

**MENOPOZ KADININDA UYKU KALİTESİNİN SAPTANMASI VE  
UYKU KALİTESİNİ BOZAN ETKENLERİN BELİRLENMESİ**

**Yeşim ÇETİNKAYA ŞEN**

**DOĞUM VE KADIN HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ  
ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
Doç. Dr. Serhan CEVRİOĞLU**

**TEZ NO:2005-012  
2005-AFYON**

T.C.  
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**MENOPOZ KADININDA UYKU KALİTESİNİN SAPTANMASI VE  
UYKU KALİTESİNİ BOZAN ETKENLERİN BELİRLENMESİ**

**Yeşim ÇETİNKAYA ŞEN**

**DOĞUM VE KADIN HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ  
ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
Doç. Dr. Serhan CEVRİOĞLU**

**TEZ NO:2005-012**

**2005-AFYON**

### III

## ÖNSÖZ

Kadınlar günümüzde ömürlerinin yaklaşık 1/3'lük kısmını menopoza sonrası dönemde geçirmektedir. Bu nedenle dünya üzerinde bir çok ülkede son yıllarda menopoza ve postmenopozal dönem, bu döneme ait sorunlar ve çözüm önerileri çok daha yoğun olarak tartışılmaya başlanmıştır. Bu çalışma menopoza giren kadınların uyku kalitesi durumunu ve uyku kalitesi bozukluğuna yol açan etkenleri belirleyen bir çalışmadır. Çalışmam sürecince desteğini esirgemeyen değerli hocalarım Doç.Dr. Serhan CEVRİOĞLU, Doç.Dr. Mehmet ÜNLÜ, Yrd.Doç.Dr. Fatma FİDAN ve Yrd.Doç.Dr. Reha DEMİREL'e teşekkür ederim.

Hayatta en çok değer verdiğim, benden hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen aileme ve eşime teşekkür ederim.

Yeşim ÇETİNKAYA ŞEN

## IV

### İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	III
İçindekiler.....	IV
Simgeler ve Kısaltmalar.....	V
Tablolar Dizini.....	IV
ÖZET.....	1
SUMMARY.....	2
1. GİRİŞ ve AMAÇ.....	3
1.1. Problemin tanımı ve önemi.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	7
2. GENEL BİLGİLER.....	9
2.1. Menopoz.....	9
2.1.1. Klimakteryumun Tanımı.....	9
2.1.2. Premenopozal Dönem.....	10
2.1.3. Menopozal Dönem.....	11
2.1.4. Menopozda Girme Yaşını Etkileyen Etmenler.....	11
2.1.5. Menopozun Farklı Klinik Şekilleri.....	13
2.1.6. Postmenopozal Dönem.....	14
2.1.7. Menopoz Döneminde görülen Semptomlar.....	14
2.1.8. Menopoz Döneminde Hemşirenin Fonksiyonları.....	19
2.2.Uyku.....	20
2.2.1. Uygunun Tanımı ve Özellikleri.....	20
2.2.2. Uygunun Fizyolojisi.....	20
2.2.3. Uygunun Fazları.....	21
2.2.4. Uykuyu Etkileyen Etmenler.....	22
2.2.5. Uyku Bozukluklarının Sınıflandırılması.....	25
2.3. Depresyon	
2.3.1. Depresyonun Tanımı ve Özellikleri.....	32

<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>33</b>
3.1. Araştırmanın Şekli.....	33
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer.....	33
3.3. Araştırma Evreni.....	33
3.4. Araştırma Örnekleme.....	33
3.5. Araştırmanın Değişkenleri.....	33
3.6. Verilerin Toplanması.....	33
3.7. Veri Toplama Araçları.....	34
3.8. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması.....	37
3.9. Verilerin Değerlendirilmesi.....	37
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>38</b>
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>49</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>65</b>
<b>7.KAYNAKLAR.....</b>	<b>68</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>74</b>

