

18 Yaş Üstü Erişkinlerin COVID-19 Enfeksiyonu Sonrası Uyku Kalitesinin Sosyodemografik Açıdan İncelenmesi

Sociodemographic Evaluation of Sleep Quality of Adults Over 18 After COVID-19 Infection

Erinç Dinç, Cenk Aypak

SBU Dışkapı Yıldırım Beyazıt Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, Aile Hekimliği Kliniği, Ankara, Türkiye

Özet

Amaç: Bu çalışmada 18 yaş ve üzeri yetişkinlerde, COVID-19 enfeksiyonu sonrasında uyku kalitesinin sosyodemografik özelliklerden nasıl etkilendiğinin prospektif olarak incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya Ankara il merkezinde yaşayan ve COVID-19 sürecinde enfeksiyona yakalanmış kişiler dahil edilmiştir. Demografik özelliklerinin belirlenmesinde kişisel bilgi formu, uyku kalitelerinin belirlenmesinde ise "Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi" kullanılmıştır. Veriler, SPSS 25.0 programında Mann Whitney U analizi ile Kruskal Wallis testleri ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Çalışmaya 218 kadın ve 167 erkek olmak üzere toplamda 385 yetişkin birey katılmıştır. COVID-19 tanısı alma zamanlarına göre, tanısı üç ay önce konulmuş katılımcıların uyku bozukluğunun tanısı 1-3 ay önce konulmuş olan katılımcıların uyku bozukluğundan daha az olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Uyku süresi inaktive ve inaktive+aktive aşı olan katılımcıların aktive aşı olan katılımcılara göre daha yüksek saptanmıştır ($p<0,004$). Katılımcıların uyku kalitelerinin medeni durumlarına, sigara kullanma durumlarına, içilen günlük kahve miktarına, COVID-19 aşısı olma durumlarına ve COVID-19 nedeniyle hastanede yatma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tartışma: Yetişkin bireylerde COVID-19 sürecinin uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği ve bazı demografik değişkenlerin uyku kalitesi üzerinde belirleyici olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Aile hekimliği, COVID-19, Pittsburgh uyku kalite indeksi, uyku kalitesi, yetişkin.

Summary

Objective: In this study, it was aimed to examine, prospectively, how sleep quality is affected by sociodemographic characteristics after COVID-19 infection in adults aged 18 and over.

Material and Methods: Volunteers living in Ankara city center and infected during the COVID-19 process were included in the study. Personal information form was used to determine the demographic characteristics and "Pittsburgh Sleep Quality Index" was used to determine the sleep quality. Data were analyzed by Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests in SPSS 25.0 program.

Results: A total of 385 adults, 218 women and 167 men, participated in the study. According to the time of diagnosis of COVID-19, the sleep disorder of the participants who were diagnosed three months ago was found to be less than the sleep disorder of the participants who were diagnosed 1-3 months ago ($p<0.05$). It was found that the sleep duration of the participants with inactivated and inactivated+activated vaccines was higher than the participants with activated vaccine ($p<0.004$). It was determined that the sleep quality of the participants did not differ significantly according to their marital status, smoking status, daily amount of coffee consumed, COVID-19 vaccination status, and hospitalization status due to COVID-19 ($p>0.05$).

Conclusion: It can be said that the COVID-19 process negatively affects sleep quality in adults and that some demographic variables are determinative on sleep quality.

Keywords: Family medicine, COVID-19, Pittsburgh sleep quality index, sleep quality, adult

Kabul Tarihi: 11.Ağustos.2023

Giriş

COVID-19 pandemisi; içinde bulunduğumuz çağa damgasını vurarak kısa sürede dünya genelinde yaşamı sekteye uğratmıştır (1). COVID-19

enfeksiyonunun hızla yayılmasını engellemeye yönelik alınan önlemlerin toplumlarda birçok değişime neden olduğu; insanların tüketim ve beslenme alışkanlıklarında, sosyal ve ekonomik hayatta birçok olumsuzluğun meydana geldiği,

ruhsal yapılarında bozulmaların olduğu belirtilmektedir (2).

Sosyal ve ekonomik hayattaki etkileri ile birlikte salgın sürecinde insanların çoğunluğunda endişe, korku, stres ve kaygıya ilişkin bulguların tespit edildiği, ayrıca bu durumların bireylerin çözüm becerilerini de olumsuz etkilemesi sonucunda kişilerarası çatışmaların çoğaldığı belirtilmektedir (3). Bu hususta, sağlık çalışanlarında yapılan bir çalışmada, özellikle kronik hastalığın olması, aşılama durumu, evli olma, gündüz vardiyasında çalışma ve aile çevresinde enfekte olan kişilerin olmasının hemşirelerde enfekte olma korkusunun artmasına sebep olduğu bildirilmiştir (4). COVID-19 sürecinde sağlık kurumlarında görevli olan ebeler ve hemşirelerde yapılan bir çalışmada ise depresyon, mesleki tükenmişlik, stresin arttığı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığı görülmüştür (5). Söz konusu psikiyatrik değişikliklere paralel olarak pandemi sürecinde insanların uyku alışkanlıkları da değişmiş ve uyku kalitelerinde azalma meydana gelmiştir (6,7,8).

