

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PREMENSTRUAL SENDROM BELİRTİLERİ İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

Meltem KÜRTÜNCÜ¹

Aylin KURT²

Bilal EMEKTAR³

1. GİRİŞ

Premenstrual sendrom (PMS), en sık görülen jinekolojik hastalıklardan biridir. Kadınlarda PMS görülme oranı %70.8 olarak bildirilmektedir (Ranjbaran, Omani Samani, Almasi-Hashiani, Matourypour, & Moini, 2017). Üniversite öğrencilerinde PMS prevalansının incelendiği araştırmalara bakıldığında; Bakır and Balcı Yangın (2019) %62 (Bakır & Balcı Yangın, 2019), Seedhom ve ark.(2013) %80.2 (Seedhom, Mohammed, & Mahfouz, 2013) ve Hussein Shehadeh& Hamdan-Mansour (2018) %92.3 olarak bildirmektedir (Hussein Shehadeh & Hamdan-Mansour, 2018). Yapılan çalışmalara bakıldığında öğrenciler arasında PMS görülme oranlarının oldukça yüksek olduğu görülmektedir.

PMS, bir kadının adet döngüsünün luteal evresi sırasında ortaya çıkan ve bir sonraki foliküler evrede veya âdetin sonunda tekrarlayan psikolojik, davranışsal veya somatik semptomlar olarak belirtilmektedir (Chin & Nambiar, 2017; Ryu & Kim, 2015). Baş ağrısı, şişkinlik, göğüslerde hassasiyet, anksiyete, sinirlilik, yorgunluk, uyku bozuklukları, aniden ağlamalar ve yalnızlık bu belirtilerden bazılarıdır (Chin & Nambiar, 2017; Erbil, 2018; Ryu & Kim, 2015).

Özellikle yalnızlık hissi ve diğer belirtiler ile baş etmeye çalışmak özellikle sosyal yaşamda iletişim problemlerine, izolasyona ve günlük yaşam aktivitelerinin aksamasına neden olabilmektedir. Bu durumda kişinin rutinlerinin bozulmasına, günlük yaşama uyum sorunlarına dolayısıyla yaşam kalitesinde sonuçlanmaktadır

¹ Doç.Dr., Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi meltemipekkurtuncu@gmail.com

² Araş.Gör., Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi aylinkurt67@gmail.com

³ Araş.Gör., Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bilalemektar@hotmail.com

- PMS ile ilgili değerlendirmelerde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin de değerlendirilmesi,
- Aynı konuda farklı yaş gruplarında çalışmalar yapılması,
- Öğrenciler için fiziksel aktivitelere özendirici programların planlanması ve uygulanmasına ilişkin çalışmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Arruda, L., Martins, L., & Moreira, T. (2017). Assessment of the symptoms of premenstrual syndrome in physically active and sedentary adult women. *Journal of Nutritional Therapeutics*, 5(4), 93–102. <http://doi.org/10.6000/1929-5634.2016.05.04.2>
- Bakır, N., & Balcı Yangın, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde premenstrual sendrom ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 39–51. <http://doi.org/10.31461/ybpd.538946>
- Cheng, S. H., Shih, C. C., Yang, Y. K., Chen, K. T., Chang, Y. H., & Yang, Y. C. (2013). Factors associated with premenstrual syndrome - A survey of new female university students. *Kaohsiung J Med Sci*, 29(2), 100–105. <http://doi.org/10.1016/j.kjms.2012.08.017>
- Chin, L. N., & Nambiar, S. (2017). Management of premenstrual syndrome. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine*, 27(1), 1–6. <http://doi.org/10.1016/j.ogrm.2016.11.003>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... Oja, P. (2003). Commentary to accompany: International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35(8), 1381–1395. <http://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078923.96621.1D>
- Erbil, N. (2018). Prevalence of depressive symptoms among Turkish women experiencing premenstrual symptoms and correlated factors. *Alexandria Journal of Medicine*, 54(4), 549–553. <http://doi.org/10.1016/j.ajme.2017.10.003>
- Gençdoğan, B. (2006). Premenstruel sendrom için yeni bir ölçek. *Türkiye'de Psikiyatri*, 8(2), 82–6.
- Ghanbari, Z., Manshavi, F. D., & Jafarabadi, M. (2008). The effect of three months regular aerobic exercise on premenstrual syndrome. *Journal of Family and Reproductive Health*, 2(4), 167–171.
- Gundersen, D. C. (2001). Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder, disorders associated with pregnancy and menstruation. In J. Jacobson (Ed.), *Psychiatric Secrets* (2nd ed., pp. 343–351). Hanley and Belfus.
- Hassan, H. E., Ahmed, W. F. M., & Arafa, A. (2019). Physical activity and menstrual disorders among school girls in Southern Egypt. *International Journal of Studies in Nursing*, 4(3), 54. <http://doi.org/10.20849/ijsn.v4i3.614>
- Hussein Shehadeh, J., & Hamdan-Mansour, A. M. (2018). Prevalence and association of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder with academic performance among female university students. *Perspect Psychiatr Care*, 54(2), 176–184. <http://doi.org/10.1111/ppc.12219>
- İkiz, F. E., & Otlu, B. M. (2015). Üniversite yaşamına uyum sürecinde yaşanan sorunlar ve başa çıkma yolları. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 35–51. <http://doi.org/10.18026/cbusos.93556>
- Jafarnejad, F., Dehnavi, Z. M., Mojahedi, M., Shakeri, M. T., & Sardar, M. A. (2016). Effect of aerobic exercise program on premenstrual syndrome in women of hot and cold temperaments. *J Babol Univ Med Sci*, 18(8), 54–60.
- Kırcan, N., Ergin, F., Adana, F., & Arslantaş, H. (2012). Hemşirelik öğrencilerinde premenstrüel sendrom prevalansı ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(1), 19–25.
- Legey, S., Aquino, F., Lamego, M. K., Paes, F., Nardi, A. E., Neto, G. M., ... Machado, S. (2017). Relationship among physical activity level, mood and anxiety states and quality of life in physical education students. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 13(1), 82–91. <http://doi.org/10.2174/1745017901713010082>