## VI

### SİMGELER VE KISALTMALAR

<b>TNSA</b>	: Türkiye Nüfus Sağlık araştırması
<b>FSH</b>	: Folekülü Stimüle Edici Hormon
<b>LH</b>	: Lutenize Edici Hormon
<b>HT</b>	: Hormon Tedavisi
<b>LDL</b>	: Düşük Dansiteli Lipoprotein
<b>EEG</b>	: Elektroensafalogram
<b>EMG</b>	: Elektromyogram
<b>EOG</b>	: Elektrookülogram
<b>SSS</b>	: Santral Sinir Sistemi
<b>RAS</b>	: Retiküler Aktivatör Sistem
<b>REM</b>	: Rapid-eye-movement (hızlı göz hareketlerinin olduğu uyku)
<b>NREM</b>	: Non-rapid-eye-movement (hızlı göz hareketlerinin olmadığı uyku)
<b>ICSD</b>	: The International Classification Of Sleep Disorder
<b>KOAH</b>	: Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı
<b>OUAS</b>	: Obstrüktif Uyku Apnesi Sendromu

## VII

### TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1:</b> Araştırma Grubunun Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	38
<b>Tablo 2:</b> Araştırma Grubundaki Sistemik Hastalıkların Dağılımı.....	39
<b>Tablo 3:</b> Araştırma Grubunun Menopoz ile İlgili Durumlarının Dağılımı .....	39
<b>Tablo 4:</b> Araştırma Grubunun Pittsburg Uyku Kalitesi Komponentlerinden Aldıkları Puan Dağılımları.....	40
<b>Tablo 5:</b> Araştırma Grubunun Pittsburg Uyku Kalitesi Durumu.....	41
<b>Tablo 6:</b> Araştırma Grubunun Uyku Apne Semptomların Bulunma Durumlarının Dağılımı.....	41
<b>Tablo 7:</b> Araştırma Grubunun Uyku Apne Semptomların Bulunma Durumuna Göre Uyku Kalitesi Dağılımı.....	41
<b>Tablo 8:</b> Araştırma Grubunun Sosyal Güvence Durumuna Göre Uyku Kalitesinin Dağılımı .....	42
<b>Tablo 9:</b> Araştırma Grubunun Gelir Durumuna Göre Uyku Kalitesinin Dağılımı.....	42
<b>Tablo 10:</b> Araştırma Grubunun Sistemik Hastalığı Bulunma Durumuna Göre Uyku Kalitesinin Dağılımı.....	43
<b>Tablo 11:</b> Araştırma Grubunun Sistemik Hastalığına Bağlı İlaç Kullanma Durumuna Göre Uyku Kalitesinin Dağılımı.....	43
<b>Tablo 12:</b> Araştırma Grubunun Medeni Durumuna Göre Uyku Kalitesinin Dağılımı.....	44
<b>Tablo 13:</b> Araştırma Grubunun Eğitim Durumuna Göre Uyku Kalitesinin Dağılımı.....	44
<b>Tablo 14:</b> Araştırma Grubunun Çalışma Durumuna Göre Uyku Kalitesinin Dağılımı.....	45
<b>Tablo 15:</b> Araştırma Grubunun Menopoza Girme Şekline Göre Uyku Kalitesinin Dağılımı .....	45

## VIII

<b>Tablo 16:</b> Araştırma Grubunun Menopoz Tedavisi Alma Durumuna Göre Uyku Kalitesinin Dağılımı.....	45
<b>Tablo 17:</b> Araştırma Grubunun Menopoz Tedavisine Devam Etme Durumuna Göre Uyku Kalitesinin Dağılımı.....	46
<b>Tablo 18:</b> Araştırma Grubunun Menopoz Yakınma Alt Gruplarının Puan Ortalamaları Dağılımları.....	46
<b>Tablo 19:</b> Araştırma Grubunun Menopoz Yakınmaları Alt Gruplarının Uyku Kalitesine Göre Puan Ortalamalarının Dağılımı.....	47
<b>Tablo 20:</b> Araştırma Grubunda Depresyon Durumunun Dağılımı.....	47
<b>Tablo 21:</b> Araştırma Grubunun Menopoz Yakınmaları Alt Gruplarının Depresyon Durumuna Göre Puan Ortalamalarının Dağılımı.....	47
<b>Tablo 22:</b> Araştırma Grubunun Depresyon Durumu İle Uyku Kalitesi Dağılımı.....	48