kullanmamak ve akli dengesinin yerinde olması şeklinde tanımlanmış olup 107 kişiden oluşmaktadır. Mini Nutrisyonel Değerlendirme (MNA) testi ise malnutrisyon durumunu değerlendirmek için kullanılmıştır. Antropometrik ölçümlerden beden kitle indeksi (BKİ), vücut yağ oranı yüzdesi ve bel/kalça oranı kullanılırken, biyokimyasal bulgulardan total kolesterol, yüksek dansiteli lipoprotein (HDL), düşük dansiteli lipoprotein (LDL), karaciğer enzimleri (AST,ALT) ve açlık kan şekeri (AKŞ) kullanılmıştır. Bulgular ve Tartışma:Örneklemin %39.2'si diyabet hastası, %24.2'sinin kardiyovasküler sistem (KVS) ile ilgili hastalığı, %19.7'sinin hipertansiyonu, %12.2'si hem diyabet hem KVS hastalığı mevcutken %4.7'sinin hiç hastalığı bulunmamaktadır. Protein miktarındaki değişime bağlı olarak beden kitle indeksi, vücut yağ yüzdesi, kötü huylu kolesterol ve açlık kan şekeri ölçümlerinde farklılıklar gözlemlenmiş olup istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. İlaç kullanımı sorgulandığı zaman ise toplamda %95'inin hastalıkları ile ilgili ilaç kullanıyor olduğu öğrenildi. Protein alımının tanımlanan limitler içerisinde olması biyokimyasal ve antropometrik ölçümlerde arzu edilen limitlerin içerisinde olmasını sağlarken enerji kontrolünün sağlanması özellikle de bazal metabolizma hızının yüzde 20'sinden daha yüksek olmadığı enerji alımlarında biyokimyasal ve antropometrik ölçümlerde daha radikal değişimler olmuştur. Sonuç ve Öneriler:Yaşam döngüsünün bir aşaması olan yaşlılık dönemi de diğer tüm yaşam evreleri gibi beslenme konusunun dikkate alınması gereken bir konudur.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelime: Yaşlılık, Protein, Kan Lipid

SÖZEL ÖZET METİNLER

AMATÖR KORFBOL SPORCULARINDA THERAGUN UYGULAMASININ DİZ PROPRIYOSEPSİYONU VE ALT EKSTREMİTE FONKSİYENELLİĞİ ÜZERİNE AKUT ETKİSİ

Necip Fazıl KILIÇ, Mahmut ÇALIK

Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı, amatör korfbol sporcularında theragun uygulamasının diz propriyosepsiyonu ve alt ekstremite fonksiyenelliği üzerine akut etkisini araştırmaktır. Yöntem: Çalışmaya 18-25 yaşları arasında 50 amatör sporcular dahil edildi. Sporcuların yaş, boy, kilo, dominant taraf, eğitim durumu ve spor aktiviteleriyle ilgili demografik bilgileri alındı. Diz propriyosepsiyonu iPhone7 Plus cihazına yüklenen geçerli ve güvenilir sanal gonyometre (goniometer) uygulaması ile aktif eklem pozisyon hissi testi kullanılarak değerlendirildi. Telefon velcro ile distal lateral fibula başına sabitlendi. Katılımcı 900 diz fleksiyonunda ve gözler kapalı şekilde otururken 150,450 ve 750 hedef açıları değerlendirme yapıldı. Her açı teste başlamadan önce pasif olarak gözler açık ve kapalıyken hastaya öğretildi ve hedef açıda 10 sn boyunca kalınarak hastanın hedef açığı hissetmesi sağlandı. Katılımcılardan bu öğretilen açıları aktif olarak bulmaları ve bu noktada durması istendi. Katılımcıların durduğu noktalar açı cinsinden kaydedildi. Her hedef açı için 6 tekrar baskın taraf için yapıldı. Katılımcılardan elde edilen açıları ve hedef açıları arasındaki farkın mutlak değerleri alındı. Alt ekstremite fonksiyenelliği ise tek bacak öne hoplama testi ile değerlendirildi. Öne hoplama testi baskın ekstremite için yapıldı. Başlangıç değerlendirmesinden sonra katılımcılara derin vibrasyon veren “Theragun” uygulaması yapıldı. Derin vibrasyon, 40Hz.lik frekans ile gerçekleştirildi. Uygulama kuadriseps femoris kasına, kasın başlangıç kısmına horizontal 10 sn, kasın bitiş kısmına horizontal 10 sn ve kas boyunca vertikal 10 sn olacak şekilde toplamda 30sn uygulandı. Theragun uygulaması dominant tarafa yapıldı. Theragun uygulaması sonrası diz propriyosepsiyonu ve öne hoplama testi tekrarlandı. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 24.0 programı kullanıldı. Theragun uygulamasının akut etkisinin analizinde Paired Sample T testi kullanıldı. Bulgular: Theragun uygulaması sonrası öne hoplama mesafesinin arttığı ($p<0,01$), 150 ve 450°de diz aktif eklem pozisyon hissini azaldığı ($p<0,05$) ve 750°de diz aktif eklem pozisyon hissini değişmediği ($p>0,05$) bulundu. Uygulama Öncesi Ort. (SS) Uygulama Sonrası Ort. (SS) p Öne hop (cm) 120,24 (25,96) 127,60 (30,65) 0,000* Propriyosepsiyon 150 3,60 (3,26) 7,21 (6,58) 0,000* Propriyosepsiyon 450 4,44 (3,89) 6,03 (4,15) 0,010* Propriyosepsiyon 750 4,46 (3,24) 4,80 (3,05) 0,464 Ort: Ortalama SS: Standart sapma Sonuç: Kuadriseps femoris kasına uygulanan 30 saniye theragun uygulamasının öne hoplama mesafesini arttırmakla birlikte diz aktif eklem pozisyon hissini 150 ve 450°de fleksiyon açıları azalttığı görüldü. Bu sonuç theragun uygulamasının akut etki olarak diz eklemde propriyosepsiyonu negatif yönde etkileyebileceğini gösterdi. Ancak bu durum theragun cihazında sabit 40 Hertz frekansı ile uygulama yapılmasından kaynaklı olabilir. Bununla birlikte theragun uygulamasının farklı frekanslarda ve diz eklem pozisyon hissini orta ve uzun dönemde nasıl etkilediğini gösterecek yeni çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Theragun, Diz Pozisyon Hissi, Alt Ekstremitte Performansı

SÖZEL ÖZET METİNLER

TOPLUM SAĞLIĞI AÇISINDAN FİBROMYALJİ TEDAVİSİNDE EGZERSİZ VE BESLENMENİN YERİ

Neslihan SORAN

Türkiye

Öz: Etiyolojisi ve tıbbi tedavisi bilinmeyen fibromiyalji Sendromu (FMS) kronik yaygın kas iskelet sistemi ağrısı ile karakterize; yorgunluk, depresyon, uyku bozukluğu, irritable bağırsak gibi semptomların sıklıkla eşlik ettiği günlük yaşam aktivitelerini ve fonksiyonel durumu etkileyen multisistemik bir hastalıktır. FMS'lu hastalardaki stres, yanlış beslenme alışkanlıkları ve aşırı toksikasyona maruz kalmak bağırsak florasını bozar. Bu da bakterilerdeki artışa bağlı ek-zotoksin salınımına ve bağırsak geçirgenliğinde artış meydana getirir. Artmış bağırsak geçirgenliğinin sonucunda, sistemik inflamasyon, mitokondriyal disfonksiyon ve oksidatif stres oluşmaktadır. Oksidatif stresin, mitokondriyal hasarın ve inflamasyonun fibromiyalji fizyopatolojisinde yer aldığını gösteren bir çok çalışma mevcuttur. Bu nedenle bu hastalarda öncelikle beslenmeyle bağırsak geçirgenliğinin önüne geçerek, aerobik egzersizlerle, serotonin, dopamin, norepinefrin salınımını artırıp, FMS'da görülen stres zincirini kırmak gerekir. Bu hastalara uygulanacak, öncelikle bağırsaklarda duyarlılık yaratan gıdaları (işlenmiş gıdalar, glifosfat, tahıllar, alkol, vb.) diyetten çıkarıp, sonrasında sindirim enzimlerini regüle eden gıdaları (ananas, zerdeçal, vb.) başlayıp, probiyotik ve prebiyotik (soğan, kefir vb) gıdalarla bağırsak florasını tekrar kazanıp, takviye edici vitamin A, D, C, çinko, fosfatidil kolin, pantotenik asit ve bağırsak villuslarını düzenleyen glutamin içeren gıdalar vermek gerekir. Aerobik egzersiz, kortizol seviyelerini azaltarak, bağışıklık sisteminin uyarılmasını önler ve inflamatuvar süreçteki zinciri kırılabilir. Kliniğimizde bu programı uygulayarak takip ettiğimiz sınırlı sayıda hastada fonksiyonel kapasite, ağrı ve depresyon skalalarında belirgin iyileşme gözlemlendi. Toplum sağlığı açısından aile hekimleri tarafından FMS'lu hastalarda yapılacak olan beslenme düzenlenmesi ve aerobik egzersiz programıyla, toplum sağlığı açısından kitlesel bir tedavi ve takip sağlanabilir. Uzun bir takip ve büyük bir hasta grubuyla yapılacak çalışmalar literatüre; bu konuda katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Fibromiyalji, Beslenme, Egzersiz, Toplum Sağlığı

SÖZEL ÖZET METİNLER

YAŞLILIKTA BAZI NUTROSÖTİK MEYVELER KALP SAĞLIĞINI ETKİLER Mİ?

Nilüfer ÖZKAN

Türkiye

Öz: Yaşlı bireyler sosyal, fiziksel, ekonomik ve duygusal yeme kısıtlılıklarını içinde barındıran çeşitli faktörlerin sebep olduğu ve gün geçtikçe artan mikronürient yetersizliği riski altındadır. Epidemiyolojik, hayvan ve invitro çalışmaları nütrosötik meyvelerin potansiyel faydalarıyla ilgili kanıtlarla birlikte özellikle 65 yaş üzeri bireylerde kullanımı ilgi odağı olmuştur. Bu nedenle fonksiyonel besinler, nutrasötik meyveler daha fazla tüketilir hale gelmiştir. Bu bildiride yaşlı bireylerde görülmekte olan kalp hastalıkları ile ilişkili olduğu düşünülen nutrosötik meyvelerin etkisini tartışmak amaçlanmıştır. Nutrosötik meyveler serbest oksijen radikallerini süpürücü etkisi olan çeşitli antioksidanlar içermektedir. Nar, üzüm ve turunçgillerin hiperkolesterolemi, endotel disfonksiyon gibi iyi bilinen kardiyovasküler hastalıkları risk faktörlerini azaltmaya katkı sağlayabileceği ileri sürülmektedir. Çalışmalarda yaşlı bireylerde nar suyu tüketimini anjiyotensin kovertin enzim, sistolik kan basıncı, plazma LDL kolesterol, köpük hücre oluşumu, karotis arter stenozunu ve karotis intima-media kalınlığı üzerine olumlu etkileri olduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde üzüm suyu veya greylift suyu tüketimi inflamantasyonu, kan basıncı yüksek olan ve kardiyovasküler hastalıkları olan bireylerde vasküler patolojilerini azalttığı belirtilmiştir. Araştırmalarda yaşlanmaya bağlı kardiyovasküler hastalıkların gelişmesini erteleme, azaltma veya tedavi etmek için nutrosötik meyvelerin kullanılabileceği ifade edilmektedir. Nutrasötik meyvelerin farklı hasta tiplerinde tolere edilebilirlik, güvenlik, hedef popülasyon, kullanım şekli ve kullanım süresi hakkında yeterli veri bulunmamaktadır. Bu alanda büyük örneklemli, daha kapsamlı ve uzun süreli kontrollü çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Nutrosötik Meyveler, Kardiyovasküler Hastalıklar, Kalp Sağlığı

SÖZEL ÖZET METİNLER

YETİŞKİN BİREYLERDE OBEZİTE, DEPRESYON VE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

*Nurhan ÜNÜSAN, H. Tuğçe AÇA, Pınar ERDOĞAN, M. Gizem KESER
Türkiye*

Öz: Amaç: Depresif semptomlar obezite ve duygusal yeme ile ilişkili olup, bireylerde vücut ağırlığı artışına sebep olabilmektedir. Çalışmamızın amacı, üniversitede öğrenim gören kadın bireylerin duygusal yeme davranışları, depresyon semptomları ve beden kütle indeksleri (BKİ) arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. **YÖNTEM:** Konya’da bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören 353 kadın öğrenci örneklemini oluşturmuştur. Veriler 2017 yılı Mart ayı içerisinde toplanmıştır. Çalışmada gönüllülük esas alınmış ve anket formu uygulanmıştır. Anket formu, katılımcıların demografik verileri, beslenme alışkanlıkları, “Beck Depresyon Ölçeği” ve “Duygusal Yeme Ölçeği”nden oluşmuştur. Çalışmamızda kullanılan Beck Depresyon Ölçeği, Beck (1961) tarafından geliştirilmiş, 21 maddeden oluşan, kişinin kendini değerlendirmesiyle ilişkili bir ölçektir. Depresyonda görülen duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmektedir. 2012 yılında Garaulet ve ark. tarafından geliştirilen ve Akın ve ark. tarafından geçerlilik güvenilirliği yapılan Duygusal Yeme Ölçeği ise 10 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve duygusal yeme davranışını inceler. Elde edilen veriler SPSS 23.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Değerlendirmede tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Ki-kare testi (χ^2) kullanılmıştır. İstatistiksel testlerin güven aralığı %95 olarak değerlendirilmiş ve anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır. **BULGULAR:** Çalışmaya katılan 353 öğrencinin yaş ortalaması 20.0 ± 2 ’dir ve öğrencilerin %96.6’sı 18-24 yaş aralığındadır. Katılımcıların BKİ ortalamaları 21.4 ± 3.12 olup, 256 kişinin (%72.5) BKİ’si normal aralıktadır. Katılımcıların %75.6’sı sigara ve %86.7’si alkolü hiç tüketmemektedir. Su tüketimleri incelendiğinde; öğrencilerin %49.9’unun günde 1-2 litre arası, %36.8’inin 1 litreden daha az, %13.3’ünün 2 litreden daha fazla su tükettiği belirlenmiştir. Öğrencilerin %46.7’si kahvaltı yapmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %46.2’si günde 3 öğün yemek yemektedir. Ana öğün atlayan bireylerin %65.5’i kahvaltı öğününü atlamaktadır. Ana öğün atlayan bireylerin ise %62.3’ü vakit bulamadığı, %26.9’u ise alışkın olmadığı için öğün atladığını belirtmiştir. Öğrencilerin Beck Depresyon Ölçeği puan ortalamaları 13.5 ± 8.8 ’dir ve bu değer hafif düzeyde depresyon belirtisini ifade etmektedir. Çalışmamızda kullandığımız bir diğer ölçek olan Duygusal Yeme Ölçeği puan ortalamaları ise 12.8 ± 6.2 ’dir. 143 bireyin (%40.5) depresif olmadığı saptanmıştır. Depresif olan bireylerin de %60.5’i hafif, %26.7’si orta, %12.8’u ağır depresif belirti gösterdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin tükettikleri su miktarı ile Beck Depresyon Ölçeği puanları arasında negatif bir ilişki bulunmuş ancak anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Örneklemin duygusal yeme durumları ile depresyon ölçeği puanları arasında pozitif bir ilişki bulunmuş ancak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. **SONUÇ:** Obezitenin önlenmesi/tedavi edilmesinde obeziteyle ilişkili diğer risk faktörlerinin yanı sıra depresyon ve duygusal yeme durumlarının da değerlendirilmesi önemlidir. Beslenme eğitimi, duygu yönetiminin sağlanması ve depresyona yatkın bireylerin tespit edilmesi -özellikle genç bireylerde- yüksek obezite prevalansını düşürmek için oldukça büyük önem arz eder. Çalışmamızda, örneklemin büyük çoğunluğu kahvaltıyı atladığını belirtmiştir. Kahvaltı öğününü atlamak; obezite ve depresyon gelişimi için risk faktörü olmasından dolayı, bu konuda bireylere yeterli beslenme eğitiminin verilmesi gerektiği kanısındayız. Örnekleminizde yeterli sayıda obez veya

SÖZEL ÖZET METİNLER

hafif şişman bireyin olmaması, çalışmamızın sınırlılığı olmuştur. Örneklem sayısı artırılarak ve BKİ değerlerinin homojen dağılımına dikkat edilerek bu alanda yapılacak olan çalışmaların devam ettirilmesi kanısındayız.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Depresyon, Duygusal Yeme