- Low Dog, T. (2007). Premenstrual syndrome. In D. Rakel (Ed.), *Integrative Medicine* (2nd ed., pp. 602–611). Philadelphia: Saunders Elsevier.
- Noce, F., De Oliveira Castro, H., Ferreira, T. S., Guo, J., Pereira De Andrade, A. G., & Da Costa, V. T. (2016). A 6-month comparison of quality of life and mood states between physically active and sedentary college students. *Medicina (Brazil)*, 49(1), 9–16.
- Pınar, R. (1996). SF 36 Yaşam Kalitesi Ölçeği ve kullanımı: sağlık araştırmalarında yaşam kalitesi kavramı. *Sendrom*, 8, 109–114.
- Prazeres, L. M. A. dos, Brito, R. G. de, & Ramos, E. S. (2018). Regular physical exercise, sedentarism and characteristics of dismenorrhea and premenstrual syndrome. *Fisioterapia Em Movimento*, 31(0), 1–9. <http://doi.org/10.1590/1980-5918.031.a018>
- Ranjbaran, M., Omani Samani, R., Almasi-Hashiani, A., Matourypour, P., & Moini, A. (2017). Prevalence of premenstrual syndrome in Iran: A systematic review and meta-analysis. *Int J Reprod Biomed (Yazd)*, 15(11), 679–686. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/29404529>
- Ryu, A., & Kim, T. H. (2015). Premenstrual syndrome: A mini review. *Maturitas*, 82(4), 436–440. <http://doi.org/10.1016/j.maturitas.2015.08.010>
- Sadat, A. M., & Alireza, T. K. S. (2016). Level of physical activity and pre menstrual syndrome among female university students. *Avicenna Journal of Nursing and Midwifery Care*, 24(2), 68–75.
- Seedhom, A. E., Mohammed, E. S., & Mahfouz, E. M. (2013). Life style factors associated with premenstrual syndrome among El-Minia University students, Egypt. *ISRN Public Health*, 2013, 1–6. <http://doi.org/10.1155/2013/617123>
- Selvarajan, S., & Ajmal, H. (2019). Premenstrual syndrome and its association with emotional dysregulation: a comparison between medical and non medical students. *International Journal of Community Medicine And Public Health*, 6(5), 1913. <http://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20191450>
- Sun, Y. L., Wang, J., Yao, J. X., Ji, C. S., Dai, Q., & Jin, Y. H. (2014). Physical exercise and mental health: cognition, anxiety, depression and self-concept. *Sheng Li Ke Xue Jin Zhan*, 45(5), 337–42.
- Yekta, S., Sara, S., Davood, K., Soheil, E., & Fatemeh, F.-R. (2015). The Association between premenstrual syndrome and physical activity and aerobic power in female high school students. *Crescent Journal of Medical and Biological Sciences*, 2(2), 53–58.