Uyku kalitesi demografik ve çevresel birçok faktörden etkilenmektedir; yaş (9), cinsiyet (10), kronik hastalıklar (11), obezite (12,13), çay ve kahve tüketim alışkanlıkları (14,15), alkol bağımlılığı (16,17,18), fiziksel aktivite (19,20,21), sigara kullanımı (22,23,24,25) ve stres (26,27) uyku kalitesini yakından etkilemektedir. COVID-19 pandemisinde uyku ile yapılan çalışmalarda öğrencilerde azalan fiziksel aktivite ile ilişkili olarak uyku kalitesinin bozulduğu (28), sağlık çalışanlarında yapılan bir çalışmada ise anksiyete düzeyi (29) ve artan fiziksel aktiviteye bağlı yorgunluk şiddeti (30) ile ilişkili olarak uyku kalitesinin azaldığı görülmüştür. Adölesanlarda pandemide artan akıllı telefon kullanımı (31) sonucu, oyun bağımlılığına (32) bağlı uyku kalitesinin azalması gündüz uykululuk hali gözlemlenmiştir.

Pandeminin sosyal hayatta meydana getirdiği değişiklikler, uyku kalitesini yakından ilgilendirmekle beraber, COVID-19 pandemisinin sosyodemografik veriler ve aşılama ile ilişkili olarak erişkinlerin uyku kalitesini nasıl etkilediğini gösteren çalışmalar yeterli değildir. Bu amaçla, çalışmada 18 yaş ve üzeri grupta yer alan erişkin bireylerde COVID-19 pandemisinin ve sosyodemografik verilerin uyku kalitesini nasıl etkilediği araştırılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Çalışmanın etik izni Sağlık Bilimleri Üniversitesi Dışkapı Eğitim Araştırma Hastanesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 127/01 karar nosu ile alınmıştır. Ayrıca Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nden araştırma izni alınmıştır. Çalışma prospektif olarak planlanmış ve 01.02.2022-31.05.2022 tarihleri arasında Ankara Çubuk 4 no'lu Aile Sağlığı Merkezi'nde gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın evrenini Ankara ilinde yaşayan ve Çubuk 4 no'lu Aile Sağlığı Merkezi'ne kayıtlı bireyler meydana getirdi. Araştırmanın örneklem grubunu ise son bir yılda COVID-19 enfeksiyonu geçiren 18 yaş üstü yetişkin bireyler randomize oluşturdu. Örneklem grubuna son bir yıl içinde COVID-19 enfeksiyonuna yakalanmış ve iyileşmesinin üzerinden en az üç hafta geçmiş olan 218 kadın ve 167 erkek olmak üzere toplam 385 kişi dahil edildi.

Katılımcıların demografik özellikleri için yaş gruplarına, cinsiyetlerine, eğitim durumlarına, medeni durumlarına, sigara kullanma durumlarına, kronik hastalık sahibi olma özelliklerine, gece vardiyasında çalışma durumlarına, günlük kahve içme durumlarına ve içilen kahve miktarına, COVID-19 tanısı alma zamanına, COVID-19 nedeniyle hastanede yatış durumlarına, COVID-19 aşısı olma durumlarına ve uygulanan aşı türüne ilişkin bulgular sorgulandı.

Araştırmaya katılan bireylerin uyku kalitelerinin belirlenmesinde "Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKI)" kullanılmıştır (33). Ölçüm aracı temel olarak uyku yapısındaki sorunları ve uyku kalitesindeki bozulmaları belirlemeye yönelik maddelerden meydana gelmektedir. İndeksi oluşturan 18 madde ile uyku kalitesini etkileyen (uyku sorunlarının sıklığı, uyku latensi, uyku süresi) parametreler belirlenmektedir. İndekste yer alan sorular ile uyku kalitesine ilişkin yedi bileşene (gündüz işlev bozukluğu, uyku ilacı kullanma, uyku bozukluğu, alışılmış uyku etkinliği, uyku süresi, uyku latensi, öznel uyku kalitesi) ait bulgulara ulaşılmaktadır. İndeksin sonunda beş madde daha yer almakta olup, bu maddeler katılımcının eş ya da oda arkadaşı tarafından yanıtlanmaktadır. Uyku kalitesinin hesaplanmasında bu maddelere verilen yanıtlar değerlendirmeye alınmamaktadır (34). Puanlama sırasında ilk şık için 0, ikinci şık için 1, üçüncü

şık için 2, dördüncü şık için 3 puan verilerek hesaplanmaktadır. Alınan puanın yüksek olması uyku kalitesinin düşük olduğunu göstermektedir.