SÖZEL ÖZET METİNLER

0-18 YAŞ ARASI AKUT GASTROENTERİTLİ HASTALARDA ROTAVİRÜS PREVALANSI

Rabia BAYRAK, Ayla ÜNSAL

Türkiye

Öz: Amaç: Akut gastroenteritler, çocuklarda önde gelen morbidite ve mortalite nedenleri arasında sayılmaktadır. Etkenin viral, bakteriyel, paraziter ya da fungal olduğunun saptanması, uygun tedavinin başlanmasına ve hastanede kalış süresinin en aza indirilmesine olanak sağlamaktadır. Viral etkenler arasında rotavirüs ilk sırada gelmektedir. Rotavirüse bağlı akut gastroenteritler toplum sağlığı açısından önemli bir sorun olmaya devam etmektedir. Rotavirüsten korunmak için, hijyen, aşılama ve anne sütü ile beslenme konularında toplumun bilinçlendirilmesinin önemli olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada hastaneye akut gastroenterit semptomlarıyla başvuran hastalarda rotavirüs görülme sıklığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Ocak 2017-Aralık 2019 tarihleri arasında ishal/kusma şikayetiyle Kırşehir Eğitim ve Araştırma Hastanesine başvuran 1610 hastanın demografik özellikleri ve laboratuvar sonuçları retrospektif olarak incelenmiştir. Dışkı örneklerinde rotavirüs pozitiflik durumuna bakılmıştır. İstatistiksel değerlendirmede sayı, yüzde, ki-kare, bağımsız gruplarda t testi ve one way ANOVA analizleri yapılmıştır. Bulgular: Çalışmaya dahil edilen 1610 olgudan %25.9’unda rotavirüs pozitif olarak saptanmıştır. En fazla rota pozitif olan grubun süt çocuğu(0-2 yaş) döneminde(%28.6) olduğu görülmüştür. Olguların yaşları ile rotavirüs pozitif olma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<0.001$). Rotavirüs pozitif olan olguların en çok ilk bahar aylarında görüldüğü saptanmıştır(%34,9). Sonuç: Toplanan verilerin ¼ ünde rotavirüs olduğu saptanmıştır. Özellikle süt çocukluğu dönemi(0-2 yaş) ve ilkbahar aylarında görülmesi, ailelerin bu dönemlerde farkındalığının artırılması konusunda bilgilendirilmeleri önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akut Gastroenterit, Rotavirüs, Süt Çocuğu

SÖZEL ÖZET METİNLER

PREVENTION AND MANAGEMENT OF CARDIOVASCULAR DISEASES DURING COVID-19 PANDEMIC: PHARMACIST'S ROLE

Songül TEZCAN

Turkey

Öz: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) has reported in the year 2018 that cardiovascular disease (CVD) is the first leading cause of death in the world. During COVID-19 outbreak, mortality rates are markedly very high in patients with CVD. Due to the applications of some restrictions (for example, curfew and social distance), accessing to health care and alterations in lifestyle behaviors can affect CVD prevention, detection, and management. Additionally, COVID-19 is found to be associated with heart problems, such as blood clots, strokes and valves stenosis. Also some drugs, hydroxychlorokin, azithromycin, antivirals (ritonavir/lopinavir) used for COVID-19 treatment have adverse effects on cardiovascular system via QT prolongation. Hospitalization duration of COVID-19 patients can cause blood clotting problems. Health professionals have vital roles on non-pharmacological treatment and prevention of CVD, monitoring of drug therapy and making routine tests of patients with CVD. Also health professionals should be careful about monitoring of hospitalized patients (disease morbidities, drug side effects and clotting problems). Additionally community should be informed on accurate and reliable information. Pharmacists, who are the closest accessible health advisors, are valuable healthcare professionals with their knowledge, skills and abilities, will take part in the prevention and management of CVD during outbreak.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Cardiovascular Prevention, Management, Pharmacist

SÖZEL ÖZET METİNLER

ENGELLİ BİREY BAKIM VERENLERİNİN RUH SAĞLIĞININ GÜÇLENDİRİLMESİNDE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ

Tuğba ÖZDEMİR, Güldam KARADAĞ

Türkiye

Öz: Bir bireyin bedensel, sosyal ya da ruhsal yönden engelinin olması yalnızca bireyi değil, bireyin yakın çevresini ve hatta içinde yaşadığı toplumu etkilemektedir. Toplumda bu durumdan en çok etkilenenler şüphesiz bakım verenlerdir. Engelli birey bakım verenleri diğer bakım verenlere göre daha fazla kaygı yaşamakta, kendilerine yönelik daha az zaman ayırmakta, daha az fiziksel ve sosyal aktiviteye katılmaktadırlar. Ebeveynler ve engelli bireylerin diğer bakım verenlerinde sosyal, fiziksel ve duygusal yüklerin olması sonucunda bakım verenlerde stres başta olmak üzere düşük yaşam kalitesi, sağlıksız aile işlevi ve olumsuz psikolojik durumlar görülmektedir. Maddi durum, sosyal çevreden dışlanma, psikolojik durum, tükenmişlik duygusu ve eğitim durumu ile ilgili sorunlar bakım verenlerin yaşadığı diğer problemler arasındadır. Engelli birey bakım verenleri ve diğer bakım verenlerde görülen stres, umutsuzluk, depresyon, düşük yaşam kalitesi ve bakım yükü gibi durumlar önemli bir ruh sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Dezavantajlı bir konumda olan bakım verenlerin bu ve benzeri durumsal faktörler ile baş edebilmelerinin artırılması, fiziksel ve ruhsal yönden desteklenmesi gerekmektedir. Fiziksel aktivite, öz-etkililiği artırarak motivasyon ve sosyal destek için önemli bir stratejidir. Fiziksel aktivitenin zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğundan, bakım verenlerde yaygın olarak görülen stres, depresyon, bakım yükü, umutsuzluk, düşük yaşam kalitesi gibi durumsal faktörler ile başa çıkmayı kolaylaştıracaktır. Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre bakım verenlerin fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bakım verenler için fiziksel aktivitenin önündeki engellerin ortadan kaldırılması ve fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmeyi kolay kılan faktörler yönünden desteklemeye yönelik multidisipliner girişimlerin planlanması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Engelli Birey, Bakım Verenler, Fiziksel Aktivite, Ruh Sağlığı

SÖZEL ÖZET METİNLER

TÜRKİYE'DEKİ BEŞ YILDIZLI OTEL MUTFAK ÇALIŞANLARININ GIDA ALERJİSİ HAKKINDAKİ BİLGİ, TUTUM VE UYGULAMALARI

Uğur LOKMAN, Aylın AKOĞLU

Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı, Türkiye'deki beş yıldızlı otel mutfak çalışanlarının gıda alerjisi hakkındaki bilgi, tutum ve uygulamalarını belirlemektir. Bu kesitsel çalışma, 450 mutfak çalışanı ile anket formu kullanılarak yapılmıştır. Katılımcıların ortalama bilgi puanı 11.89 ± 2.22 (mak. 17), tutum puanı 60.63 ± 10.34 (mak. 75) ve uygulama puanı 55.60 ± 8.01 (mak. 65) olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, mutfak çalışanlarının gıda alerjisi bilgisi "ortalama", tutum seviyesi "olumlu" ve uygulama seviyesi "düşük riskli uygulama" olarak değerlendirilmiştir. Demografik değişkenlere göre yapılan karşılaştırmada; gıda alerjisi eğitimi alan çalışanların tutum (61.42 ± 11.04) ve davranış puanları (56.22 ± 5.79), gıda alerjisi eğitimi almayanlardan istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). Mutfaklarda yönetici pozisyonunda çalışanların tutum puanları (64.52 ± 6.42) diğer çalışanlardan önemli düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). Eğitim düzeyi ilkokul olan mutfak çalışanlarının ve yaşı 24 altı olan mutfak çalışanlarının bilgi düzeyi (sırasıyla 10.88 ± 1.61 ve 11.12 ± 2.34) önemli düzeyde düşük bulunmuştur ($p < 0.05$). Sektörde toplam çalışma süresi arttıkça davranış puanlarının anlamlı düzeyde arttığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bilgi, tutum ve davranış arasında ki korelasyon incelendiğinde; bilgi ve tutum arasında çok zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki ($r = 0.242$; $p < 0.01$); bilgi ve davranış arasında çok zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki ($r = 0.199$, $p < 0.01$); tutum ve davranış arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki ($r = 0.339$; $p < 0.01$) olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçların gıda alerjisi politikalarının, prosedürlerinin geliştirilmesine ve gıda alerjisi risklerinin azaltılması ve ölümcül alerjik reaksiyonların önlenmesi için gerekli eğitimlerin planlanmasına katkı sağlaması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gıda Alerjisi, Bilgi, Tutum, Uygulama, Mutfak Çalışanları, Otel Mutfağı

SÖZEL ÖZET METİNLER

ADÖLESAN TENİS OYUNCULARINDA SERVİS HIZI İLE FONKSİYONELLİK, SKAPULAR KAS VE KOR BÖLGESİ ENDURANSI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yağmur OĞUZ, Abdullah Samet ER, Mahmut ÇALIK

Türkiye

Öz: Tenis sporunda servis hızı çok önemlidir. Etkili ve hızlı servis için ise skapula ve kor bölgesi stabilizasyonu gereklidir. Amaç: Adölesan tenis oyuncularında servis hızıyla üst ekstremitte stabilitesi, skapular kas ve kor enduransı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Yöntem: Sporcuların demografik bilgileri yaş, boy, kilo ve dominant tarafları kaydedildi. Servis hızını ölçmek için radar tabancası kullanıldı. Katılımcılara 3 set 10 tekrar servis atışı yaptırılıp en yüksek hız km/s olarak kaydedildi. Kapalı Kinetik Zincir Üst Ekstremitte Stabilite Testi: Katılımcılardan sınav pozisyonunu bozmadan 15 saniye boyunca mümkün olduğunca çok sayıda sırayla bir eliyle diğerine hızlı bir şekilde dokunması istendi. Bir deneme performansı sonrasında 3 tekrar yapıldı, tekrarlar arasında 1 dakika dinlendirildi. Ortalama dokunma sayısı kaydedildi. Skapular Kas Endurans Testi: Serratus anterior ve trapezius kas enduransı dinamometre ile ölçülerek sonuçlar saniye olarak kaydedildi. Yan Plank Testi: Kor kaslarının statik enduransının değerlendirilmesi için yan plank testi kullanıldı. Plank pozisyonunu koruma süresi saniye olarak kaydedildi. İstatistiksel analizde SPSS 24.0 programı kullanıldı. Anlamlılık düzeyi için $p < 0.05$ olarak alındı. Bulgular: Servis atış hızı ile üst ekstremitte fonksiyonelliği, skapular kas enduransı ve kor enduransı arasında pozitif yönlü ilişki bulundu. Sonuç: Tenis servis atış hızı performans için önemlidir. İyi bir servis hızı için skapular kas ve yan kor kaslarının enduransı ve üst ekstremitte stabilizasyon çalışmaları egzersiz programına eklenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Servis Hızı, Fonksiyonellik, Endurans

SÖZEL ÖZET METİNLER

COVID-19 SIRASINDA ADOLESANLARDA DEĞİŞEN YEME ALIŞKANLIKLARI VE YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ

İrem ÇELİKEL, Yahya ÖZDOĞAN

Türkiye

Öz: Aralık 2019'dan bu yana, yeni tip koronavirüsün neden olduğu ağır bir zatürrenin Çin'de ortaya çıkması ile birlikte tüm ülkelerde önlemler alınmaya başlanmış ve üç ay sonra pandemi olarak kabul edilen bu enfeksiyon, 2019 koronavirüs hastalığı (COVID-19) adını almıştır. COVID-19 salgını sosyal ve ekonomik açıdan olduğu kadar sağlıkla ilgili de geniş kapsamlı sonuçlara neden olmuştur. Bu sağlık problemlerine yol açan sebepler arasında özellikle salgını kontrol altına almayı amaçlayan “karantina” uygulaması sonucunda evlerinde kalmak zorunda olan adolesan dönemdeki çocukların ve ergenlerin yeme alışkanlıklarının, yaşam tarzlarının değişmesi yer almaktadır. Bu derlemenin amacı COVID-19 sırasında alınan önlemlerin ve değişen yaşam tarzlarının adolesanlarda beslenme alışkanlıklarına yönelik etkisini araştırmaktır. Benzer konuda yapılmış birincil araştırmalardan ortaya çıkan ikincil veriler çalışmanın veri kaynağını oluşturmuştur. Bu veriler; COVID-19, adolesan dönem, obezite, fiziksel inaktivite, stres, uyku bozukluğu, yaşam tarzı değişiklikleri gibi anahtar kelimeler kullanılarak elektronik bilimsel veri tabanlarında yapılan taramalar sonucunda elde edilmiştir. COVID-19'un pandemi olarak adlandırılması ile birlikte alınan karantina önlemleri birçok günlük aktivitenin kesintiye uğramasına neden olmuştur. Bu süreçte Dünya Sağlık Örgütü (WHO) hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde yardımcı olabilecek beslenme ve fiziksel aktivite konularında bildiriler hazırlamıştır. Yetişkinliğe geçişte önemli bir basamak olan adolesan dönem ise karantina sürecinde yaşam tarzı alışkanlıklarının en çok değiştiği grupta yer almaktadır. Bu nedenle mevcut salgının etkileri göz önünde bulundurulduğunda sosyal izolasyonun ergen sağlığı üzerine etkilerini inceleyen araştırmaların yapılması gerekmektedir. Yapılacak olan araştırmalar ile adolesan dönemde değişen beslenme alışkanlıklarına yönelik sağlık politikaları geliştirilebilecek; COVID-19 pandemisinden alınan yaşam tarzı dersleri gelecekteki tüm nüfusu olası salgınlara ve sağlık problemlerine karşı hazırlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Koronavirüs, Adolesan, Ergen, Beslenme, Obezite

SÖZEL ÖZET METİNLER

YETİŞKİNLİK OBEZİTESİNİ ADOLESAN DÖNEMDEN KEŞFETMEK

İrem ÇELİKEL, Yahya ÖZDOĞAN

Türkiye

Öz: Adolesan dönem ve çocukluk döneminde görülen obezite oranı 21.yy'ın en önemli halk sağlığı problemlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Adolesan dönemde aşırı kilo ve obezite, yetişkinliğe kadar devam etme eğiliminde olan olumsuz kardiyometabolik profillerle ilişkilidir. Tip-2 diyabet, kronik hastalıklar ve kanser riskini önemli ölçüde arttıran obezite, adolesan dönemde olduğu kadar yetişkinlikte de giderek artış göstermektedir. Obezitenin genetik ve ailesel bileşenleri olmasına rağmen, çevresel faktörler obezitenin ortaya çıkmasında baskın faktörlerdendir. Yapılan çalışmalar adolesan dönemde alınacak sağlıklı yaşam ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile yetişkinlikte obezite riskinin büyük ölçüde azaltılabileceğini göstermiştir. Bu derlemenin amacı yetişkinlikte görülen obezitenin adolesan dönemden kaynaklanan etkilerini belirlemek ve bu etkilerin azaltılmasına yönelik önerilerde bulunmaktır. Benzer konuda yapılmış birincil araştırmalardan ortaya çıkan ikincil veriler çalışmanın veri kaynağını oluşturmuştur. Bu veriler; obezite, adolesan dönem obezitesi, meta-analiz, obezitenin komplikasyonları, obezitenin endikasyonları gibi anahtar kelimeler kullanılarak elektronik bilimsel veri tabanlarında yapılan taramalar sonucunda elde edilmiştir. Adolesan dönemde değişen adipozite oranları obezite için artan risk faktörlerinin sebeplerinden biridir. Obezitenin komplikasyonlarını azaltmanın ve halk sağlığına olan yükünü hafifletmenin etkili bir yolu obeziteyi erken dönemde keşfetmek, ona uygun sağlık politikaları geliştirmekten geçmektedir. Bu sebeple adolesan dönemde alınabilecek önlemler yetişkinlikte obezite oranını kontrol almada etkili olabilmektedir. Ayrıca günümüzdeki adolesan obezitesine bakarak gelecekteki obezite insidansına yönelik tahminlerde bulunmayı da sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Adolesan Dönem Obezitesi, Obezite, Yetişkinlik, Ergenlik

