

## MENOPOZ TANISI ALMIŞ KADINLARDA UYKU VERİMLİLİĞİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Koray Hamza Cihan<sup>1</sup>, Gazi Furkan Duran<sup>2</sup>, Elif İrem Gülkanat<sup>2</sup>, Eda Güneşoğlu<sup>2</sup>, Sudenaz Özalp<sup>2</sup>, Selin Naz Özyuva<sup>2</sup>, Şerife Esra Çetinkaya<sup>3</sup>, Erguvan Tuğba Özel Kızıl<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara

<sup>2</sup>Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara

<sup>3</sup>Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı, Ankara

**Giriş:** Menopoz, kadınlarda hem biyolojik hem psikososyal değişimlere neden olan doğal bir süreçtir. Bu dönemde sık görülen uykusuzluk, gece terlemeleri, üriner semptomlar ve psikolojik sorunlar yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilir. Ancak bu belirtilerin uyku kalitesi üzerindeki bütüncül etkileri henüz yeterince anlaşılmamıştır. Bu çalışmada, menopoz sonrası dönemdeki kadınlarda psikolojik semptomlar, menopozal belirtiler ve yaşam kalitesinin uyku kalitesi ile ilişkisi araştırılmıştır.

**Yöntemler:** Kesitsel tasarıma sahip çalışmaya, 45–65 yaş arası 132 doğal menopoz tanılı kadın dahil edilmiştir. Anksiyete ve depresyon düzeyleri Beck Anksiyete Envanteri (BAI) ve Beck Depresyon Envanteri (BDI-II) ile; uyku kalitesi Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ile; menopozla ilişkili yaşam kalitesi ise MENQOL ile değerlendirilmiştir. Veriler, t-testi, ANOVA, Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon ile analiz edilmiştir. Çalışma protokolü Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırma Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve onaylanmıştır (Onay No: 2024000384-2, Tarih: 31.07.2024).

**Sonuçlar:** Katılımcıların %67'sinde uyku kalitesi bozulmuştu. Gece terlemesi, poliüri, üriner inkontinans, vücut ağrıları ve cilt kuruluğu olan kadınlarda PUKİ puanları anlamlı şekilde daha yüksekti ( $p < 0.05$ ). MENQOL ve BAI skorları ile PUKİ arasında pozitif korelasyon bulundu ( $r = 0.536$ ,  $p < 0.001$ ;  $r = 0.512$ ,  $p < 0.001$ ). Regresyon analizinde, MENQOL ( $\beta = 0.46$ ,  $p < 0.001$ ) ve BAI ( $\beta = 0.17$ ,  $p = 0.004$ ) uyku kalitesinin anlamlı yordayıcılarıydı; BDI-II ise anlamlı değildi.

**Tartışma ve Sonuç:** Menopoz sonrası kadınlarda uyku bozuklukları yaygındır ve özellikle gece terlemeleri, üriner problemler, psikolojik sıkıntılarla ilişkilidir. Anksiyete düzeyi, uyku bozuklukları için depresyondan daha güçlü bir öngördürücüdür. Menopozla ilişkili yaşam kalitesi düştükçe uyku kalitesi de bozulmaktadır. Uyku problemlerinin etkili yönetimi için jinekoloji, psikiyatri ve uyku tıbbi disiplinlerini birleştiren bütüncül müdahaleler önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Anksiyete, menopoz, menopoza özgü yaşam kalitesi, pittsburgh uyku kalitesi indeksi, uyku kalitesi