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz işlemleri SPSS 25.0 programında yapılmıştır. Araştırma kapsamında Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısının (0,76) olduğu tespit edilmiştir. Analiz işlemlerinin ikinci aşamasında verilerin normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi amacıyla One Sample Kolmogorov-Smirnov analizi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olmaması nedeniyle non-parametrik analizler kullanılmıştır. 2 kategorisi

olan demografik değişkenler açısından uyku kalitesi puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U analizi kullanılırken, 2'den fazla kategorisi olan demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Kruskal Wallis H analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışmaya katılan gönüllülerin demografik bilgilerine yönelik dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgilerine yönelik frekans ve yüzdelik dağılımları

Değişken	Alt değişken	F	%
Yaş grubu	18-25	70	18,2
	26-37	126	32,7
	38-49	105	27,3
	50-61	52	13,5
	62-73	32	8,3
Cinsiyet	Erkek	167	43,4
	Kadın	218	56,6
Eğitim durumu	İlkokul	49	12,7
	Ortaokul	26	6,8
	Lise	129	33,5
	Ön lisans	36	9,4
	Lisans	145	37,7
Medeni durum	Evli	260	67,5
	Bekar	125	32,5
Sigara kullanma durumu	Evet	119	30,9
	Hayır	266	69,1
Kronik hastalık durumu	Evet	85	22,1
	Hayır	300	77,9
Gece vardiyasında çalışma durumu	Evet	59	15,3
	Hayır	326	84,7
Günlük kahve içme durumu	Evet	193	50,1
	Hayır	192	49,9
Günlük içilen kahve sayısı	1 fincan	93	48,2
	2 fincan	71	36,8
	3 fincan	29	15,0
COVID-19 Tanı alma zamanı	Son 1 ay içinde	42	10,9
	1-3 ay önce	104	27,0
	3 aydan uzun süre	239	62,1
COVID-19 nedeniyle hastanede yatış durumu	Evet	30	7,8
	Hayır	355	92,2
COVID-19 aşısı olma durumu	Aşı olmadım	71	18,4
	Hastalık öncesinde	270	70,1
	Hastalık sonrasında	44	11,4
Aşı türü	İnaktive	93	29,6
	Aktive	160	51,0
	İnaktive + aktive	61	19,4

Öznel uyku kalitesinin 18-25 yaş grubundaki bireylerde ($p=0,039$) ve gece vardiyasında çalışmayanlarda daha iyi olduğu ($p=0,006$); uyku latensinin erkeklerde ($p=0,006$) ve kronik hastalığı olanlarda ($p=0,017$) daha yüksek olduğu; uyku süresinin ($p=0,026$) ve alışılmış uyku oranının ($p=0,029$) erkeklerde daha uzun olduğu görülmüştür. Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeğinin uykuyu değerlendiren diğer maddeleri değerlendirildiğinde 18-25 aralığındaki bireylerde

($p=0,000$, $p=0,029$), erkeklerde ($p=0,004$, $p=0,003$) ve kronik hastalığa sahip olmayanlarda ($p=0,000$, $p=0,001$) uyku bozukluğunun daha az ve toplam uyku kalitesinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca gündüz işlev bozukluğu değerlendirildiğinde, kahve içenlerde ($p=0,029$), kronik hastalığı olanlarda ($p=0,001$) ve eğitim durumunun artmasına ($p=0,022$) bağlı olarak arttığı gözlemlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi Puanlarının yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, sigara kullanma durumu, kronik hastalık varlığı, gece vardiyasında çalışma durumu, kahve içme alışkanlığı, ve kahve içme miktarına göre değerlendirilmesi.

		Öznel uyku kalitesi	Uyku latensi	Uyku süresi	Alışılmış uyku oranı	Uyku bozukluğu	Uyku ilacı kullanımı	Gündüz işlev bozukluğu	Toplam uyku kalitesi
Yaş	18-25	0,039*	0,209	0,173	0,721	0,000*	0,058	0,434	0,029*
	26-37								
	38-49								
	50-61								
	62-73								
Cinsiyet	Erkek	0,005*	0,006*	0,026*	0,029*	0,004*	0,518	0,294	0,003*
	Kadın								
Medeni durum	Evli	0,227	0,467	0,298	0,508	0,061	0,743	0,731	0,252
	Bekar								
Eğitim durumu	İlkokul	0,925	0,071	0,174	0,575	0,162	0,458	0,022*	0,303
	Ortaokul								
	Lise								
	Önlisans								
Sigara kullanma durumu	Evet	0,382	0,846	0,846	0,725	0,724	0,223	0,178	0,704
	Hayır								
Kahve içme durumu	Evet	0,129	0,340	0,536	0,151	0,412	0,818	0,029*	0,302
	Hayır								
Kahve içme miktarı	1 fincan	0,172	0,622	0,531	0,966	0,856	0,447	0,625	0,739
	2 fincan								
	3 fincan								
Gece vardiyasında çalışma	Evet	0,006*	0,295	0,224	0,550	0,920	0,240	0,662	0,140
	Hayır								
Kronik hastalığa sahip olma	Evet	0,215	0,017*	0,170	0,658	0,000*	0,070	0,039*	0,001*
	Hayır								

Pittsburg Uyku Kalitesi ölçeğinin COVID-19 verileri ile değerlendirilmesinde COVID-19 tanısı 1-3 ay önce almış bireylere göre 3 aydan önce tanı almış kişilerde uyku bozukluğunun daha fazla olduğu ($p=0,030$); uyku süresinin inaktive ve inaktive+aktive aşıları olanlarda sadece aktive aşı

olanlara göre daha uzun ($p=0,004$) olduğu tespit edilmiştir. COVID-19 nedeniyle hastanede yatma, COVID-19 aşısı olma durumlarının Pittsburgh Uyku Kalitesi ölçeğindeki değişkenlere etki etmediği tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Katılımcıların Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi Puanlarının COVID 19 tanısı alma zamanı, COVID-19 Nedeniyle Hastanede Yatış Durumu, COVID-19 Aşısı Olma Durumu, Hangi COVID-19 Aşısı Olduğuna göre değerlendirilmesi