SÖZEL ÖZET METİNLER

10-19 YAŞ ADÖLESANLARIN GIDA VE BESLENME OKURYAZARLIĞI HAKKINDA: İNCELEME ÇALIŞMASI

İrem DÜRÇEK

Türkiye

Öz: Sağlık okuryazarlığının, bireylerin sağlıktaki belirleyicilerinde, beslenme dahil, kontrol sağlamalarında kişisel becerilerin geliştirilmesindeki zorluklara yanıt olarak oluştuğu ve spesifik olarak ele alınması gerektiği görülür. Bu, gıda/beslenme okuryazarlığının doğuşunu açıklar. Gıda okuryazarlığı, gıda bilgisi ve seçimi arasındaki ilişki etrafında, gıdanın doğasını ve birey için önemini anlama yeteneğini, yiyeceklerin bilgisini edinmeyi, işlemeyi, analiz etmeyi, ona göre hareket etmeyi tanımlar. Beslenme okuryazarlığı, gıda tüketimini kararlaştırmak için beslenme bilgilerine erişme, bunları yorumlama, kullanma yeteneği olarak tanımlanır. Bu incelemenin amacı, adölesanların gıda/beslenme okuryazarlığı bilgilerine/yaklaşımlarına ulaşmaktır. Bu çalışma için Pubmed ‘beslenme okuryazarlığı’, ‘gıda okuryazarlığı’ anahtar kelimeleriyle İngilizce olarak taranmıştır. Bu inceleme, 1979-2020 yıllarında 10-19 yaş adölesan çalışmalarının derlenmesiyle oluşturulmuştur. Adölesanların çoğunluğu kavrama aşına değildi, “özel yemek dili” olduğunu belirterek, yeterlilik kazanmaya ilgili olduklarını gösterir. Çocuğu gıda üretimi, pişirme, satış, topluluklarıyla paylaşmanın merkezine yerleştirerek, öğrenciler arasında gıda okuryazarlığını artırmaya çalışan çalışmalar vardır. Avustralya’daki anketlerde ev ekonomisi öğretmenleri öğrencilerin bu gelişimleri ve okulda doğru gıda seçimlerini yapabilmeleri için gıda okuryazarlığının uygulamalı şekilde öğretilmesi gerektiğini belirtti. Gençlerin yiyecekleri hazırladıklarında, daha yüksek meyve-sebze, daha düşük yağ alımı, besinsel açıdan zengin yiyecekler yemelerinin daha muhtemel olduğu gösterildi. Uygulamalı araştırmada öğrencilerden “Gıdaları nasıl seçeceğimi biliyorum.”, “Yiyecekleri büyüten kişi olduğunuzda, heyecandan dolayı yemeği yemek istiyorsunuz.” şeklinde veriler toplandı. Sağlıklı beslenmeyi uygulamak, mutfak becerilerini geliştirmek için programlanmış çalışmada, programa katılanlarda beslenme bilgisi değişti. Koca ve arkadaşları, adölesan beslenme okuryazarlığını diğer çalışmalara göre iyi düzeyde buldu. Godrich ve arkadaşları, anne-babaların yetersiz gıda okuryazarlığının, çocukların bilgisini sınırladığını söyledi. Adölesanların gıda/beslenme okuryazarlığını ölçebilecek etkili araçlar geliştirilmeli, uygulamalarla hayata geçiş kolaylaştırılmalı, sağlık politikaları geliştirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Beslenme Okuryazarlığı, Gıda Okuryazarlığı

SÖZEL ÖZET METİNLER

OKUL ÖNCESİ VE OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA İŞTAHSIZLIK DURUMUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ

Zeynep ÖZÜNAL, Hülya YILMAZ ÖNAL

Türkiye

Öz: Beslenme, büyüme, gelişme, sağlığın korunması ve yaşamın devam ettirilebilmesi için gerekli bir olgudur. Bu sebepten birey her yaş dönemine uygun olacak şekilde yeterli ve dengeli beslenerek hayatını sağlıklı bir şekilde yaşamayı sürdürür. Çocuklar büyüme ve gelişme evresinde olduğu için beslenmelerine daha çok dikkat etmeleri gerekmektedir. Çocukluk döneminde karşılaşılan en büyük problemlerden biri iştahsızlıktır. İştahsızlık; çocuğun açlık sinyallerini alamaması sonucunda yiyeceklere karşı duyduğu isteksizlik olarak tanımlanmaktadır. Dünya'daki sağlıklı çocuklarda iştahsızlık görülme sıklığı %25-45 iken, gelişme geriliği olan çocuklarda bu oran %80'e kadar çıkmaktadır. Çocuklarda görülen iştahsızlığın birçok nedeni vardır ancak genel olarak fizyolojik veya psikolojik sebeplere dayanmaktadır. İştahsızlık nedenleri değerlendirilirken ilk önce fizyolojik eksiklikler belirlenmeli eğer fizyolojik unsurlarda herhangi bir sebep bulunamazsa beslenme alışkanlıkları ve psikolojik sebepler incelenmelidir. Okul öncesi dönem ile okul çağı çocuklarının gelişimleri ve beslenme şekilleri farklıdır. Bu sebepten aileler bu dönemlerdeki farklılıkları bilmeli ve o şekilde davranmalıdır. İştahsız çocukta başarı elde etmek için hekim, psikolog, diyetisyen, aile ve çocuğun hep birlikte çalışıldığı multidisipliner bir çalışmayı gerektirir. Çocuğunun iştahsız olduğunu düşünen aile öncelikle uzman bir doktor ile gerekli fizyolojik testleri tamamlamalı daha sonra herhangi bir problem tespit edilmezse çocuğu ile birlikte diyetisyen ve pedegog desteği alarak bu durum aşılmaya çalışılmalıdır. Bu şekilde çocuk ve aile hem yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmiş olacak hem de psikolojik olarak bazı besinlere karşı önyargı ortadan kalkmış olacaktır.

Anahtar Kelimeler: İştahsız Çocuk, Okul Çağı Çocukları, Beslenme, Büyüme ve Gelişme

SÖZEL ÖZET METİNLER

NOODLE ADVERTISEMENTS: HEALTH AND EATING HABIT OF CHILDREN

Habeeb OLANREWAJU AROYEWUN

England

Abstract: This study takes a look into the extent with which child labour has negatively impacted the social relationship and moral conducts of the children. It equally determines the socio-economic effects of child labour. It draws attention and offers possible and valuable suggestions aimed at finding a lasting solution to the problem which has eaten deep into the fabric of the society. Methods: The population of the paper consists of randomly selected Nigerians in the street of Abuja. It involved male and female child hawkers, cross-sectional survey design was employed through purposive sampling technique in choosing the sample size of two hundred (200) respondents. In-Depth interviews (IDIs) and validated structured questionnaires served as the instruments for the data collection respectively. The hypothesis were tested utilizing chi-square at a predetermined. We analyzed the quantitative data with the aid of the SPSS – Version 20. Results: The results showed, among others, that child labour impacted negatively on social implications and physical consequences on the children's moral conducts and their health status in the area. Conclusion: The research, concluded that the Nigerian government as a matter of urgency should embark on sustained enlightenment campaign through the religious institutions and the media on the negative impacts of child labour. The child right act instrument and its implementation should be strengthened so as to curb child labour in the federal capital territory.

Anahtar Kelimeler: Nigeria, Noodle, Children, Health, Advertisement

SÖZEL ÖZET METİNLER

LIFESTYLE BEHAVIORS: POPULATION APPROACHES AND PERSONAL IMPORTANCE

Hassan GHANNAM

Egypt

Abstract: The significance of sound way of life practices to cardiovascular wellbeing advancement, hazard decrease, just as infection avoidance and the board is settled. Wellbeing practices, including examples of dietary admission, actual action and latency, just as smoking and liquor utilization, have been all around stressed and held onto as a focal segment of proof based rules for kids, young people, and grown-ups from assorted populaces. In 2011, the modified rules for youngsters and youths were distributed and scattered in a variety of venues.¹ Healthy way of life practices and restorative way of life change were stressed and reaffirmed as integral to cardiovascular wellbeing advancement and danger decrease, separately. Inside the pediatric network of medical care suppliers, be that as it may, concern keeps on being communicated with respect to the sufficiency of spread and take-up just as use in clinical practice. In a smart survey and investigation of the pediatric rules, Zachariah and de Ferranti remark on the two qualities and impediments of the proof based proposals. With the utilization of an age-suitable coordinated methodology, proposals contend powerfully for the turn of events and upkeep of sound way of life practices from early life through pre-adulthood for all youngsters and youth, with the objective of forestalling the advancement of danger factors (i.e., dyslipidemias, stoutness, hypertension) in the first place.¹ Referred to as early stage prevention,³ this is unmistakably a populace based way to deal with solid way of life practices. Notwithstanding, the rules are moderately calm on supporting for early stage anticipation strategies zeroed in on making ideal defaults, conditions that empower solid decisions and practices for all people over the life course. Likewise, in the outline record that is more generally accessible to medical services suppliers than the full report, negligible consideration is given to sociodemographic and social elements known to impact sound way of life behaviors.

Keywords: Health, Lifestyle, Cardiovascular, Physical Activity

SÖZEL ÖZET METİNLER

INTERNET ADDICTION AND IMPACTS ON HEART RATE

Kaikara PISTORIUS
Central African Republic

Abstract: Backgrounds: The Internet has been increasing overall notoriety as of late, however lost authority over Internet use may prompt negative effects on our every day lives. Objectives: This examination investigated the impacts of Internet dependence on autonomic sensory system work through pulse changeability (HRV) examination. Methods: This was a cross-sectional plan. Information were gathered from 240 school-matured youngsters who finished the Chinese Internet Addiction Scale and Pittsburgh Sleep Quality Index polls. Ghostly examination was utilized to quantify HRV. Autonomous t test was utilized to think about contrasts in attributes and HRV between gatherings. A 2-route investigation of change was utilized to inspect bunch contrasts in HRV. Results: Web addicts had altogether lower high recurrence (HF) rate, logarithmically changed HF, and logarithmically changed all out force and fundamentally higher low recurrence rate than did nonaddicts. Web addicts who had a sleeping disorder had higher low recurrence rate and lower HF rate, logarithmically changed HF, and logarithmically changed all out force contrasted and nonaddicts who didn't have sleep deprivation. Conclusions: Web compulsion is related with higher thoughtful action and lower parasympathetic movement. The autonomic dysregulation related with Internet dependence may halfway outcome from sleep deprivation, yet the component actually should be additionally contemplated.

Keywords: Internet, School Age, Addiction

SÖZEL ÖZET METİNLER

PSYCHOLOGICAL OUTCOMES AND DEPRESSIVE SYNDROMS: FAMILY RELATED ISSUES

Emilia MARTIN

Australia

Abstract: Background: Albeit family impacts in cardiovascular breakdown (HF) care are viewed as significant, little proof is accessible with respect to connections between the family setting and explicit results for patients with HF. Objective: The point of this examination was to look at the connections of patient impression of family working, self-sufficiency uphold, and saw analysis, just as their relative's (FM) HF information, with tolerant results of burdensome manifestations and HF personal satisfaction (QOL). Methods: Members (n = 189) with HF were tried out a family association mediation study. Self-report polls estimating the HF patient's view of family setting and the FM's information were broke down comparative with the HF patient's results utilizing relationships and consecutive multivariate relapse investigations. Just preintervention, gauge information is accounted for here. Results: Age, identity, Charlson comorbidity list, worldwide family working, and FM's HF information represented 37.8% ($P < .001$) of the fluctuation in the patient's burdensome manifestations. An extra directing impact of nationality on the relationship between worldwide family working and patient's burdensome side effects was critical (change $R^2 = 0.06$, $P = .001$), bringing about a last model that represented 43.3% of burdensome manifestation difference. Age, identity, worldwide family working, and self-rule uphold represented 24.9% ($P < .001$) of the fluctuation in enthusiastic HF QOL. An extra directing impact of nationality on the relationship between worldwide family working and patient's enthusiastic HF QOL was critical (change $R^2 = 0.05$, $P = .009$), bringing about a last model that represented 28.9% of passionate QOL fluctuation. Conclusions: This investigation underscores the significance of the patient's point of view on family working and independence uphold, alongside FM's HF information, on HF persistent results directed by nationality. Future mediations could focus on the modifiable patient-family setting connections for improving burdensome manifestations and QOL in HF patients. These discoveries highlight the requirement for more noteworthy family appraisal to distinguish those in danger for more terrible results and to control family engaged mediations.

Keywords: Burdensome Indications, Family Setting, Cardiovascular Breakdown, Personal Satisfaction

SÖZEL ÖZET METİNLER

THE ROLE OF TECHNOLOGY ON MEDICAL NURSING

Paulina MERKATZ

Austria

Abstract: Norwegian health related crisis correspondence (AMK) focuses are staffed by medical caretakers, who manage demands for emergency vehicle administrations or admittance to a specialist. The focal situation of medical attendants and the way that they speak with specialists by phone and radio, make this a setting where the doctor-nurse relationship is exceptionally obvious. A two-year investigation of AMK focuses demonstrated that a significant part of crafted by these focuses continues autonomously of specialists, as attendants work as capable providers of exhortation or ‘clinical prophets’. The doctor-designed Index for Medical Emergency Assistance is inadequate as an instrument for controlling attendants’ choices, since it neglects to assess the elements of genuine nursing practice, which depends on experiential information, uphold from associates and aggregate learning. Information on nursing work in the AMK focuses recommend that these medical attendants have more impact and self-governance in the nurse-doctor connection than most past investigations have demonstrated. The manner in which specialists and medical caretakers share work in medical services organizations is probably one of the main determinants of the productivity of a health care framework. Examination in the course of recent years proposes that between proficient connections are more unpredictable than was once accepted. Early work which distinguished attendants’ impact methodologies and the subtle elements of the ‘specialist nurture game, showed that nurses regularly assume a significant function in molding clinical choices.

Keywords: Communication, Nursing, Medicine, Technology, Emergency Focus

SÖZEL ÖZET METİNLER

DECISIONS OF DENTISTS TO REHEARSE IN PRIVATE SECTOR

Nugoon NIMITWANITCH

Taiwan

Abstract: Through conversation of the discoveries of a public investigation of general dental experts this paper investigates the convictions, values and practices of dental specialists, the components that impact their choices toparchies in people in general and additionally private areas, and their experiences of making the progress towards expanded private practice. In inspecting especially their philosophical beliefs, attitudes to business and pioneering conduct, it considers the fittingness in sociological thinking about the division between viewpoints which have perceived professional behavior as essentially propelled by monetary personal responsibility and occupational control, and those which have considered professional conduct to be portrayed by philanthropic values and a public-lively worry for tolerant government assistance. This paper presents exact proof from a public report which aimed to clarify why the move towards treating patients secretly has happened. Itis a pattern which general society accepts is persuaded by budgetary considerations on the piece of dental specialists. Be that as it may, the public's perspective does not give off an impression of being shared by the dental calling. The explanation given by the official agents of the dental calling is that dentists have been constrained into the private area in light of government strategy on remuneration (BDA 1996). The significant wellspring of discontent was the New Contract in 199 0 (the main critical authoritative change in the General Dental Service since 1948), which presented capitation installments for children and a proceeding with care framework (pay component) for grown-ups, and cut fees for administration installments.

Keywords: Dentistry, Demonstrable Skill, Privatization

SÖZEL ÖZET METİNLER

INSURANCE POLICY CHANGE THROUGH PROFESSIONALIZM

Lennie BUTLER

England

Abstract: Does the expanding significance of rules in wellbeing care threaten the expert status of medical care callings by reducing their expert self-rule? Or on the other hand does it increment their position through improving their logical status? In this paper, we center around this evident logical inconsistency by concentrating how Dutch insurance doctors made and utilized rules for the evaluation of work handicap claims. Drawing upon the theoretical collection of science and innovation examines, we studied the function of the thought of ‘objectivity’ in these developments. A particular redefinition of objectivity played a core role in the dynamic arrangement, by the protection physicians’ profession, of the cycles of rule improvement and professionalization. All the while, it is contended, a specific conceptualization of the situation of the customer was put to the fore. Guidelines, it appears, can be drawn upon imaginatively so that rather than encapsulating an expected steady danger to professional autonomy, they really authorize it. In this paper, we explore these pressures by taking a gander at a particular case: the presentation of rules in protection medication in the Netherlands. We investigate how protection doctors characterized and saw these guidelines, how they felt these instruments affected their work and how their favorable to fessional position was embroiled. In this evaluation, our essential issue of attention is the job the idea of objectivity played in these developments. We contend that a redefinition of objectivity by the protection doctors’ supportive of fession assumed a center function in the dynamic arrangement of the cycles of rule advancement and professionalization. In addition, we show that this redefinition all the while suggested a specific conceptualization of the position of the customer in the protection doctor’s work.