		Öznel uyku kalitesi	Uyku latensi	Uyku süresi	Alışmış uyku oranı	Uyku bozukluğu	Uyku ilacı kullanımı	Gündüz işlev bozukluğu	Toplam uyku kalitesi
COVID 19 tanısı alma zamanı	Son 1 ay içinde	0,844	0,756	0,379	0,592	0,030* 2>3	0,188	0,975	0,455
	1-3 ay önce								
	3 aydan uzun süre								
COVID-19 nedeniyle hastanede yatış durumu	Evet	0,081	0,146	0,192	0,641	0,112	0,254	0,994	0,061
	Hayır								
COVID-19 aşısı olma durumu	Aşı olmadım	0,833	0,731	0,627	0,640	0,493	0,889	0,097	0,885
	Hastalık öncesinde								
	Hastalık sonrasında								
Hangi COVID-19 aşısı olduğu	İnaktive	0,790	0,593	0,004* 1<2, 2>3	0,228	0,456	0,139	0,585	0,257
	Aktive								
	İnaktive+aktive								

Tartışma

Çalışma sonuçlarımıza göre araştırmaya katılan bireylerin uyku süresi, alışılmış uyku oranı, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğuna ilişkin uyku kalitelerinin yüksek olduğu, buna karşılık öznel uyku kalitesi, uyku latensi, uyku bozukluğu ve toplam uyku kalitelerinin ise düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. COVID-19 tanısı alma zamanının uyku bozukluğuna sebep olduğu, aşı çeşidinin uyku süresini etkilediği görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlar COVID-19 pandemisinin uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

COVID-19 pandemisi uyku sorunlarını artırmış (35,36,37,38,39), bireylerin uyku kalitelerinde başta depresyon ve anksiyete sebep olmakla (3) birlikte birtakım değişiklikler meydana getirmiştir (40). Özellikle çocuk ve ergen popülasyonundaki fiziksel aktivite azlığı (28), teknolojiye fazla maruziyet (31), sağlık personelindeki artan yorgunluk şiddeti (41) enfeksiyona yakalanma ile ilgili olmaksızın uyku kalite düzeyini azaltmıştır. Karantina dönemlerinin sosyal hayatı kısıtlaması ve uyku saatlerinin değişmesi uyku kalitesinin azalmasına yol açan bir diğer etmendir (32).

Pandemide uyku problemleri açısından en fazla yaşlı bireylerin etkilendiği söylenmekle birlikte

(42,43,44,45,46,47), literatürde uyku kalitesinin yaş grubuna bağlı olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Sağlık çalışanlarındaki uyku kalitesinin yaştan etkilenmediği (48), başka bir çalışmada ise genel yetişkin popülasyonunda uyku kalitesinin pandemiden etkilenmediği ortaya konmuştur (3). Bir çalışmada yaş arttıkça uyku kalitesinin azaldığı bilgisi çalışma sonuçlarımız ile uyumludur (49). Çalışma sonuçlarındaki bu farklılıkların uyku kalitesinin ölçümünde farklı ölçek ve ölçme araçlarından yararlanılmasının olduğu düşünülmektedir.

COVID-19 pandemisinde uyku kalitesinin cinsiyete göre de değiştiği, üniversite öğrencilerinde (28), eğitimcilerde (50), sağlık çalışanlarında (51) yapılan çalışmalara göre kadınlarda uyku kalitesinin daha az olduğu çalışma sonuçları ile uyumlu olarak ortaya konmuştur. Bu durumun kadınların erkeklere kıyasla iş ve aile yaşamında daha fazla sorumluluğunun olmasının beraberinde getirdiği fiziksel ve psikolojik stres olabilir. Yine çalışmada eğitim düzeyi arttıkça uyku kalite azlığına bağlı gündüz işlev bozukluğunun arttığı görülmüştür. Farklı bir çalışmada COVID-19 pandemisinde, eğitim düzeyi artışının uyku kalitesini azalttığını söylemektedir (49). Bunu eğitim düzeyi ile sağlık okur-yazarlığının arasındaki pozitif denge açıklayabilir.

COVID-19 pandemisinde medeni durumun sosyal bir faktör olarak uyku kalitesini etkileyebilir. Yapılan bazı çalışmalar medeni durum COVID-19 pandemisinde uyku kalitesini etkilediği, bekarların uyku kalitelerinin daha düşük olduğu, bu duruma sebep bekar sağlık çalışanlarının uyku sürelerinin kısalığı olarak belirtilmiştir (29). Başka bir çalışmada ise, evli bireylerin uyku kalitesinin bekarlara göre daha iyi olduğu görülmüştür (30). Literatürde uyku kalitesinin medeni durumdan etkilenmediğini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Sağlık çalışanlarında yapılan bir çalışmada ise medeni durumun uyku kalitesini etkilemediği (48), farklı birimlerde görev yapan sağlık çalışanlarında da uyku kalitesinin medeni durumdan etkilenmediği (50) çalışma sonucu ile uyumlu olarak bulunmuştur.

Genel popülasyona kıyaslandığında sigara kullanımının uyku kalitesini etkilediği bilinmektedir (52). COVID-19 pandemisinde sigara kullanma alışkanlığının uyku kalitesine etkilerini değerlendiren çalışmalara göre COVID-19 servisinde çalışan sağlık personelinin (48) ve yetişkin bireylerin (49) sigara kullanım durumunun uyku kalitelerinin azaldığı görülmüştür. Farklı olarak, çalışma sonucu ile uyumlu şekilde üniversite öğrencileri (28) ve eğitim sektöründe çalışan bireylerde (50) yapılan çalışmalara göre COVID-19 pandemisinde sigara kullanımının uyku kalitelerini etkilemediği tespit edilmiştir. Sigara kullanma derecelerine ve stres düzeylerine göre çalışma sonuçlarının farklılaştığı düşünülmektedir.

Kronik hastalıkların uyku kalitesini azaltan bir unsur olduğu bilinmektedir (53). COVID-19 pandemisi ile ilişkili olarak kronik hastalığı olan sağlık personeli (48) ve çocuklarda (54) yapılan çalışmalarda da uyku kalitesinin çalışma sonuçları ile uyumlu bir şekilde azaldığı görülmüştür. Kronik hastalıkların fiziksel ve metabolik yapıyı olumsuz etkilemesine ek olarak (55), pandemi sürecinde COVID-19 enfeksiyonundan kronik hastalıklı bireylerin etkilenebileceğinin vurgulanması (56), özellikle erişkin bireylerde stres kaynaklı uyku kalitesini azaltmış olabilir.

Gece vardiyasında çalışma hem bireyin kendisini hem de ailesinin uyku kalitesini doğrudan etkileyen bir unsurdur. COVID-19 sürecinde gece vardiyasında çalışan bireylerinin uyku bozukluğunun artarak uyku kalitesinin azaldığı (6), gece vardiyasında çalışan hemşirelerin (29) ve sağlık personelinin (30) nöbet tutmayan personele

göre uyku kalitelerinin daha düşük olduğu çalışma sonuçları ile uyumlu değerlendirilmiştir. Uyku veriminin en yüksek gece saatlerinde olması (57, 58), gece vardiyasının mesleki tükenmişlik düzeyini artırması (40) uyku kalitesinin azalma sebepleri olarak gösterilebilir.

COVID-19 pandemisinde günlük yeme içme alışkanlıkları da etkilenmiştir ve bu dönemde kahve tüketiminin %53 arttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (59). Sunulan çalışmaya göre günlük kahve tüketenlerin gündüz işlev bozukluğu yaşayarak uyku kalitelerinin etkilendiği ortaya çıkmış; bu bulgu ile COVID-19 pandemisinde yapılan bir çalışmaya göre uyumadan 30-60 dakika önce tüketilen kafeinli içeceklerin uyku kalitesini olumsuz etkilemesi (30) sonucu ile uyumlu bulunmuştur.

COVID-19 pandemisinde demografik veriler dışında enfeksiyon ve aşı konusu da uyku kalitesi üzerine belirleyici etmenlerden olmuştur. Üç aydan daha uzun süre önce tanı alan bireyler ile kıyaslandığı zaman 1-3 ay içinde tanı alan bireylerde uyku bozukluğu düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiş, çalışma ile uyumlu olarak farklı bir çalışmada COVID-19 enfeksiyonuna yakalanmış sağlık çalışanlarının iyileşme sürelerinin üzerinden geçen zaman dilimi arttıkça uyku latensi puanlarının daha iyi olduğu rapor edilmiştir (41). Enfeksiyonu taze geçiren kişilerde uyku kalite düşüklüğünün sebebi, hastalığı yeniden geçirme anksiyetesi, öksürük, burun tıkanıklığı gibi belirtilerin tam iyileşmemesi olabilir. Literatürde bireylerin COVID-19 enfeksiyonuna yakalanma korkularının yüksek olmasının uyku kalitelerini olumsuz yönde etkilediği (49), hastanede yatan bireylerde yapılan bir çalışmada ise COVID-19'un uyku kalitesini etkilediği tespit edilmiştir (60). Çalışmada COVID-19 nedeniyle hastaneye yatma durumunun uyku kalitesini etkilenmediği tespit edilmiş, literatürde hastanede yatış ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin semptom şiddeti ile ilgili olabileceği vurgulanmıştır (51). Zira COVID-19 nedeniyle hastanede yatan bir grup insanda yapılan çalışmada uyku kalitesi zayıf olan hastaların, COVID-19 enfeksiyonunu daha şiddetli geçirdiği görülmüştür (61). Sunulan çalışmada bireylerin büyük bir bölümünün tedavi sürecinde hastanede yatmamaları, dolayısıyla hastalık semptomlarını hafif geçirmeleri elde edilen sonucu açıklayabilir.