Keywords: Guidelines, Professionalization, Protection Medication, Claim Valuation, Objectivity

SÖZEL ÖZET METİNLER

MENTAL HEALTH AND LOGICAL INCONSISTENCY

Chingiz ANARBAEV

Kyrgyzstan

Abstract: Taking as its beginning stage a progression of customary divisions and debates, this paper approaches issues of ‘psychological wellness’ through the explicit focal point of the feelings. Key topics and organizing principles here incorporate the accompanying: (I) reason versus emotion(ii) science versus society (iii) the miniature and the full scale divide, and at last (iv) the doctor alisationdemedicalisation of society. Each of these divisions is basically surveyed and some ‘new’ ways forward gave through a promise to the feelings, their relationship to ‘mental’ health and to objectivity and, more generally, to their ‘destiny’ in late twentieth century Western culture. The paper finishes up with some further reflections on these and related enthusiastic wellbeing matters, including an evaluate of the very notion of ‘emotional wellbeing’ as a logical inconsistency in wording. We should, as indicated by clinician Oliver James, be feeling ‘much happier’ and ‘placated’ than any time in recent memory. Far less of us in the Western world - barbarities, for example, the Balkan wars despite ± are eager and down-trampled than we were 50 years prior. However, James claims we are actually more ‘hopeless’; a ‘bliss hole’ created through a ‘chemical reaction’ to the contrast between the fantasies we are sold and the daily reality of life in cutting edge free enterprise. Installed in this record is the notion of a ‘low serotonin society’, for which medicinal measures incorporate the development of a serious free enterprise which ‘works for’, as opposed to against, our ‘psychological wellness’ (James 1998).

Keywords: Emotion, Epitome, Psychological Wellness, Reason, Science, Society, Realism

SÖZEL ÖZET METİNLER

SOCIAL MODEL RELEVANCY AND INVESTIGATION OF WEAKNESS

Risto RAZVIGOROV

Macedonia

Abstract: Sociologists seem to have surrendered the investigation of serious mental ailment. This paper contends that crafted by the disability theorists gives new headings to an investigation of the situation of people experiencing genuine psychological maladjustment. Handicap theory, revolving around a ‘social way to deal with inability’, redirects analysis from the person to cycles of social oppression, discrimination and avoidance. The use of the thoughts of disability scholars to the investigation of mental weakness will orient research and hypothetical improvement towards an examination of the complexity and variety of the social limitations confronted by people analyzed as ‘intellectually sick’, and the social disadvantage and mistreatment they face. Various overwhelming discussions within the handicap hypothesis writing is analyzed. One debate addresses the political and hypothetical ramifications of identifying the contrasts that exist between individuals with disabilities. A second discussion looks at the overall significance of including an examination of weakness in the social way to deal with disability. Finally, the paper talks about the study of clinical sociology, linking sickness with inability, which is progressed by some disability scholars. This discussion is especially worried about the linking of sickness with incapacity and the philosophical and conceptual hindrances of an attention on illness. There is a long custom of sociological work in the zone of mental health and disease. The soonest socio-legitimate work tended to the impact of social and monetary variables on the development and dissemination of ‘issues of the psyche’

Keywords: Mental Inability, Impedance, Dysfunctional Behavior, Disability Theory, Exemplification

SÖZEL ÖZET METİNLER

WELLNESS POLICY AND STRATEGY UNDER WELFARE

Xavier BLÁZQUEZ

Costa Rica

Abstract: Much sociological speculating about network care in mental health universalizes from Anglo-American settings. So do assessments of strategy shifts towards deinstitutionalization, whose tendency towards pessimism to a great extent mirrors the downsized mental medical care frameworks that have arisen in government assistance regimes, strongly impacted by neoliberal political philosophy. Drawing on the system of Esping-Anderson (1990), the article looks for theories from a more extensive scope of government assistance systems, including Sweden and Italy, where political effects on strategy give more support to a level of confidence. It additionally tries to show in outline the upsides of dissecting worldwide effects on mental health strategy under government assistance private enterprise, as key elements shaping policy all through the entire post-1945 period. A more grounded accentuation upon near examination is one of the most striking developments in sociology since the 1990s. Plainly this is in large measure a reaction to changes in reality, as globalizing processes accelerate and turn into a focal point of concern. This article investigates the connections between these cycles and psychological well-being strategies, contending that many of the exemplary discussions about the ascent and decrease of the haven have generalized from Anglo-American settings, and need putting inside a broader similar system.

Keywords: People Group Care, Emotional Well-Being, Similar Social Policy, Globalization, Wellbeing Strategy, Government Assistance Free Enterprise

SÖZEL ÖZET METİNLER

UNCERTAINTY AND MENTAL ANALYSIS: CHARACTER PROBLEM, SCIENCE AND PROFESSIONALISM

Hasana AL-HOSEIN

Kuwait

Abstract: Why has there been a fast elaboration of the class of personality issue inside mental characterizations over the last 20 years? Character issue is the site of considerable psychiatric debate. Its arrangement, conclusion, and treatment are questioned inside psychiatry, yet in addition in closely related fields of criminological and mental work. For severe cases, the Home Secretary in Britain has recently suggested that pre-emptive detainment is defended, and many psychiatrists feel that character problem isn't amiable to treatment. This paper looks to make a commitment to the sociology of mental information, drawing both on recent work on the humanism of science and innovation, and on the relationship between mental practice and government in the late twentieth century. In this paper the inquiry is raised of why there has been a very rapid elaboration of the classification of character problem inside psychiatric classifications in the course of the most recent 20 years. The appropriate response has been looked for through a sociology of mental information, drawing both on late work on the sociology of science and innovation, and on the relationship between psychiatric practice and government in the late twentieth century. Personality issue is the site of impressive mental contention. Its classification, determination, and treatment are contested within psychiatry, yet additionally in firmly related fields of measurable and psychological work. For serious cases, the Home Secretary in Britain has as of late suggested that pre-emptive detainment is supported, and numerous specialists feel that character problem isn't manageable to treatment. Since 1959 it has been separated in British enactment from the two regular conditions of mental disease and mental inability, as a third kind of mental problem ±psychopathy. Anyway, the classes of character problem and psychopathy are not the equivalent and the terms are utilized diversely in the UK, in other European nations and in the USA.

Keywords: Psychiatry, Analysis, Character Issue, Entertainer Networks, Sciences

SÖZEL ÖZET METİNLER

MANAGED MENTAL MEDICAL SERVICES AND PRIVILEGE

Umar AL-ABRAHAM

Afghanistan

Abstract: Overseen care speaks to a reaction to the more extensive institutional demand for technical objectivity and proficiency. In the US, managed care embodies the commodification of wellbeing and is governed by a technocratic-objectivity that regularly clashes with the expertly administered esteem sanity of providers. Providers must haggle between opposing institutional demands for cost regulation and quality consideration in their everyday work rehearses, and thusly experience a progression of ethical dilemmas. This paper analyzes the impact the commodification of health care has had upon crafted by psychological wellness care providers, their loss of expert right, their concrete experience of the moral predicaments which result from the commodification of care, and proof of countervailing power. Regarding emotional wellness care suppliers, overseen care represents an immediate danger to proficient privilege in that self-governance and dynamic force are restricted by outsider authorization instruments. Or maybe than provide care, numerous emotional well-being experts wind up in the position of having to ‘sell clinical administrations’, and choices about consideration are increasingly made by business and money related masters instead of clinical chiefs the institutional rationale of commodification is in direct clash with expertly based rationales of mental medical services. The contention is obvious: ‘by configuration, overseen care is expected to alter clinical rehearses. At the center of the supportive of vider’s expert rationale of care is a direction toward what I allude to as asocial, instead of a clinical, model of ailment and treatment.

Keywords: Defense, Overseen Care, Emotional Wellness Care, Professionals, Autonomy

SÖZEL ÖZET METİNLER

ENVIRONMENTAL WELLBEING RISK AND RELATIONS TO FINANCIAL MEASURES

Havika VATTHANA

Laos

Abstract: The connection between weakness in early mature age and disadvantage prior in life was examined by gathering lifetime residential and word related chronicles from 294 subjects aged between 63 and 78 years. Lifetime presentation scores, communicated as the age-changed number of years presented to a scope of health hazards, were determined. Relationship between these scores and six proportions of financial situation after retirement were examined. The more disadvantaged on each post-retirement financial measure had higher lifetime presentation scores. Shared change showed that the Registrar General's (RG) social class, in light of the person's own last primary occupation, had the most grounded association with past risk introduction. Without the information required to allocate a RG class status, receipt of state welfare benefits in early mature age had the most grounded affiliation with previous peril presentation for ladies, while for men, current tenure status was most emphatically related. Wellbeing imbalances in early mature age would thus be able to be viewed as the organic correlate of this cycle of differential gathering of danger over the life-course. The current paper inspects the connection between socioeconomic circumstances in early mature age, as estimated by various pointers, and disadvantage prior throughout everyday life. The writing contains a few proportions of financial position which have been utilized to look at disparities in bleakness and untimely death. Occupational social class, regularly communicated as the Registrar General's arrangement, has been utilized broadly; lodging residency and vehicle access are utilized generally as option measures of financial position; and income and instruction are tremendously utilized, especially in the United States

Keywords: Health Imbalances, Life Course, Socioeconomic Measures

SÖZEL ÖZET METİNLER

PROFESSIONAL COMPETENCE IN VISION CARE DIVISION

Albert VASTENAVOND

Netherlands

Abstract: The arrangement of vision care benefits by ophthalmologists, general experts, orthoptists, optometrists and opticians in the Netherlands was researched. We surveyed their division of labour, task limit clashes, and agreement on professional domains. Investigation of six patient cases showed considerable overlap in the administrations gave by these callings. Only general specialists and orthoptists were content with their current job. Ophthalmologists liked to designate cases, optometrists and opticians to grow their services. The results uncovered significant contrasts in between professional status, pretty much fixed-status chains of importance and dissatisfaction with the current division of work. Inclinations of the professions didn't highlight expanded between professional co-appointment; this could likely just be accomplished by means of outer mediation. This paper looks at the division of work among callings included in the arrangement of vision care administrations in the Netherlands. A significant issue in the association of medical services administrations is the way the exercises of autonomous word related gatherings can be coordinated, so that cover of activities can be diminished and clinical consideration can be given at the best level possible. In hypothesis, the connection between various eye care experts should be commonly helpful, in light of agreement about their individual utilitarian regions or work areas. By and by, in any case, this is seldom the case. Studies have demonstrated that occupations contend and question each other's claims about which occupation performs, or ought to be permitted to perform, specific work assignments.

Keywords: Callings, Wellbeing Occupations, Division of Work, Between Proficient Co-Appointment, Area Agreement, Ophthalmology, Vision Care

SÖZEL ÖZET METİNLER

CARE NETWORK AND SELF CARE GROUPS IMPORTANTANCE

Audrey VANCLUYSEN

Belgium

Abstract: Numerous scholastics view self as help bunches as an important factor in the resurgence of popularity based life in the public arena. The academic banter on self improvement gatherings nonetheless, dismisses the contextual association of these gatherings. The article is based on a two-crease bit of exploration in Belgium on self improvement groups. The picture and the situation of self improvement gatherings for breast cancer patients is analyzed. From one perspective, a quantitative network investigation shows the spot of the gathering inside the official medical services organization. On the other, this examination is complemented by subjective meetings on bosom cancer patients. From these two examinations, some stamped contrasts are detected between the positive picture of self improvement gatherings in academic writing and the individual perspectives on their objective group(breast malignant growth patients). Albeit self improvement gatherings are commended by a few creators for their positive effects on their individuals, a couple of creators caution of the strains inside the very concept of self improvement. Gareth Williams, for instance, depicts the Janus-confronted nature of self improvement gatherings. From one viewpoint, he sees a collectivist version of self improvement. This suggests ‘a pretty much proper arrangement of looking after others in the network or work environment. Mutual aid or correspondence are the keywords. Then again, there is an individualistic way to deal with self improvement. Significant ideas are freedom or self-dependence. Self improvement gatherings appear to experience the ill effects of philosophical duality: ‘in one pretense it [self-help groups] praises singular opportunity against a corporatist state, anyway deceptive or restricted this opportunity might be practically speaking; it does articulate an aggregate guard of shared assets, however insignificant and dehumanizing these might be actually. All together to understand current self improvement gatherings, Williams trusts it is vital to recognize these diverse verifiable inceptions

Keywords: Self Improvement Gatherings, Bosom Malignancy, Network Investigation, Qualitative Research

SÖZEL ÖZET METİNLER

RELATIONSHIP BETWEEN NURSING AND HEALTHCARE

Austin HUNT

England

Abstract: Medical caretakers' and medical care associates' responses to the presentation of another expertise blend are explored through subjective meeting data. The medical care takers' recognitions are explored corresponding to speculations of occupational conclusion. These suggest that cases to particular information and responsibility for of care might be subverted by the proliferation of hierarchical models of work association. The information propose that the medical attendants' indecision, perceived by administrators, appears to limit their viability in opposing fordist practices of routinization and deskilling. It additionally impacts upon medical care aides, who seem to be avoided from nursing's word related venture and whose commitment to mind may, as an outcome, be devalued. 'They'll actually get the substantial consideration'. Talks of care and connections among attendants and medical services associates in the University of the West of England, Faculty of Health and Social Care Abstract This paper inspects the effect of ongoing changes in work organization in the NHS, drawing on research attempted in two English emergency clinic wards. Medical services answer to the another expertise blend are explored through subjective meeting data. The attendants' discernments are explored corresponding to hypotheses of occupational conclusion. These suggest that cases to unmistakable information and responsibility for of care might be sabotaged by the multiplication of hierarchical models of work association. The information recommend that the medical attendants' inner conflict, perceived by supervisors, appears to limit their viability in opposing fordist practices of routinization and deskilling. It additionally impacts upon medical services partners, who seem to be prohibited from nursing's word related undertaking and whose commitment to mind may, as an outcome, be devalued. These word related undertakings have brought a level of progress for nurses, evidenced by the fuse of attendant instruction into undergrad favorable to grams inside colleges and the augmentation of nursing parts into domains formerly the sole save of specialists.

Keywords: Medical Caretakers, Medical Services Aides, Working Conditions, Proficient Isat-ion

SÖZEL ÖZET METİNLER

CHEMOTHERAPY TREATMENT AND SOCIAL RELATIONS

Jose Manuel ALBACETE

Spain

Abstract: This paper examines specialist patient collaboration at the outpatients consultations of a Medical Oncology Service in a Spanish public hospital. To start with, it presents the social and institutional setting of the examination. It at that point depicts a few subtleties of the sequential organization of the normal experiences between patients undertaking chemotherapy and their primary care physicians. Three conventionalized specialists' absoluteness ('How are you', 'How are you enduring the treatment', and 'The tests are fine') are shown to be pivotal for evaluation and treatment exercises. It then discusses how the utilization of these tokens influences the measurement of casual/institutional talk, and specialist understanding interactional asymmetry. The investigation gives uncommon consideration to the way in which treatment choices are grounded in and extended by the assessment exercises in the experience. The conversation considered show the intuitive assets sent in the conference relate to the consolidation of patients' perspectives in routine choices. The methodological strategies and standards controlling this examination are inspired by the commitments of ethnomethodological hypothesis and practice to social research all through the most recent 30 years. I use discussion examination as a technique reasonable for the investigation of arranged activity in an applied setting and with an ethno-methodological responsibility. Discussion investigation and ethnomethodology are incorporated here as assets for reflection on the applied concerns referenced previously.

Keywords: Specialist Understanding Association, Oncology, Proficient Strength

SÖZEL ÖZET METİNLER

EXPERT CARERS AND THEIR IMPORTANCE ON ADULT CARING

Laurensiu COSOVEI

Romania

Abstract: Contemporary frameworks of government assistance are progressively underpinned by the presumption that families should think about their dependent adult family members. However, the blossoming exact writing in this area has concentrated on the manners by which family care givers fit into the administration framework. Drawing on entomb actionist theories of the division of work, this paper employ sethnographic information, taken from an ongoing report, to investigate the ways in which formal and casual carers arrange ‘care’ on an adult clinical ward. It is contended that set up family carers(referred to as master carers) comprise an uncommon case in understanding the exchange of care in the medical clinic context because of the test they posture to basic highlights of the social association of the work: attendants’ power over caring processes, their case to ability and their permit to define standards of care. Given the continued social scientific interest in family carers in late years, it is astonishing that so minimal sociological consideration has been given to their implication in the mindful division of work on emergency clinic wards. This may, in part, mirror the presence of disciplinary divisions inside the literature. With few outstanding exemptions, there has been relatively little cross-treatment among nursing and the sociologies in this substantive region. As I have demonstrated, generally it is the positive aspects of informal providing care that have been stressed in the nursing context. A significant part of the composition inside human science and social approach, on the other hand, has been embraced from inside a women’s activist viewpoint and hastened to focus on providing care inside the homegrown division of labour. This work has, generally, been incredulous of the manners by which the assumptions of family care are exploitative of ladies

Keywords: Informal Carers, Medical Clinic, Division of Work, Mastery, Caring, Negotiations, Feelings

SÖZEL ÖZET METİNLER

HEALTHY WEIGHT INITIATIVES AND IMPACT ON COMMUNITY HEALTH: A SYSTEMATIC REVIEW

Alexandr STURZA

Moldova

Abstract: The Healthy Weights Initiative (HWI) is a free, thorough heftiness decrease program inside two urban communities in the region of Saskatchewan, Canada. The goal of the examination was to direct a Social Return on Investment (SROI) investigation on the HWI, which gauges the by and large financial, social, and ecological estimation of an intercession. There are six phases to a SROI: 1) distinguish partners; 2) map intercession changes including data sources, yields, and results; 3) give results a monetary intermediary; 4) represent different elements that can clarify the result and change for drop-off; 5) compute the SROI; and 6) report the outcomes to a wide populace. From June 1, 2015 to January 31, 2018, 2,000 members finished the underlying 24-week HWI program. As of December 31, 2018, 1,401 HWI members (70.0%) consented to one-year development and the SROI overview. The overview was likewise finished by 121 of 132 alluding doctors (91.7%). By and large, 99.9% of HWI members accepted the noticed results were worthy, 7.1% accepted the outcomes were perhaps because of another program in the city, 99.8% felt the program merited the cost, 71.3% demonstrated they would pay for such a program themselves, and 99% trusted some degree of government should fund the program. Among alluding doctors, 98.3% accepted the noticed results were satisfactory, 10.7% accepted the outcomes were potentially because of another program in the city, 96.7% felt the program merited the cost, 53.7% showed they would pay for such a program themselves, and 82.6% trusted some degree of government should fund the program. With an estimation of \$2,984,916 Canadian dollars, and an absolute program cost of \$1,000,314 Canadian dollars, the one year SROI was 2.99. For each \$1.00 Canadian dollar put resources into the HWI, a social return of venture of \$2.99

Keywords: Social Rate of Profitability; Intervention; Value; Obesity; Canada; Weight Misfortune; Social; Adults

SÖZEL ÖZET METİNLER

MIDWIFERY AND THEIR ROLE IN MODERN MATENITY CULTURE

Alexander ERICKSON

Canada

Abstract: This paper tends to the effect on maternity care of its recent integration into the common medical care framework in Ontario, Canada. Information are gotten from member perception, primary and auxiliary source reports, and key witness interviews. Based on this information, I contend that birthing assistance has changed throughout the integration measure yet it has additionally successfully resisted change. In particular, the organization of the midwifery community developed from a shapeless social development to love administratively coordinated calling. The guideline of midwifery additionally moved from direct-guideline by customers to professional self-guideline. The instructive model of midwifery also transformed from a diverse understudy based way to deal with love normalized baccalaureate degree program. The midwifery model of training, be that as it may, was supported. Although these changes happened because of key individuals from the midwifery network, they were made in light of the structural setting of the medical services framework into which they were attempting to get incorporated. It was inside this climate that a few ladies who had a homebirth, or who had gone to a home birth, became birth colleagues and educators. These associates were like customary lay maternity specialists in that they were normally companions of the birthing lady who had experience with birth and had started to assist at births their preparation was gotten for a fact and participation in the home birth culture.

Keywords: Midwifery Reconciliation, Maternity Care, Professionalization, Organization, Guideline, Practice and Training, Calling State Relations

SÖZEL ÖZET METİNLER

ASSISTANCE IN MANAGING DAILY STRUGGLE: INSTANCE OF MUMS AND SCHOOL CHILDREN

Izan GONZÁLEZ

Portugal

Abstract: In this paper the getting sorted out idea of the ‘ready collaborator’ is developed to distinguish and investigate the talented and regularly invisible work which moms of adolescent young men with a persistent illness carried out for the benefit of their children. The term ‘alert assistant implies that the necessities of the individual being helped are identified, or ideally envisioned and in this manner met, by the assistant. Two between relating factors impacted how moms constructed the need of their children for a ready right hand; moms’ perceptions of one-self consideration capacities of their children, and the gendered ways in which young men lived with ongoing sickness. Issues for the alert assistant, including being accused for molly, are discussed. It is proposed that the sharp idea of the alert assistant not just can possibly build understandings of the gendered the board and experience of sickness, yet that it could additionally be valuable in other assorted settings. Although the thought of the ready associate seems to have considerable potential as a focal getting sorted out idea for some kinds of work, including the experience and the executives of disease, it has remained undeveloped. This paper means to make an underlying commitment to the literature by exploring how the moms of high school young men with asthma or diabetes satisfied the job of alert aide for their children. As a result of inspecting how the role manifests itself in this specific circumstance, the idea of the alarm assistants broadened and grew explicitly inside the con text of sexual orientation issues, particularly the apparent need to shield young men from the weakness that can go with persistent sickness.

Keywords: Masculinities, Sickness, Asthma, Diabetes, Young People, Moms, Alert Assistant, Formative Action

SÖZEL ÖZET METİNLER

CHRONIC ILLNESS AND REFLECTIONS ON CORE CONCEPT

Pridoni BABADISHVILI

Georgia

Abstract: Taking as its place of takeoff Bury's (1982) idea of chronic illness as historical interruption, this paper gives a critical assessment of its fortunes since that time. Having 'safeguarded' the concept from late postmodern and incapacity evaluates, the paper gives a progression of additional reflections on its qualities and weaknesses, including the idea of 'ordinary ailment's; the importance of timing and setting; the essentialness of continuity as well as misfortune; and the part of biographical disturbance itself in the etiology of sickness. This, thusly, gives the premise to a broader set of reflections on the changes of the biographically embodied self in states of late advancement: a circumstance of chronic reflexivity in which our bodies/selves are continually problematized if not pathologized. The paper closes, given this 'monetary record', with a conversation of some conceivably fruitfulness of future exploration, incorporating joins with the life-occasions and inequalities writing. The paper falls into three principal parts. The principal segment talks about the concept of historical interruption, graphing a portion of its fundamental highlights and reviewing certain vital improvements since that time, including a critical appraisal of postmodernist and handicap studies themselves. In doing so, I give what may freely be named a 'pioneer' guard of the concept against its faultfinders: one which clutches the (organic) truth of torment and suffering, handicap and passing, including the authenticity of clinical diagnosis and helpful mediation.

Keywords: Personal Interruption, Constant Disease, Story, Body, Emotional, Life-Course, Life-Occasions

SÖZEL ÖZET METİNLER

INTENSIVE CARE UNIT AND SOCIOLOGICAL IMPORTANCE

Sonia MORTERERO

Peru

Abstract: Existing sociological investigations of basic ailment bargain essentially with providers and families, yet sometimes with patients, themselves. Moreover, the majority of the writing on the patient's experience involves ongoing ailment. In light of the creator's experience as an intensive consideration unit (ICU) tolerant, this paper shows that certain worries of the post-Parsonian writing, for example, full disclosure of data to patients and patients' negotiation and joint effort with doctors, are of insignificant importance for critically sick patients. This paper additionally examines the note pad the author utilized in the ICU to convey while on a respirator, thus accidentally leaving a simultaneous record of his experience, in a type of 'unintentional ethnography'. This allowed him to reproduce encounters infrequently open to sociologists. Such scratch pad can assist us with building records of the ICU patient's experience, and move us towards a human science of the critically sick patient. Expected themes for this new examination area are propose ed. it is significant key parts of my ailment experience that influenced my relationship to my more extensive social environmental factors. To start with, unlike chronic diseases, which may start with a twinge not analyzed or treated for numerous months, the beginning of my own illness was intense, unexpected. This extended direction offered little chance to ponder or get ready for the experience. When I woke up wiped out the first morning, I was at that point so frail that I regularly couldn't think clearly. I had high fever, chills, and trouble relaxing. The day I entered the clinic, I disintegrated quickly, to the point that the struggle to inhale devoured essentially all consideration.

Keywords: Basic Sickness, Emergency Unit, Empowerment, Disclosure

SÖZEL ÖZET METİNLER

FOOD CHOICES OF COUPLES: HEALTH OR PLEASURE?

Indrajeet CHOUDHARY

Nepal

Abstract: This article draws upon exact information from a subjective study investigating issues around the food decisions and inclinations of a group of 65 hetero living together couples, with and without children living at home, in a provincial district of Australia. It explores their regular food habits and inclinations, their ideas of a healthy diet and their utilization of and mentalities towards take away food and feasting out. The examination found that the members, for the most part, shown a conservatism in their food preferences, coming up short on the longing for exotic and the gourmand sensibility that describes individuals from the metropolitan middle class. The aspects of food they discovered most pleasurable and valuable were wistfulness, convention, balance, wellbeing, family togetherness and sociality. This article takes a gander at food inclinations and propensities in a gathering of heterosexual living together couples living in a provincial area of Australia. Little qualitative examination in Australia has been done according to food habits and inclinations, and even less has zeroed in on living together couples or families. Besides, the little examination which has been led has focused on Australians living in metropolitan as opposed to country settings. To address these lacunae, an examination was conducted among couples living in a rustic district in the province of New South Wales. The principal research inquiries of the investigation incorporated the following: What were the predominant food decisions and propensities for the couples? What factors organized these decisions and habits? How did living as a couple or family and in a rustic as opposed to metropolitan setting impact food choices and propensities?

Keywords: Food, Couples, Family, Consumption

SÖZEL ÖZET METİNLER

BREAST CANCER AND RELATIONSHIP TO MEDIA COVERAGE

Adrian MESONERO

Panama

Abstract: Given the developing worry with bosom malignant growth as a largely unexplained and normal ailment within recent memory, we would expect considerable print media inclusion. An exact depiction of breast malignant growth would likewise incorporate a decent measure of consideration to the expected ecological components since many ladies with breast disease and activists are highlighting such potential causes. Our assessment of day by day papers, newsweeklies, science periodicals, and ladies' magazines demonstrated that there was little inclusion of conceivable natural causation. There was also sparse consideration paid to corporate and governmental responsibility. Articles frequently centered around individual responsibility for diet, age upon entering the world of first kid, and other personal behaviors. Articles likewise underlined hereditary causation, despite the fact that this explained just a little division of bosom disease rate. These factors join to put moral obligation on ladies for preventing the sickness. In spite of additions in comprehension possible environmental causation and much logical exchange about it, especially considering the endocrine disrupter theory, and despite developing social activism, the print media have not paid much thoughtfulness regarding natural causation of bosom cancer. Because the media have critical impact over public understanding and social activity, this absence of consideration may holdback logical and extremist quest for ecological causes of breast malignant growth. Activists and submitted researchers have zeroed in consideration on investigating potential ecological causation of bosom malignant growth, regularly focusing on endocrine disrupters, synthetic substances that influence the endocrine framework. Of these, the xenoestrogens, that imitate regular estrogen, are viewed as potential factors in bosom malignancy, since estrogen is now a known factor in the form of estrogen substitution treatment.

Keywords: Bosom Disease, Media, Ecological Wellbeing

SÖZEL ÖZET METİNLER

SETTING AND INFECTION RELATIONSHIP AND HYPOTHETICAL PROPOSITION

Daamir AL-SHAMS

Iran

Abstract: Investigations of ‘setting’ are progressively far reaching. These investigations regularly become dug in methodological discussions instead of being thoughtfully fulfilling. We recommend that contributor to the issue lies in an unseemly utilization of ‘exemplary’ techniques utilized by disease transmission experts to examine setting and that it could be helpful to consider, all things being equal, the connection between organization (the capacity for individuals to convey a scope of causal forces), rehearses (the exercises that make and change the world we live in) and social structure (the guidelines and assets in the public eye). We use two models from the ebb and flow writing to outline these issues; the investigation of ways of life and social disparities in sickness results. We build up the thought of aggregate ways of life as a tentative arrangement, roused by Pierre Bourdieu’s hypothesis of social action, Anthony Giddens’ structuration hypothesis and Amartya Sen’s capacity hypothesis. Aggregate ways of life are characterized as an expression of a common method of relating and acting in a given climate. It is recommended that setting is made by connections between individuals. Setting is at present generally comprehended to be the part of gathering or full scale level factors in the assurance of sickness in populaces. Maybe in light of the significance of existing information bases, for example, the Census, in giving gathering level factors, these relevant investigations have essentially centered around what geographers call space and sickness, treating setting basically as a geographic area inside which conglomerations of individuals ‘attributes can be concentrated according to illness results. This phenomenon is regularly recreated in considers with respect to setting and social disparities in disease.

Keywords: Lifestyle, Setting, Social Hypothesis, Social the Study of Disease Transmission, Agency, Health Disparities, Social Structure

SÖZEL ÖZET METİNLER

SATISFACTION OF MOTHERS ON CLINICS PROVIDING THERAPY SERVICES

Kamran DAWAR

Pakistan

Abstract: Little is thought about maternal fulfillment with centers that give physical, word related and language instruction administrations to persistently debilitated kids. On account of the recurrence and length of contact among moms and treatment centers, this speaks to a critical hole in the writing on fulfillment with medical care suppliers. This examination utilizes an adjusted naming way to deal with the issue of cooperation's between the own, the insightful and the others as a structure for seeing such fulfillment. Information are drawn from a study of 81 moms of kids routinely treated at one of three pediatric treatment facilities, and from broad intuitive meetings with seven of these moms. Discoveries propose that fulfillment with treatment centers is a mind boggling marvel that is influenced by the connections among moms, the shrewd and others, in various ways: (1) Mothers who think that its simpler to interface with savvy people than with others are more happy with the treatment facility; (2) The apparent nature of the social climate is more imperative to generally speaking fulfillment among moms who don't incline toward associations with insightful people than among the individuals who do; (3) Among moms who don't favor collaborations with astute people, seen disgrace is contrarily identified with by and large fulfillment and conservatives the connection between the social climate and fulfillment. The more prominent the level of apparent disgrace, the more significant the social climate of the center is to generally fulfillment among moms who don't lean toward collaborations with the astute. The effect of apparent shame and inclination for collaborations with the savvy on maternal fulfillment with medical care experts has not before been explicitly inspected. Treatment centers are especially intriguing settings with regards to which to analyze these connections for a few reasons. As shown in the preamble, the treatment centers in which this examination was led offer types of assistance in an extremely casual setting. A few kids all at once are dealt with separately by advisors in an enormous exercise center. Guardians are allowed to watch the meeting or talk with different guardians.

Keywords: Handicap, Youngsters, Guardians, Fulfillment, Medical Services, Therapy, Stigma

SÖZEL ÖZET METİNLER

DANGER APPRAISAL IN CLINICAL GENETICS: CLASSIFICATION THROUGH RISK

Jaafar SARABHAI

India

Abstract: This paper centers around issues identifying with apportioning in the context of malignancy hereditary qualities. It shows how the allotment of scarce resources to patients in need isn't just an administrative process, but something that is regularly woven into the fine web of organizational movement. In the system of this investigation ± executed within a UK provincial disease hereditary qualities center ± a lot of that activity flows around issues identifying with hazard assessment. The author first shows how hazard appraisals in malignancy genetics affect the circulation of clinical advantages when all is said in done. Following that, it is clarified how experts collect danger categories and how the gathering work identifies with apportioning. The paper concludes by proposing that apportioning standards ought to more properly be viewed as tricks that are called upon and manipulated by lay and expert gatherings, instead of as a set of direct guidelines forced top-somewhere near administrative specialists. What follows it is the interrelationships between evaluations of genetic risk and strategy issues identifying with rationing that will be investigated. All together to examine such associations, I have obtained a controlling topic from work in the social development of innovation, and particularly crafted. The last have demonstrated how innovative processes, organizational strategies and social practices, for example, those involved by the use of present day clinical hereditary qualities, are regularly coincided together in a 'seamless web'. Such a position infers that one can't respect the innovation as standing confined and separated from social activity ± as idle apparatuses merely to be utilized. Or maybe the worries of different entertainers (state, clinicians, patients, laboratory researchers, uphold gatherings, managers, lawmakers, and asserting organizations) become interlocked so that one needs to comprehend the group of practices and interests that make up the whole framework, in order to see how the innovation is actuated.