Pandemide aşı olma durumuna göre uyku kalitesinin nasıl etkilendiğini bildiren çalışma sınırlı

sayıda ve çelişkili sonuçlar içermektedir. Aşı olmanın psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemesi ve COVID-19 korkusu yaşama düzeyini azalttığı yönünde rapor bulunmakla beraber aynı çalışmada aşı olmayan çalışanlarda uyku kalitesinin bir ya da birden fazla doz aşı vurulmuş çalışanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (50). Aşı olmanın beraberinde getirdiği psikolojik etkinin uyku kalitesini olumlu yönde etkileyeceği düşünülse de çalışmada aşı olmanın uyku kalitesini etkilemediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte literatürde COVID-19 aşılama sonrası hipersomnia bildirilen bir vaka bulunmaktadır (62). Aşı çeşidine göre uyku kalitesi değerlendirildiğinde inaktive ve inaktive+aktive aşı olan katılımcıların uyku süresine ilişkin uyku kalitesinin, sadece aktive aşı olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yapılan bir çalışmaya göre aktive aşı sonrası yetersiz antikor oluşumunun insomniayı tetiklediği görülmesi (63) uyku süresi ile ilgili sonucumuza bir kısım açıklama getirmektedir.

Çalışmada COVID-19 sürecinde yetişkin bireylerin uyku kalitelerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı bulunmuştur. Farklı coğrafi bölgelerde yaşayan, ve meslek gruplarına göre sınıflandırılmış insanların uyku kalitelerinin karşılaştırılmaması, medeni durum ile ilgili ek değişkenlerin olmayışı (çocuk sayısı, her iki eşin de çalışma durumu vb.), COVID-19'un psikolojik etkilerinin değerlendirilmeyişi kısıtlılıkları oluştururken, aşılama durumları ve aşı çeşitleri ile ilgili verilerimiz çalışmanın üstünlüğünü oluşturmaktadır. Uyku kalitesini ile COVID-19 pandemisi ile ilişkili olarak etkileyen demografik verilerin ortaya konulması önlem ve tedavilerin iyileştirilmesi ve geliştirilmesine olanak sağlayacaktır.

Kaynaklar

1. Zoralioğlu M. COVID-19 Tanısı İle İnterne Edilen 30-50 Yaş Arası Hastalarda Cinsiyetin Prognoz Üzerine Etkisi ve Bunu Etkileyen Diğer Faktörler. Uzmanlık Tezi. TC. SBÜ Ümraniye SUAM İç Hastalıkları Kliniği, 2020.
2. Hall MC, Prayag G, Fieger P, Dyason D. Beyond panicbuying: Consumption Displace Mentand COVID-19. Journal of Service Management 2021;32(1):113-28.
3. Kabeloğlu V, Gül G. COVID-19 Salgını Sırasında Uyku Kalitesi ve İlişkili Sosyal ve Psikolojik Faktörlerin Araştırılması. Journal of Turkish Sleep Medicine 2021;2:97-104.
4. Yörük S, Güler D. The Relationship Between Psychological Resilience, Burnout, Stress, and Sociodemographic Factors With Depression in Nurses and Midwives During The COVID-19 Pandemic: a Cross-Sectional study in Turkey. Psychiatric Care Willey 2021;57:390-3.
5. Demir GB, Sarıboğa Y. Hemşirelerde Koronafobi. Online Turkish Journal of Health Sciences 2021;6(3):372-81.
6. Muhsinoğlu H. COVID-19 Pandemisinin Sağlık Çalışanlarının Çocuklarındaki Ruhsal Belirtiler ve Uyku Sorunlarına Etkisi. Uzmanlık Tezi. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD, 2021.
7. Yıldız V. Çocuklarda Bağırsak İşlevlerinin COVID-19 Pandemi Döneminde Bozulan Uyku Kalitesi ve Yaşam Alışkanlıkları ile Olan İlişkisi. Uzmanlık Tezi. TC. Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağl. ve Hastalıkları AD, 2021.
8. Yüksel A. COVID-19 Pandemi Döneminde Elit Sporcuların Uyku Kalitesi ile Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi. Uluslararası Toplum Araştırmal. Derg 2021;11(17):3918-42.
9. Monk TH, Thompson WK, Buysse DJ, Hall M, Nofzinger EA, Reynolds CF. 3rd. Sleep in Healthy Seniors: a Diary Study of the Relation Between Bedtime and the Amount of Sleep Obtained. J Sleep Res 2006;15(3):256-60.
10. Pekçetin S, İnal Ö. Yaşlı Bireylerde Uyku Kalitesinin Yorgunluk ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi. ACU Sağlık Bilimleri Dergisi 2019;10(4):604-8.
11. Kirenci B. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Polikliniğine Başvuran Bireylerde Sigara Kullanımı ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, 2022.
12. Arslan M, Taşkaya C, Kavalcı B. Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite, Obezite ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki. Sağlık Profesyonelleri Araştırma Derg 2020;2(1):16-22.
13. Taşdemir Z, Güner A. Yetişkinlerde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezitenin Uyku Problemiyle İlişkilendirilmesi. Akademik Et ve Süt Kurumu Dergisi 2021;2:24-35.
14. Chaudhary NS, Grandner MA, Jackson NJ, Chakravorty S. Caffeine Consumption, Insomnia, and Sleep Duration: Results From a Nationally Representative Sample. Nutrition 2016;32(11-12):1193-99.
15. Effects of Caffeine on Sleep and Cognition. Progress in Brain Research 2011;190:105-17.
16. Hartwell EE, Bujarski S, Glasner-Edwards S, Ray LA. The Association of Alcohol Severity