Keywords: Rationing, Hereditary Qualities, Hazard Appraisal

SÖZEL ÖZET METİNLER

STORIES ABOUT DISEASES: A CASE FOR FICTION

Bronte ROBERTS

South Africa

Abstract: There is at present impressive reestablished interest in account investigation in the humanities, sociologies and medication. Ailment stories, especially those of patients or laypeople, are a specific concentration in wellbeing related settings. This paper examines the foundation to this interest, particularly its foundations in scrutinizes of clinical predominance and qualifications among sickness and disease, drawn by sociologists and anthropologists during the 1970s. The flow accentuation on patient or individual stories can likewise be believed to originate from changes in horribleness designs, the development of data about infection and disease, and out in the open discussions about the adequacy of medication. The paper at that point proceeds to layout a system for examining sickness accounts. This includes investigating three sorts of story structure: ‘unforeseen stories’ which address convictions about the beginnings of sickness, the proximate reasons for an ailment scene, and the quick impacts of ailment on regular daily existence; ‘moral stories’ that give records of (and help to comprise) changes between the individual, the disease and social character, and which help to (restore the ethical status of the individual or help keep up social separation; and ‘center accounts’ that uncover associations between the layman’s encounters and more profound social degrees of importance connected to torment and ailment. Here, qualifications are drawn between such sub structures as courageous, grievous, unexpected and comic, and backward/reformist accounts. At long last, the paper talks about a portion of the methodological issues raised by story examination. Given the intricate character of sickness stories, their social and mental capacities, along with the persuasive issues to which they relate, it is proposed that they establish a significant test for sociological examination. From this perspective current cases about account investigation in medication should be treated with alert.

Keywords: Ailment Stories, Contingent Good and Center Accounts, Narrative Examination

SÖZEL ÖZET METİNLER

MATERNITY CARE AND HEREDIATERY SCREENING: PREVENTIVE POINTS AND INTENTIONAL DECISIONS

Sergiusz ORLOSKI

Poland

Abstract: This paper investigations a pre-birth hereditary screening program for three quality deformities, directed at maternity care focuses in Eastern Finland in 1995 and 1996. What is uncommon for this situation is that the screening finished sooner than was arranged. This paper examines how the hereditary screening program was dispatched, the issues it experienced and the conditions of its conclusion. The current examination centers around the co-existence of, and strains between, the two significant goals of the task: forestalling incapacity and expanding moms' decisions. The strains between these two targets were featured at maternity care focuses. The general wellbeing medical caretakers working at these focuses were confounded about whether they should offer independent shopper decision or direction to moms to act in dependable and health-conscious ways. The attendants' disarray was escalated in light of the fact that the objective of avoidance was related to monetary reserve funds for the district, which the medical attendants thought was a wrong explanation behind abortions. During late years, an expanding interest has emerged among sociologists in the turn of events and utilizations of clinical hereditary qualities. It has been shown that new general wellbeing as a rule, and hereditary screening programs in particular, depend on a suspicion of people computing their behavior and decisions sanely: by giving accessible data on risks, the singular shopper will gauge all choices and show up at the most rational choice. People are said to have gotten progressively re-sponsible for ascertaining hazards in their lives. This includes genetic chances, yet additionally moral, social, mental and monetary risks related to quality tests and premature births. Simultaneously, the skill related to genetic advising is extending, for example the organization of specialists included in counselling ventures is enlarging.

Keywords: Hereditary Screening, Pre-Birth Screening, Decision, Information, Maternity Care

SÖZEL ÖZET METİNLER

NEWS AND REPORTS ABOUT SPORT CANCER

Jamarico ROGERS

Senegal

Abstract: The transcendence of brandishing language in news records of disease encounters is accounted for in an investigation of the Anglophone press around the world. Reports regularly highlight sports big names with disease, just as donning exercises by conventional individuals with malignancy, intended to produce a feeling of (typically effective) individual battle. The discoveries broaden the perspective on Sontag and ensuing media investigators, that the language of malignant growth is overwhelmed by absolutely military meanings. The view that such 'battle' language is destructive to the interests of individuals with malignancy isn't yet upheld via cautious investigations of the gathering of media messages. While the language of legitimate game reflects conventional types of sex inclination, reports of bosom malignant growth activism likewise include the language of gallant battle in a brandishing setting. This is obvious in these articles since they showed up in the primary seven day stretch of bosom malignancy mindfulness month, October 1999. Under certain conditions, at that point, donning stories are potentially supported by a large part of the 'battle' language that, impaired of Sontag, reporters regularly order ± and censure ± as the language of war. It is significant, consequently, quickly to highlight a few topics from the sociology of game which enlighten associations between wearing and military challenges. Here, crafted by Elias is useful in demonstrating how sporting challenges began from scenes of counterfeit fighting. Elias sees that striking degrees of savagery were obvious in early wearing rivalries members in early Olympic challenges would ordinarily battle to the death; wrestling every now and again elaborate genuine wounds and boxing was understood quite plainly as a preparation for fighting. The cutting edge brandishing challenge, on the other hand, as it has created close by with a more extensive enlightening cycle, includes more limitation of actual savagery while still celebrating rivalry as a righteousness.

Keywords: Cancer, Media Sports, Journalism

SÖZEL ÖZET METİNLER

LOOKING GREAT AND FEELING BETTER: DYNAMIC RAWNESS

Muunokhoi KOTYAN

Mongolia

Abstract: Social researchers of medication have generally, despite the fact that in no way, shape or form solely, centered their examination around ailment and ailment hence darkening social logical examinations of positive wellbeing and prosperity. Without a doubt, significant reasons exist for this however the pertinence of examining ‘sound’ bodies requires accentuation and more extensive affirmation inside the fresher (exemplified, non-dualistic) humanism of wellbeing and disease. This is important in light of the fact that the solid physical signs of ‘wellbeing’ in regular day to day existence – segments of and preconditions for typified social practice – may, perplexingly, disintegrate substantially capital while at the same time adding to it. Utilizing subjective information created during an ethnography of lifting weights subculture, this paper adds to the humanism of ‘solid’ (offensive) bodies. It portrays the physical portrayal of wellbeing and youth, the so-called erotics of the rec center and the apparent advantages of anaerobic exercise for ordinary even minded exemplification. Contra basic women’s activist examinations, it promotes a thankful comprehension of ‘dangerous’ bodywork in post- or late advancement and underscores the benefit of bringing sound lived bodies into clinical human science. Following late body-focused sociological work and the quickly extending social logical writing on wellbeing, this paper underscores the requirement for an unequivocal and empirically educated endeavor to bring ‘sound’ bodies ‘back in’ to medical sociology. This is fundamental in light of the fact that, even among those clinical sociologists who stress the significance of guessing the body, essential accentuation is given to ailment, incapacity and passing instead of dynamic genuineness and associated encapsulated joys (see, for instance, Williams et al. 2000: 8±11). Such accentuation is normal, mirroring a more general bias inside clinical human science and public conversation of medical problems. For example, as expressed by Hart and Carter: ‘Despite the fact that empty talk is made to the notion of positive wellbeing status, and the need to maintain a strategic distance from a pathologizing bio-clinical viewpoint, much composition on ‘wellbeing’ is truth be told concerned uniquely with illness.

Keywords: Embodiment Hazard, Health, Youth Delight, Bodybuilding, Steroids, Drugs

SÖZEL ÖZET METİNLER

NEED SETTING STANDARDS AMONG WELLBEING EXPERTS

Goytom Benti BITWODED

Ethiopia

Abstract: Which patients should be dealt with, and who should be dealt with first? In this paper, the mentalities of wellbeing experts towards setting needs are inspected through an investigation of meeting and survey information replied by senior doctors and senior medical attendants in Norwegian emergency clinics. The information show that patients' necessities remain the main intention behind such choices, particularly among the oldest respondents. Expected clinical impacts of the intercession are additionally significant, however not the proportion of impacts to costs. A few, particularly the most youthful respondents, state that they offer need to patients' on wiped out leave. Contrasts between age gatherings might be an indication of a changing regularizing direction. The two callings typically concur, then again, actually nurture is more worried about monetary perspectives than doctors are. Contrasts among offices and medical clinics propose that their regulating direction is impacted by the clinical issues with which they are managing. Social and political changes make it topical to analyze the normative orientation of wellbeing experts. In this article, two principal questions are raised: (1) which models are viewed as authentic in choosing patients for surgery, and (2) how are these regularizing directions identified with the social setting in which the work happens, the age of the respondent and his or her formal preparing? Drawing on information from an investigation led in Norwegian hospitals, these are the issues I will talk about. The information was acquired by overview poll replied by senior doctors and attendants who were responsible for the requesting of holding up records in careful offices, followed by inside and out meetings with a portion of the review respondents.

Keywords: Need Setting, Emergency Clinics, Medical Procedure, Wellbeing Arrangements

SÖZEL ÖZET METİNLER

MENAPAUSE AND ITS FUNCTION IN WOMENS LIFE: DIFFERENCE THROUGHOUT EVERYDAY LIFE

Roshani SHERPA

Nepal

Abstract: Throughout the span of the twentieth century, the menopause came to be seen among the clinical calling as a hormone lack state. This plan of the menopause as a physiological and biochemical change, while somehow or another fitting, downplays the significance of the social setting where the menopause is experienced. Drawing on ladies' records of the menopause, as depicted in the remarks part of a longitudinal public study, this paper portrays the experience of the menopause change as a status section (Glaser and Strauss 1971), where ladies travel through a progression of five phases: (1) desire for side effects; (2) experience of indications and loss of control; (3) affirmation of the menopause; (4) recovering control and (5) independence from monthly cycle. The social changes experienced by ladies during this time are then considered as equal status entries, regularly seeking consideration with the menopause progress. These free remarks made by ladies underline the significance of changing social associations with accomplices, kids and guardians, and changes at work. We show that, while ladies imagine the menopause to be a clinical occasion, they, when all is said and done, place significance on the social setting in which the menopause is experienced. We contend consequently that the transcendently lay term, the 'difference throughout everyday life', is suitable to catch the variety of natural and social changes that happen during midlife, of which menopause is just a single part. It is helpful to consider the three degrees of medicalization portrayed by Conrad and Schneider (1980): (1) the calculated level where clinical discoveries permit the utilization of clinical language to depict and characterize the problem; (2) the institutional level where the clinical calling is utilized to legitimize medicalization of the issue; (3) the degree of the specialist patient relationship where therapy is regulated. The focal point of this paper is on the calculated degree of medicalization of the menopause, whereby the identification of a lack sickness builds the men o-stop as a biomedical occasion and, in this manner, at the same time darkens the social setting in which it happens.

Keywords: Menopause, Change of Life, Status Entry, Encounters

SÖZEL ÖZET METİNLER

RESPIRATORY FAILURE AND TREATMENT DECISION: A CASE FOR FUNCTION OF BODY AND SELF

Evie FLETCHER

England

Abstract: A dominant part of people with the manifestations of coronary failure (or myocardial dead tissue) delay for critical periods prior to looking for clinical help. These postponements are frequently long and unfavorably influence mortality by trading off the viability of thrombolytic treatment. This subjective investigation inspected pre-hospital decision-making reflectively in an example of Scottish myocardial localized necrosis (MI) patients (n=14). From interviews with members 48 hours after induction to clinic, dynamic was deciphered as following a five-stage example. The stages were: Experiencing manifestations as recognizable sensations, moving from the ordinary, reacting to breakdown, expanding emergency and choices and exchange. All through these stages, members drew on parts of the body, self and society to comprehend and respond to what exactly was going on to them. Phenomenologically, repeating developments related with ongoing ailment, members encountered the body and self diversely during the various phases of dynamic. Their dynamic was impacted by their perspectives on oneself, translations of the body and the side effects of MI and originations of individual and general danger. The essentialness of the expected advantage of thrombolytic treatment is heightened given that an abundance of studies report that people defer for considerable periods prior to looking for proficient assistance for their side effects. A review of studies in the territory showed that deferrals went from 2 to 6.4 hours (Dracup et al. 1995). A later report in Glasgow region recognized that only 25 percent of the people tested (n=313) called for emergency assistance inside one hour of manifestation beginning, while 40% delayed more than four hours (Leslie et al. 2000). These postpones imply that couple of patients are treated inside 60 to an hour and a half of their underlying indications. Treatment after this period essentially reduces the reasonable adequacy of thrombolytic treatment.

Keywords: Heart Assault, Myocardial Dead Tissue, Acute Crisis, Help Thrombolysis

SÖZEL ÖZET METİNLER

ENDORISING AND THE PROTECTION OF CLINICAL INDEPENDENCE

Hidjatou ANYENI

Cameroon

Abstract: The clinical calling has a practically restrictive option to recommend drugs, yet this privilege is being tested by the State, patients and other medical services experts. It is contended that, in British general work on, recommending is a milestone on which the reason for clinical self-governance is guarded. It speaks to a specific setting for surveying the speculations of proletarianization and professionalization. The authentic clashes between the State and the clinical calling, and the danger presented by ‘quiet interest’, are both reflected in the guidelines administering endorsing and the medicolegal status of drugs. Clinical opportunity is under danger from the State and companion bunch pressure as clinical administration, while simultaneously specialists’ ward over drugs is being decreased by the liberation of prescription-only medications. These changes, nonetheless, don’t yet uphold the theory of proletarianization as the clinical calling keeps on overwhelming the clinical plan and the duties of other medical care laborers. Neither does the idea of patient interest uphold the postulation of deprofessionalization, as it is unsupported by the exploration proof. Specialists refer to patients’ improper requests as tricky, yet don’t give patients the data about their drugs that the two of them need a lot. Patients’ obstruction will in general appear as ‘resistance’. In battling two enemies, patients’ desires (‘clinical need’) are referred to on the side of expert cases, while in different settings ‘persistent interest’ is viewed as a danger to clinical self-sufficiency.

Keywords: Clinical Self-Governance, Endorsing Deprofessionalization, Proletarianization, Tolerant Interest

SÖZEL ÖZET METİNLER

SOCIAL STATUS RELATED WITH NUTRITIONAL INTAKE

Firəngiz GHARABAGHI

Azerbaijan

Abstract: Instructive obstruction prompts the expansion of information on nourishment and the upgrade of individuals' mentalities to it. The Philippines and Sri Lanka, which are in the South Asian area of the world, are perceived as agricultural nations. With the bustling timetables and feverish outstanding task at hand, clinical understudies of the Philippines and Sri Lanka appear to routinely disregard and skirt their suppers. Accordingly, the current investigation was done to decide the nourishing status and mentalities to it, among female clinical understudies of the Philippines and Sri Lanka on the grounds that clinical students are the eventual fate of the wellbeing area, and particularly females are required to assume a main job in the general public. In the current examination, the dietary propensities, information and mentalities with respect to sustenance, and the nourishing status as determined by weight, tallness, abdomen and hip outlines, skin-crease thickness and mid upper arm circuit have been estimated. The weight record and the midriff to hip proportion likewise have been determined. There were 154 understudies in each example. It was seen that among the tried example of female clinical understudies, the normal stature of Sri Lankans is more noteworthy than those of Filipinos. The Philippine understudies' weight record is higher than the Sri Lankans, and has more fat stores than in the Sri Lankan understudies. As a normal, none of the gatherings show stoutness and hence has less predominance for the Type 2 diabetes. Both experimental groups are aware of their figure and are all set on eating regimen plans if necessary. The two gatherings know about the sound body shape and are worried about keeping a decent figure as a positive picture for the calling, albeit few understudies don't think about it as a significant angle. As the end, it very well may be recommended that none of the examination bunches are stout, consequently has less commonness to the Type 2 diabetes. In any case, as Filipino female understudies contain a high weight file and a serious level of fat stores in the body, odds of getting cardiovascular issues and expanded blood cholesterol levels are higher in them than in Sri Lankans. Subsequently, this issue needs extreme consideration.

Keywords: Female Clinical Understudies, Nutritional Status, Obesity, Philippines, South Asia, Sri Lanka

SÖZEL ÖZET METİNLER

HAZARD, ORDINARINESS AND THE FUTURE: VERIFIABLE CORRESPONDENCE OF DANGER IN WELLBEING

Bakoč VUKČEVIĆ

Montenegro

Abstract: In the act of wellbeing reconnaissance, wellbeing experts need to adapt to the errand of imparting results of tests and estimations, just as guiding people about present and future dangers to their own or their kids' wellbeing. Examination in this field has revealed some insight into the 'language of danger' and its suggestions for how the individual comprehends and manages wellbeing in regular day to day existence. Here, we need to additional this investigation of the language of danger and to talk about the importance of danger, ordinariness and aberrance. We center around the understood or express presentation and understanding of danger in the correspondence between wellbeing experts and patients in two projects of wellbeing observation: youngster wellbeing reconnaissance and reconnaissance of 40-year-old men. Basic topics in these two variants of wellbeing reconnaissance are talked about according to the significance of danger, ordinariness and dangers for what's to come. As danger is determined on a total level and has a place with the world of probability, change of danger evaluations to the degree of the individual, and the comprehension of one's own wellbeing, is, of need, difficult. The message characteristic in any program of wellbeing reconnaissance and screening is that there is 'a little possibility of an extraordinary misfortune. The chances will be known somewhat, yet seldom with great exactness. As de Swaan contends, a likelihood has no experiential identical for the person. The result will consistently need to be translated into a win or bust; as an individual you are either solid or not healthy. Additionally, lay understandings of danger incorporate ideas of haphazardness and luck. People can be learned about wellbeing hazards, yet at the sometime allude to individuals in their current circumstance who carry on with long carries on with in resentment of smoking and having a greasy eating routine, as individuals who were struck by 'awful luck' although they did quite a few things.

Keywords: Health Reconnaissance Hazard, Threats, Communication, Clinical Experiences

SÖZEL ÖZET METİNLER

COLONIALISM AND ITS ROOTS ON SOCIOLOGY: CALLING OF MEDICATION

Delashaun DEAN

Venezuela

Abstract: This paper returns to Strong's proposition of 'sociological dominion' exactly 20 years on to survey its significance to introduce day advancements inside and past the humanism of wellbeing and disease. The postulation, it is recommended, keeps on raising various key sociological issues of pretty much withstanding significance, especially in the light of late Foucauldian and postmodern investigates of medication, the body and illness. This thus makes ready for a further arrangement of basic reflections on the constraints of constructionism specifically and the quandaries of the sociological endeavor when all is said in done. Returning to these issues occasionally, it is finished up, is in fact an educational exercise: an update maybe, welcome or something else, of the restrictions of our own disciplinary cases on the world and our place inside it. It is against this setting that the current paper is found. In the first part, a concise resume of Strong's scrutinize is given, including a preliminary balance sheet of its qualities and shortcomings. This thusly prepares fora thought of those parts of Strong's study which have, as it were, stood the trial of time: addressing significant issues with and past the sociology of wellbeing and ailment today. The third segment, expanding on these legacies, looks at late advancements in Foucauldian and postmodern scholarship in the light of this previous evaluate; an augmentation, in actuality, of sociological claims encompassing the body and illness itself qua socio-social items or digressive substances. At long last, the paper closes with reiteration of these contentions and some further musings and reflections on this 'returning to': the furthest reaches of these studies specifically, and the dilemmas of the sociological endeavor as a rule, giving the controlling topic.

Keywords: Imperialism, Limits, Medicalization, Professions, Constructionism Science

SÖZEL ÖZET METİNLER

CONTEMPORARY LEGENDS, GOSSIP AND CONDUCT: SOME DISREGARDED ASSESMENTS FOR CLINICAL HUMAN SCIENCE

Lorenz SCHMIDT

Austria

Abstract: This paper shows the possible interest for the sociological comprehension of medication and wellbeing as social foundations of the subjective investigation of aggregate conduct. It takes, as a contextual analysis, the change of a widely-circulating contemporary legend, ‘The Missing Kidney’ into talk in Nottingham, and somewhere else in the United Kingdom, in 1992. Conceivable methodological methodologies and understandings are thought of, utilizing crafted by the French humanist, Edgar Morin, and the ‘mass society’ custom of social hypothesis. It is contended that neither gives a sufficient comprehension of the wonder and that clinical sociologists should look to the Chicago convention of work on aggregate conduct, spoken to by Park and Blumer for motivation. Utilizing this, it is recommended that the Missing Kidney offers valuable bits of knowledge into lay contemplating proficient work and its techniques for the casual social control of medication. It has been contended that contemporary legends are what could be compared to the myths, pixie stories and society stories gathered by individuals like Andrew Lang and the Grimm siblings in nineteenth century Europe. It isn’t hard to analyze the ‘Missing Kidney’ in these terms. As indicated by Brunvand (1983: 21), the contemporary legend endures on the grounds that it has three components: a strong story-line, an establishment in genuine conviction and a well known good. The ‘Missing Kidney’ has a solid plot with echoes of numerous well known blood and gore flicks or novels. A few components are imparted to other contemporary legends: the kidnapping of youngsters or youngsters for some detestable intention is a common subject, similar to the dangers of easygoing sex.

Keywords: Contemporary Legends, Rumor Mass Society, Collective Conduct, Informal Social Control, Regulation of Callings

SÖZEL ÖZET METİNLER

IMPERCEPTIBLE LADIES? THE SIGNIFICANCE OF SEXUAL ORIENTATION IN LAY CONVICTIONS

Muneera EL-HUSAIN

Iraq

Abstract: Coronary illness (CHD) represents over a fourth of passings in Britain, yet barely any subjective investigations have investigated convictions about ‘heart issues’ in everyone. A past investigation of lay convictions about coronary appointment (or ‘the sort of individual who gets heart inconvenience’) gave little consideration to sexual orientation. In any case, semi-structured interviews with 61 people uncover that sex assumes a crucial part in lay observations. Respondents’ records of individuals who were likely ‘contender’ for heart issues all focused on men. All the more shockingly, their records of improbable applicants likewise centered only around men. Just when explicitly got some information about family members, did respondents examine ladies with heart issues. While records of male ‘casualties’ zeroed in on abrupt, deadly coronary failures, records of ladies typically focused on long-term CHD dreariness. We contend that CHD keeps on being seen as a male sickness and that ladies stay ‘undetected’ in talks about coronary illness. The human heart has specific symbolic reverberation in numerous societies. Its special mental hugeness in Western culture, and its area in the body, is reflected in the articulation the ‘heart of things’ which alludes to the Centre of action in both the English and the French language (Jager 1996). Two apparently conflicting portrayals prevail: the picture of the heart as a machine, and the picture of the heart as the focal point of emotions and emotion. Following Ortner’s (1974) contention that, to different degrees uninterested societies, men are related to ‘culture’ (human consciousness or the results of human awareness for example technology) while ladies are constructed as being nearer to ‘nature’, we can think about these as masculine and ladylike pictures, separately.

Keywords: Coronary Heart Disease, Lay Convictions, Cultural Portrayals

SÖZEL ÖZET METİNLER

OBSCURING THE LIMITS: BREASTFEEDING AND MATERNAL SUBJECTIVITY

Suhaila ESSA

Egypt

Abstract: Contemporary clinical and general wellbeing talks speak to breastfeeding as fundamental to newborn child advancement and the mother-infant security. Little examination from a clinical or sociological point of view has looked to research the subjective breastfeeding encounters of ladies. This article draws on a scope of women's activist points of view on the body and subjectivity, along with experimental information from a progression of meetings with 25 Australian first-time moms, to conjecture the experience of breastfeeding. These ladies' records uncovered that, albeit virtually every one of them bought in intensely to the predominant talk of 'bosom is ideal', the experience of breastfeeding contrasted extraordinarily among them. A portion of the ladies experienced breastfeeding as an associated, agreeable and personal connection among themselves and their infant. For other people, nonetheless, the breastfeeding connection among mother and newborn child was hard to accommodate with ideas of character that esteem self-governance, autonomy and control. We use experiences from women's activist way of thinking on subjectivity and encapsulation to clarify why the last reaction prevailed among our interviewees. The current article adds to a sociological and women's activist understanding of breastfeeding in three different ways. To begin with, we outline some of the sociological and related anthropological and women's activist writing that moves understandings of baby taking care of choices and practices away from the biomedical and wellbeing limited time talks that dominate current banter on newborn child taking care of. Second, the conversation draws upon our own Australian exploration utilizing subjective techniques to investigate women's lived encounters of breastfeeding and the talks whereupon they draw when articulating and sorting out these experiences. Third, we argue that understandings of the breastfeeding experience can be fortified by consolidating phenomenological and representative perspectives on ladies' exemplification.

Keywords: Breastfeeding Subjectivity, Embodiment, Feminist Hypothesis, Qualitative Exploration

SÖZEL ÖZET METİNLER

NON-BIOMEDICAL SERVICES AND AN EXAMINATION OF A DEVELOPING MARVEL

Janani GODHANIA

Indonesia

Abstract: This paper gives the aftereffects of one of the primary investigations of non-biomedical medical care administrations in the State of Morelos, Mexico. The socio-cultural lattice of the number of inhabitants in Morelos has pulled in numerous professionals of clinical models which have no establishment in the reasoning of the biomedical-scientific model. There is a significant assortment of non-biomedical specialists in the territory of study which might be classified in three gatherings: (a) conventional medication (b) elective medication, and (c) confidence mending. There are stamped contrasts with respect to the scholastic foundation of professionals, the reasons why they participate in their training, the kinds of monetary systems they use to give care, the creation and usage of specialist organizations, and, at long last, in the sort of populace for whom they give care. We firmly suggest further examination on non-biomedical medical services models in the state and in Mexico, since the significance of these models is developing because of the expanding interest for medical services by a variety of populace gatherings. Over the most recent 25 years, some minor endeavors to incorporate biomedical practice and different kinds of practices have been creating. These endeavors normally involve the joint effort among biomedicine and conventional medicine based on old indigenous ideas and practices. The State strategy to integrate Indian towns into the public advancement model gave the impetus to the development of centers where both present day specialists and traditional healers shared a typical space. These couple of models have been working for quite a long time and have not been extended, however stay as intriguing trials.

Keywords: Biomedicine, Non-Biomedical, Medical Services, Customary Medication, Elective Medication, Clinical Pluralism

SÖZEL ÖZET METİNLER

HOW WE ARE NOT QUITE THE SAME AS THEM: THE WORD RELATED LIMIT TO KEEP IN THE TREATMENT

Kusti MARTTINEN

Finland

Abstract: Procedures of word related control at the macro-level have been depicted by numerous sociologists. This paper draws on an investigation of the division of work in the treatment of Musculo-skeletal issues in New Zealand to take a gander at micro-level procedures of word related control. These are explanatory systems utilized by singular specialists to set up and keep up word related limits. Experts utilized these methodologies to recognize their occupation from others, making a feeling of expert personality and empowering cases to ward over a region of work. A large number of these procedures included ideas of restriction (for example different occupations are restricted in light of the fact that they don't have something we do), comprehensive quality (we are all encompassing in our methodology while others are not), and anticipation (we forestall issues by treating the causes, while others treat the side effects). his paper investigates 'limit work' performed by professionals treating Musculo-skeletal star blems. I contend that there are generally hardly any differences, and a lot of cover between medicines gave by these practitioners. This makes effective jurisdictional cases over a territory of work troublesome. To manage this, treatment suppliers do limit work, that is, they receive proficient belief systems which endeavor to distinguish themselves from others. This paper isn't about genuine contrasts between occupations, however about how singular experts, inside their talk, express and produce contrasts between occupations. Consequently, boundaries between occupations are viewed as being built by professional s, whose descriptions of their own and others' occupations are viewed as rhetorical devices (Potter and Wetherell, 1994), the objective of which is occupational control. Such gadgets might be not the same as large scale level methodologies pursued by proficient relationship to accomplish a similar goal.

Keywords: Boundary Support, Occupational Control, Alternative Medication, Musculo-Skeletal

SÖZEL ÖZET METİNLER

THE RESTRICTIONS OF AN EXCHANGE MODEL FOR PERIMENOPAUSAL LADIES

Husnija HODŽIÆ

Slovenia

Abstract: The clinical arrangement model proposed by Katon and Kleinman (1981) puts culture at the very heart of the patient-doctor relationship. Instead of the uneven model that burdens an inconsistent force connection between a prevailing doctor and a feeble patient, this conditional model proposes that we see the clinical experience as the locus of an arrangement that happens between two sorts of information (lay and proficient), and between two plans: the specialist's and the patient's. As indicated by quite a model, the specialist is educated to tune in to the patient's own informative model of illness. Utilizing an in-depth investigation of clinical experiences between perimenopausal ladies and female doctors, and of isolated meetings with singular specialists and patients concerning their individual logical models, this pilot study puts accentuation on both the impediments of a conditional model and on the methodologies conveyed by specialists for improving the validity of hormonal substitution treatment. As an option in contrast to functionalist and basic uneven models of the doctor-patient relationship which stress the social elements of the medical experience, some clinical anthropologists and sociologists have suggested zeroing in on more symmetric 'arrangement' models. As right on time as the 1950s, as delineated by Tuckett (1978), and drawing on the literature on negotiated request in the domain of medical services (Strauss 1979), a number of medical humanism considers recommend that past the movement aloofness and guidance co-activity models of a specialist persistent cooperation there has emerged a shared support model that anxieties the dynamic function of the patient and a common exchange measure.

Keywords: Menopause, Clinical Experience, Negotiation Model, Transactional Model, Practice Designs

SÖZEL ÖZET METİNLER

EVOLVING FACES: MEDICAL CARETAKERS AS ENTHUSIASTIC PERFORMERS

Niambra BRIDGES

South Africa

Abstract: Nursing has for some time been recognized as an occupation requiring broad measures of ‘feeling work’. Different investigations feature the significance of a medical attendant’s capacity to oversee feeling and present the ideal aura in various medical services settings. This paper adds to the current comprehension of the passionate components of nursing work and suggests that Goffman’s (1959, 1961, 1967) bits of knowledge into the ‘introduction of self’ might be a helpful way to deal with perceiving an attendant’s capacity to introduce many ‘faces’. Set against the scenery of basic changes influencing the British public area administrations, and utilizing subjective information gathered from a gathering of medical attendants working in a National Health Service trust emergency clinic, it will be demonstrated how attendants can shuffle the enthusiastic requests made of them while as yet introducing a worthy face. At these occasions the attendants are not completely effective in adjusting their outward demeanor and the introduction of what they see as their ‘segregated’ face does not serve to cover sentiments of weariness, dampening, outrage or sorrow. Periodically sentiments of outrage and disdain spill through the professionally endorsed execution and the outcome is an apprehensive, anxious performance which spectators have portrayed as ‘hard-confronted’, ‘forceful’ or ‘sulky’. Such exhibitions are generally uncommon. However, as attendants note, the hard face consistently draws in considerably more consideration than their successful presentation of the expert face.

Keywords: Goffman Medical Caretakers, National Health Service, Face-Work, Emotion-Work

SÖZEL ÖZET METİNLER

FRAMEWORK INCITED MISFORTUNES IN STROKE RECUPERATION

Worrawut DARAWAN

Tanzania

Abstract: This examination reports research on the encounters of stroke survivors and their casual carers who are accepting stroke administrations in the network. As a feature of a subjective assessment of a Pilot Community Stroke Service in Nottingham, England, interviews were led with stroke survivors, their families and companions, close by interviews with the chiefs and experts offering the support. The discoveries from the meeting information were contrasted across cases and discoveries from examinations of narrative information, for example, customers' individual plans, and member observational information, for example, those of group gatherings. Information investigation uncovered that of the 57 survivors, 13 had endured mishaps that were an immediate outcome of their cooperation's with wellbeing and social consideration benefits and were framework actuated. This paper presents and examines the idea of the framework prompted difficulty by investigating the encounters of these 13 survivors. Suggestions for understanding the interaction of administration arrangement and sickness measure are featured. By and large, for the two people, examination of the information accessible from individual plans proposes that non-respondents were in the fundamental only slightly more seasoned however with more unpredictable medical conditions, including both them and their carers, than were respondents. Likewise, unmistakably more non-respondents were recorded as having correspondence issues, sufficiently extreme to suggest that they would experience issues with a meeting, and that they and haircare's were more on edge, discouraged and sick than were respondents. This further proposes that as a gathering, non-respondents were more vulnerable to misfortunes than were respondents, and with more intricate necessities in the community. It is possible that the avoidance of this gathering tends to underestimate the degree of framework instigated difficulties that were experienced by the number of inhabitants in stroke survivors enlisted with the Pilot Community Stroke Service before the finish of the examining time frame.

Keywords: Stroke Restoration Framework, Induced Difficulty Ongoing, Illness Experience

SÖZEL ÖZET METİNLER

ETHICAL QUALITY SIGNIFICANCE IN THE SOCIAL DEVELOPMENT

Ariana DAVIS

Australian

Abstract: Self destruction stories in papers have been recognized as a significant danger factor for singular self destruction since they give real-life models to weak people. The connection between self destruction ‘stories’ and self destruction rates, in any case, isn’t unmistakably perceived. One issue is the absence of point by point investigation of how self destruction stories are developed. However, this is significant in light of the fact that it would empower analysts to appreciate all the more completely how paper reports shape and structure ‘reality’. It is contended that the self destruction story is a method of outlining reality and that by deconstructing we can figure out how these shapes and obliges our comprehension of self destruction and the activities embraced in light of it. The point of this examination, accordingly, is to investigate the social development of self destruction stories in Scottish papers. Two wide sheet and two newspaper papers were examined for self destruction stories for the year 1999. 100 and ninety-one articles announcing self destruction were distinguished and examined utilizing grounded hypothesis. This produced a bunch of theoretical classifications, which shaped the premise of a system. The investigation found that picturing, finding, social affecting and causal looking were key ideas in the development of a self destruction story, and that these were associated through the center informative classification of ‘ethical quality’. The investigation likewise indicated how self destruction was delivered reasonable through the ideas of deviancy, brokenness and moral shortcoming. The manner in which self destruction is introduced will impact and shape public convictions about self destruction and self-destructive conduct. The media are perceived as a critical part of the social lattice, which assists with organizing our existence. Thoughts and convictions about the reasons for self destruction, for instance, may uncover fundamental perspectives and positions towards individuals who participate in self-destructive conduct or other self-harm. The essential worry of this paper is to investigate the significance of self destruction as expressed through papers.