- and Sleep Quality in Problem Drinkers. *Alcohol and Alcoholism* 2015;50(5):536-41.
17. Stein MD, Friedmann PD. Disturbed Sleep and its Relationship to Alcohol Use. *Substance Abuse* 2005;26(1):1-13.
 18. Kenney SR, Paves AP, Grimaldi EM, LaBrie JW. Sleep Quality and Alcohol Risk in College Students: Examining the Moderating Effects of Drinking Motives. *J Am Coll Health* 2014;62(5): 301-8.
 19. Stutz J, Eiholzer R, Spengler CM. Effects of Evening Exercise on Sleep in Healthy Participants: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine* 2019;49:269-87.
 20. Yang PY, Ho KH, Chen HC, Chien MY. Exercise Training Improves Sleep Quality in Middle Aged and Older Adults with Sleep Problems: A Systematic Review. *Journal of Physiotherapy* 2012;58:157-63.
 21. Reid KJ, Baron KG, Lu B, Naylor E, Wolfe L, Zee PC. Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. *Sleep Med* 2010;11(9):934-40.
 22. Kushkestani M, Parvani M, Nosrani SE, Bathaezadeh SY. The relationship between drug use, sleep quality and quality of life in dormitory students at Allameh Tabataba'i University, Iran. *Population Medicine* 2020;2(2):1-7.
 23. Rujnan T, Çaykara B, Sağlam Z, Pençe HH. Sigara bağımlılarında depresyon, anksiyete, uykululuk ve uyku kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi* 2019;10(4):609-15.
 24. Jaehne A, Loessl B, Bárkai Z, Riemann D, Hornyak M. Effects of nicotine on sleep during consumption, withdrawal and replacement therapy. *Sleep Med Rev* 2009;13(5):363-77.
 25. Bae S, Kim HS, Kang SG. Relationship between Smoking and Sleep Disturbance. *Sleep Medicine and Psychophys.* 2018;25(2):45-50.
 26. Almojali AI, Almalki SA, Alothman AS, Masuadi EM, Alaqeel MK. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health* 2017;7(3): 169-74.
 27. Alotaibi AD, Alosaimi FM, Alajlan AA, Bin Abdulrahman KA. The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *J Family Community Med* 2020;27(1):23-8.
 28. Alaca N, Yıldız A, Zeytin Y, Karaca M, Dilek B. COVID-19 pandemisi sürecinde fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite, uyku kalitesi ve zaman yönetimi becerilerinin değerlendirilmesi. *J Pro Health Res* 2022; 4(1):12-26.
 29. Aldemir Z. COVID-19 pandemisi sürecinde acil sağlık hizmetleri çalışanlarında anksiyete, koronavirüs fobisi, uyku kalitesi ve psikolojik esneklik durumlarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Afet Yönetimi Anabilim Dalı, 2021.
 30. Çelik K. COVID-19 Pandemi Sürecinde Sağlık Çalışanlarında Anksiyete Ve Uyku Kalitesi. Uzmanlık Tezi. Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, 2021.
 31. Arıcıoğlu SA, Yayan EH, Düken ME. COVID-19 salgını sürecinin ergenlerde akıllı telefon kullanımına ve uyku üzerine etkisi. *Turk J Child Adolesc Ment Health* 2021;28(1):35-40.
 32. Kayhan AS. Pandemi Sürecinde Çocuklarda Bilgisayar Oyun Bağımlılığı İle Uyku Bozukluğu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi. SBU Gaziosmanpaşa SUAM Aile Hekimliği AD, 2021.
 33. Ağargün MY, Kara H, Anlar Ö. Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi* 1996;7(2):107-11.
 34. Tekcan P. Lise öğrencilerinin uyku kalitesi ve uyku kalitesini etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniv. Fen Bilimleri Enst. Hemşirelik AD, 2018.
 35. Janati Idrissi A, Lamkaddem A, Benouajjit A, Ben El Bouazzaoui M, El Houari F, Alami M, ve ark. Sleep quality and mental health in the context of COVID-19 pandemic and lockdown in Morocco. *Sleep Med* 2020;74:248-53.
 36. Targa ADS, Benítez ID, Moncusí-Moix A, Arguimbau M, de Batlle J, Dalmasas M ve ark. Decrease in sleep quality during COVID-19 outbreak. *Sleep Breath* 2021;25(2):1055-61.
 37. Alnofaiey YH, Alshehri HA, Alosaimi MM, Alswat SH, Alswat RH, Alhulayfi RM ve ark. Sleep disturbances among physicians during COVID-19 pandemic. *BMC Res Notes* 2020; 13(1):493.
 38. Deng J, Zhou F, Hou W, Silver Z, Wong CY, Chang O ve ark. The prevalence of depression, anxiety, and sleep disturbances in COVID-19 patients: a meta-analysis. *Ann N Y Acad Sci* 2021;1486(1):90-111.
 39. Salari N, Khazaie H, Hosseinian-Far A, Ghasemi H, Mohammadi M, Shohaimi S ve ark. The prevalence of sleep disturbances among physicians and nurses facing the COVID-19 patients: a systematic review and meta-analysis. *Global Health* 2020;16(1):92.
 40. Ertal E. COVID-19 Salgınında Hastanelerde Çalışan Sağlık Personelinin Tükenmişlik Düzeyi İle Beslenme Ve Uyku Alışkanlıkları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı, 2021.

41. Ateş R. COVID-19 Sonrası Sağlık Çalışanlarında Kas-İskelet Sistemi Bozuklukları, Fiziksel Aktivite Düzeyi, Uyku Kalitesi ve Yorgunluğun Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon AD, 2021.
42. Ek S, İlhanlı H, Kahraman SÖ. COVID-19'un zayıf halkası: Yaşlı nüfus. Türk Coğrafya Dergisi 2020;76:33-44.
43. Çay M. Yaşlılar ve yetişkinlerde koronavirüs (COVID-19) salgınının etkileri ve koronavirüs korkusu. Toplum ve Sosyal Hizmet 2021;87-102.
44. İnce M. Afetlerde sosyal savunmasız bir grup olarak yaşlılar: COVID-19 örneği. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi 2020; 7(9):184-98.
45. Ercan M, Arıcı A. COVID-19 pandemi sürecinin yaşlılar üzerindeki biyopsikososyal etkileri üzerine bir değerlendirme. Journal of ADEM 2020;1(3):5-22.
46. Yaşar Ö, Avcı N. Değişen yaşlılık algısı: COVID-19 ile damgalanan yaşlılar. Electronic Turk Studies 2020;15(4):1251-73.
47. Altın Z. COVID-19 pandemisinde yaşlılar. Tepecik Eğitim Hast Derg 2020;30(2):49-57.
48. Arzık E. COVID-19 Tanılı Hastalarla Çalışmakta Olan Sağlık Çalışanlarının Uyku Düzeni, Depresyon Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniv Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksek Lisans Programı, 2021.
49. Bağlar YG. COVID-19 Sürecinin Uyku Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi Ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu (CAS) Bağlamında Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kent Üniv Lisansüstü Eğitim Enst Psikoloji AD, 2021.
50. Kötüz B. COVID-19 Pandemisi Sürecinde Eğitimcilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Kas İskelet Sistemi Problemleri, Uyku Ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya SBÜ Lisansüstü Enst Fizyoterapi ve Rehabilitasyon AD, 2021.
51. Taşkın N. Sağlık çalışanlarının covid-19 korku düzeylerinin uyku kalitesi, yorgunluk şiddeti ile ilişkisinin değerlendirilmesi. SBÜ Konya SUAM Aile Hekimliği Kliniği. Uzmanlık Tezi, Konya, 2021.
52. Purani H, Friedrichsen S, Allen AM. Sleep quality in cigarette smokers: Associations with smoking-related outcomes and exercise. Addict Behav 2019;90:71-6.
53. Fu P, Zhou C, Meng Q. Associations of sleep quality and frailty among the older adults with chronic disease in China: the mediation effect of psychological distress. International Journal of Environmental Research And Public Health 2020; 17(14):5240.
54. Erüneli C. Çocukların salgın sürecindeki tepkileri ile uyku bozukluğu ilişkisinin incelenmesi. İstanbul Okan Üniv Lisansüstü Eğitim Enst Hemşirelik AD. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2021.
55. Depner CM, Stothard ER, Wright KP Jr. Metabolic consequences of sleep and circadian disorders. Curr Diab Rep. 2014;14(7):507.
56. Fekadu G, Bekele F, Tolossa T, Fetensa G, Turi E, Getachew M ve ark. Impact of COVID-19 pandemic on chronic diseases care follow-up and current perspectives in low resource settings: a narrative review. Int J Physiol Pathophysiol Pharmacol 2021;13(3):86-93.
57. Karaman ÖZ, Özer N. Richard-Campbell uyku ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Journal of Turkish Sleep Medicine 2015;2:29-32.
58. Gezmen KM, Aksoy M. Uyku regülasyon ve beslenme. Göztepe Tıp Der 2009;24(1):9-15.
59. Castellana F, De Nucci S, De Pergola G, Di Chito M, Lisco G, Triggiani V ve ark. Trends in Coffee and Tea Consumption during the COVID-19 Pandemic. Foods 2021;10(10):2458.
60. Jiang Z, Zhu P, Wang L, Hu Y, Pang M, Ma S ve ark. Psychological distress and sleep quality of COVID-19 patients in Wuhan, a lockdown city as the epicenter of COVID-19. J Psychiatr Res 2020; 136:595-602.
61. Zhang J, Xu D, Xie B, Zhang Y, Huang H, Liu H ve ark. Poor-sleep is associated with slow recovery from lymphopenia and an increased need for ICU care in hospitalized patients with COVID-19: a retrospective cohort study. Brain Behav Immun 2020;88:50-8.
62. Wu M, Li SX, Xue P, Zhou J, Tang X. COVID-19 Vaccine Could Trigger the Relapse of Secondary Hypersomnia. Nat Sci Sleep 2021;13:2267-71.
63. Athanasiou N, Baou K, Papandreou E, Varsou G, Amfilochiou A, Kontou E ve ark. Association of sleep duration and quality with immunological response after vaccination against severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 infection. J Sleep Res 2022;7:13656.

İletişim:

Uzm. Dr. Erinç Dinç

Ankara Çubuk 4 No'lu Aile Sağl. Merk.

Email: erincdinc80@hotmail.com

Tel: +90.507.2405138