Keywords: Suicide Stories, Newspapers, Morality Aberrance, Dysfunction Area

SÖZEL ÖZET METİNLER

COLONIZING THE FUTURE: TRANSIENT OBSERVATIONS AND HEALTH-RELEVANT PRACTICES

Joan BAZTÁN

Bolivia

Abstract: Wellbeing advancement is introduced upon a proactive way to deal with wellbeing and its administration, one that requires a future-orientated viewpoint, in which the dangers of (future) ill-health can be envisioned and, in this manner, moderated. In spite of this, little is thought about the degree to which worries about dismalness and mortality really highlight in individuals' present and future view of self, and whether such recognitions have any impact upon their present health-relevant practices. By drawing upon interviews with 55 individuals matured 26–81, this article features the focal job that exemplification plays in the intervention of wellbeing advancement messages. The encapsulated insight of ill-health, it will be appeared, is a significant, hidden essential for seeing a future wherein (further) ill-health is envisioned. This significant finding will be utilized to enlighten the perception that, when ways of life are changed to agree with proficient proposals, these progressions will in general be responsive in nature. This article will consider a group of work that has as of now enormously upgraded our comprehension of why wellbeing advancement exercises have been, in the primary, therapeutic as opposed to revolutionary in their effect. By drawing upon the discoveries of the meeting study, it will likewise build up a territory of enquiry and clarification that has gotten shockingly little consideration. Disregarding the way that wellbeing advancement – and ‘hazard the board’ when all is said in done – require a future-orientated standpoint, one in which people can consider themselves to be defenseless against the dangers of ill-health and at last passing (Lupton 1999: 21), barely any examinations have given unequivocal consideration to the manners by which individuals, in their day by day lives, really envision their fates concerning these arising real factors.

Keywords: Embodiment, Risk Discernments, Health-Relevant Practices, Perceptions Of Things To Come, Health Advancement

SÖZEL ÖZET METİNLER

SIMPLY HUMILIATED: FELT AND ORDERED SHAME AMONG GUARDIANS

Guillermo CHARPANTIER

Chile

Abstract: This paper reports the aftereffects of an investigation of felt and authorized disgrace among an example of guardians of kids with advanced mental imbalance. The outcomes demonstrate that a larger part of the guardians experienced the two kinds of shame, yet that moms were bound to do as such than fathers. This was particularly evident on account of authorized disgrace, where a lion's share of moms, yet just a minority of fathers, experienced shirking, unfriendly gazing and discourteous remarks from others. The kid's kind of mentally unbalanced side effects was likewise identified with the disparagement of their folks, with guardians of forceful kids bound to encounter shame than the guardians of inactive youngsters. The examination additionally found that the qualification among felt and instituted disgrace was more unmistakable logically than it was by and by, the same number of guardians would in general conflate the various kinds of shame. The aftereffects of the examination are considered with regards to the changing conceptualizations of, and medicines for, advanced chemical imbalance and their suggestions for the disparagement of parents. The results announced here are taken from a continuous investigation of the social encounters of groups of kids with mental imbalance situated in the Brisbane metropolitan area of Australia. The members remembered for the examination for this paper were guardians of kids who have been analyzed by the staff² at a mentally unbalanced treatment place as having advanced chemical imbalance or Asperger's disorder. Forty families were approached to partake in the investigation and in any event one individual from 33 families consented to be met for a take-up pace of 82.5 percent.

Keywords: Autism, Stigma, Family Incapacity

SÖZEL ÖZET METİNLER

ULTRASOUND CHECK, FATHERS AND THE INTENSITY OF VISUAL INFORMATION

Niraasha AHIRTHA

Nigeria

Abstract: Theoretical Drawing on an ethnographic investigation of the change to contemporary British parenthood, this paper examines men's encounters of the ultrasound filter. Seeing the infant on the screen appeared to proclaim a heightening of their consciousness of the infant, strengthening its existence. Visual information, rather than different types of information, along these lines turned into an essential method for knowing the child. In this paper I give a hypothetical investigation of men's observational records of seeing the infant during the ultrasound examine. After a portrayal of technique, I set the setting by introducing information to show the criticalness of the ultrasound inside men's pregnancy experience. The paper at that point sets up the hypothetical establishments for an investigation of these records by first, inspecting the improvement of the supremacy of vision inside medication and furthermore, talking about the light of the body inside, at first by dismemberment yet now by means of contemporary advances of vision including ultrasound. The last segment, draws upon additional information and examines how ultrasound can be developed as all the while both a clinical and a get-together with the possibility to produce epistemological clashes. Zeroing in on their records of the ultrasound filter, this paper uncovered information from the antenatal meetings to hypothetical examination to expand the hugeness of the ultrasound check. An exchange among information and hypothesis is in this way made as hypothetical viewpoints, specifically the idea of visuality, basically draw in with observational information from the meetings. The paper along these lines has both an experimental and hypothetical core interest. To set the setting for the later hypothetical conversation, I start with a short introduction of the investigation's approach.

Keywords: Visuality, Ultrasound Check, Fatherhood, Transition, Ethnography

**4. ULUSLARARASI
SAĞLIKLI YAŞAM
KONGRESİ
POSTER
ÖZET METİNLER**

POSTER ÖZET METİNLER

YETİŞKİN KADINLARIN MENSTRUAL DÖNGÜLERİNDEKİ ÖĞÜN DÜZENLERİNİN VE BESİN SEÇİMLERİNİN İNCELENMESİ

*Gülperi DEMİR, Zeynep AVAR, Aleyna AKBULUT, Selen BAYSAL, Derya SEVİM,
Sevenur SARIKAYA, Fatma APAYDIN
Türkiye*

Öz: Amaç: Bu çalışmada yetişkin kadınların menstrual dönemlerinde öğün düzenleri ve besin seçimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Kesitsel tipte yapılan araştırmanın örneklemi, Kasım 2019-Haziran 2020 tarihleri arasında Konya ilinde yaşayan, 20-45 yaş arasında (ortalama yaş: 32.6±8.64yıl), gebelik durumu olmayan ve menapoza girmemiş 355 gönüllü bireyden oluşmuştur. Araştırmanın verileri, anket formu ile yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Anket formunda, kadınları tanımlayıcı bilgiler, doğurganlık ve menstruasyon dönemlerine ilişkin bilgiler, premenstrual, menstruasyon ve postmenstrual dönemlerindeki besin seçimleri, fiziksel ve psikolojik değişiklikleri belirlemeye yönelik sorular yer almıştır. Verilerin analizinde SPSS.21 paket programı kullanılarak %95 güven aralığına göre değerlendirilmiştir. **Bulgular:** Araştırmaya katılan kadınların menstruasyon döneminde, %50.4'ünün günde 3 ana öğün tükettikleri, %49.6'sının öğün atladıkları bulunmuştur. Premenstrual dönemde kadınların %43.9'u ana öğün atlarken bu oran menstruasyon sonrasında azalmıştır (%40.3, p>0.05). Premenstrual dönemde kadınların %61.7'si ara öğün atlarken menstruasyon sonrasında ara öğün atlayanların oranı anlamlı şekilde azalmıştır (%56.9, p<0.05). Besin seçimleri incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerde tatlı tüketme ihtiyacının premenstrual (%71,3) ve menstruasyon (%69,3) sırasında arttığı, postmenstrual dönemde (%33,8) ise bu ihtiyacın azaldığı belirlenmiştir (p<0,05). Ayrıca kadınların ekşi, yağlı besinler, et, süt, tahıl, kuruyemişler ve sıvı tüketimi, menstruasyon dönemlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır (p<0,05). **Sonuç:** Çalışmanın sonucunda menstrual dönemlerde öğün düzenlerinin ve besin seçimlerinin farklılaştığı belirlenmiştir. Menstrual dönemlerde besin seçimleri ve öğün düzenlerinde gözlemlenen bu değişikliklerin sağlığı etkilemesi, daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Menstrual Döngü, Besin Seçimi, Öğün Düzeni, Kadın

POSTER ÖZET METİNLER

20-49 YAŞ ARASI GEBE KADINLARIN VİTAMİN D DESTEKLERİ KULLANIM DURUMLARI İLE BESLENME VE DEPRESYON DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Seniha ÇUKUROVALI SOYKURT, Muhittin TAYFUR

Türkiye

Öz: Gebelik döneminde yeterli vitamin D alımı maternal ve fetal sağlığın devamlılığı ile olumsuz sonuçların önlenmesi açısından önemlidir. Son çalışmalar vitamin D gebelik ve plasenta ile ilişkili klasik olmayan işlevlerinin önemi üzerinde durmaktadır. Bu çalışma, 20-49 yaş arası gebe kadınların beslenme durumları, besin tercihleri, yeme tutumları ve vitamin D destek kullanım durumu ile depresyon oluşumu arasındaki muhtemel ilişkinin saptanması amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Araştırma, Aralık 2018 ile Ocak 2019 tarihleri arasında Ankara Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniği'ne başvuran 20-49 yaş arası 150 gebe kadın üzerinde yürütülmüştür. Bireylerin kişisel bilgileri, depresyon durumu, fiziksel ve besin tüketimindeki değişikliklere ilişkin bilgileri saptamaya yönelik anket formu uygulanmıştır. Serum D vitamini düzeyleri Ankara Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Biyokimya Laboratuvarında analiz edilmiştir. Klinikte, fizik muayeneleri yapılan gebelerin genel özellikleri, besin tüketimleri ve beslenme durumları değerlendirilmiş, biyokimyasal bulguları yapılmıştır. Çalışmada yer alan bireylerin yaş ortalaması 28.58 ± 5.94 yıl olarak saptanmıştır. Çalışmada yer alan bireylerin 75'i vitamin D kullanmakta, kalan 75'i kullanmamaktadır. Çalışmada yer alan bireylerden vitamin D kullananların ilk üç ayda kazanılan ağırlık ortancası 3.00 (IQR=4), kullanmayanların 4 (IQR=2) olarak saptanmıştır. Vitamin D kullanımı bazında ilk üç ayda kazanılan ağırlık değerleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.005$). Bireylerin serum D vitamini değerleri gebelik öncesi ve gebelik döneminde istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.001$). Çalışmada yer alan bireylerden vitamin D kullananların Beck Depresyon Ölçek puan ortancası 9.00 (IQR=6), kullanmayanların 33.00 (IQR=13) olarak saptanmıştır. Vitamin D kullanımı bazında ilgili puanlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p<0.001$). Sonuç olarak, vitamin D eksikliği ya da yetersizliğinin depresyonla ilişkili olduğunu gösteren, özellikle epidemiyolojik çalışmalardan elde edilen kanıtlar olmasına karşın, bu kanıtlar klinik çalışmalardan elde edilen sonuçlarla henüz yeterince desteklenmemektedir. Bu durumun detaylı incelenmesi için daha büyük çaplı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Durumu, Vitamin D, Gebelik, Depresyon, Beslenme Alışkanlıkları.

POSTER ÖZET METİNLER

GEBE KADINLARDA EMNİYET KEMERİ KULLANIMI VE ETKİ EDEN FAKTÖRLER

Sevgi ÖZER, Özlem AŞÇI, Rahşan KOLUTEK

Türkiye

Öz: Motorlu araç kazaları gebelik travmalarının önde gelen nedenlerinden biridir. Motorlu bir araç ile seyahat ederken gebe kadının emniyet kemerini doğru bir şekilde kullanması kendisi, çevresi ve fetüsün sağlığı açısından özel bir öneme sahiptir. Amaç: Bu çalışmada gebe kadınlarda emniyet kemeri kullanımı ve etki eden faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Tanımlayıcı ve kesitsel türdeki bu yüksek lisans tez çalışması, kamuya bağlı bir eğitim araştırma hastanesinin kadın hastalıkları polikliniğine başvuran 1150 gebe kadının katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler etik kurul kararı (09.09.2019 tarih ve sayı: 2019.15.116) ve çalışma izni alındıktan sonra literatür doğrultusunda hazırlanan anket formu ile toplanmıştır. Bulgular: Araştırmaya yaş ortalaması $26,81 \pm 5,46$ (min:18, max:44) olan, %35,7'si ortaöğretim mezunu, %50,8'i il merkezinde yaşayan ve %16,3'ü gelir getiren bir işte çalışan 1150 kadın katılmıştır. Kadınların %25,1'i sürücü belgesine, %61,2'si ise eşine ya da kendisine ait motorlu bir araca sahip olduğunu bildirmiştir. Mevcut gebelikte sürücü, ön ve arka yolcu koltuklarında otururken emniyet kemerini düzenli kullandığını bildiren kadınların oranı sırasıyla; %75,6, %47,0 ve %9,6' idi. Kadınların %67,2'sinin gebelikte emniyet kemerini doğru olarak kullanmadığı tespit edilmiştir. Gebe kadınların daha önce emniyet kemeri kullanımı ile ilgili bilgi ve eğitim alma oranı %13,7 ve antenatal bakım kapsamında bu konuda bilgilendirilme oranı %4,3 olarak saptanmıştır. Sonuç: Yaklaşık olarak her on gebe kadından beşi sürücü ve/veya ön yolcu koltuğunda otururken emniyet kemeri takmamaktadır. Gebelerin özellikle arka koltukta emniyet kemeri kullanma oranları düşük bulunmuştur. Emniyet kemerini doğru ve düzenli kullanmanın önemi konusunda gebe kadınlarda farkındalık geliştirmeye yönelik eğitimlerin düzenlenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Emniyet Kemeri, Gebelik, Travma, Motorlu Araç

POSTER ÖZET METİNLER

GIDA KATKI MADDELERİ VE OBEZİTE

Zeynep ÖZÜNAL, Hülya YILMAZ ÖNAL
Türkiye

Öz: Obezite insan vücudunda aşırı miktarda yağ depolanması sonucunda fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olan bir enerji metabolizması bozukluğudur. 2019 yılı TÜİK verilerine göre 15 yaş üstü obez bireylerin oranı 2016 yılında %19,6 iken 2019'da %21,1 olduğu bulunmuştur. Obezitenin hızlı bir şekilde artmasını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden birisi ise gıda katkı maddeleridir. Gıda katkı maddesi (GKM) bir birey için besleyici değeri olup olmadığına bakılmadan, tek başına bir gıda olarak tüketilmesi uygun olmayan, ham gıda ve yardımcı gıda maddesi olarak kullanılmayan, teknolojik amaçlar doğrultusunda üretim, işleme, hazırlama, paketlenme, taşıma, depolama zamanlarında gıdaya ek olarak ilave edilen ve bu aşamalarda kalıntı ve türevleri bir maddelerde bulundurabilen maddelerdir. Gıda katkı maddelerinin düzenlenmesi, hangi miktarda ekleneceğine karar verilmesi, dökümanlarının hazırlanması gibi işlemler CAC, JECFA, CCFA kuruluşları tarafından kontrol edilmektedir. Doğada 8000'in üzerinde gıda katkı maddesi bulunur fakat AB 297'sinin kullanımına izin vermiştir ve 24 sınıfta toplamıştır. Kişilerin ve çocukların hazır gıdaya yönelmesinde temel sebepler kolay ulaşılabilir olması, reklamların çocukların ilgisini çekecek şekilde sevdiği çizgi kahramanları kullanılarak hazırlanması ve daha ucuz olmasıdır. Kişiler hazır gıdaya bu kadar çabuk ulaşmasına rağmen bu gıdaların güvenilirliği ve kanserojenik, toksikolojik açısından ne kadar güvenli olduğu konusunda ise sürekli bir kaygı içerisindeyler. Yapılan çalışmalarda GKM'nin genotoksik ve karsinojenik etkilere sahip olduğu, bazılarının da kişilerde hiperaktivite, alerji, nörodejeneratif hastalıklar, obezite, diyabet, üreme ve gastrointestinal sisteme ilişkin bozuklukların oluşumunda rol oynadığı tespit edilmiş ve bu maddelerin sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar artırılmış ve kullanımlarına sınırlamalar getirilmiştir. Bu sebepten mümkün olduğunca gıda katkı maddesi içerenler ürünlerin kullanımını en aza indirmeye çalışmalıyız.

Anahtar Kelimeler: Gıda Katkı Maddeleri, Obezite, Sağlıklı Beslenme



9 786057 594488 >