



TÜRKİYE DİYABET VAKFI



TÜRK DİYABET CEMİYETİ

53. ULUSAL DİYABET KONGRESİ

19 - 23 NİSAN 2017
ELEXUS HOTEL, GİRNE - K.K.T.C.

**KARDİYOMETABOLİK HASTALIKLAR SEMPOZYUMU
(HİPERTANSİYON / DİSLİPİDEMİ / OBEZİTE)**

DİYABETTE YENİ TEKNOLOJİLER SEMPOZYUMU

İNSÜLİN ÇALIŞTAYI



PROGRAM ve ÖZET KİTABI

www.diyabetkongresi.org

PS-71

TİP 2 DİYABETLİ BİREYLERDE UYKU KALİTESİ VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ KAN PROFİLİNE ETKİSİ

*Nurhan Ünüsan, Mine Öztürk, Hatice Tuğçe Aça, Muteber Gizem Keser
KTO Karatay Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Konya*

GİRİŞ VE AMAÇ: Tüm diyabet vakalarının %85-90'ını oluşturan Tip 2 diyabet (T2DM), oldukça yaygındır. Bu kronik rahatsızlık, komplikasyonları ve tedavisinin sürekliliği açısından büyük önem arz etmektedir. Amacımız, T2DM'li bireylerde uyku kalitesi ve beslenme alışkanlıklarının kan parametreleriyle olan ilişkisini değerlendirmektir.

YÖNTEM: Konya'da bir hastanede endokrinoloji polikliniğine başvuran hastalar, örneklelimizi oluşturmuştur. Çalışmamızda gönüllülük esas alınmış ve anket formu uygulanmıştır. Form, demografik veriler, beslenme alışkanlıklarına ilişkin sorular ve Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği (PUKİ)'nden oluşmuştur. Ölçekte 5 ve üzerinde puan alanların uyku kalitesi "kötü" olarak değerlendirilmiştir. Veriler SPSS 23.0 programıyla analiz edilmiş, değerlendirmede Ki kare ve t-test kullanılmıştır.

BULGULAR: 73 hastanın yaş ve beden kitle indeksi ortalamaları sırasıyla 54.7 ± 12 ve 30.9 ± 7 'dir. Katılımcıların %49.3'ü erkek ve büyük çoğunluğu (%60.3) en fazla ilköğretim mezunudur. Hastaların %35.6'sında diyabet dışında bir hastalık bulunmamakta ve %54.7'sinde diyabet süresi 0-5 yıl, %45.3'ünde ise bu süre 6-30 yıl arasında değişmektedir. Hastaların %37'si en az 1 ana öğün atlamaktadır ve en sık atlanan öğün öğle yemeğidir (%70.4). Hastaların %68.5'u en az bir ara öğün atlamaktadır. En sık atlanan ara öğün ikinci öğündür (%72). Katılımcıların %65.8'inin uyku kalitesi 'kötü' olarak saptanmıştır. Uyku kalitesiyle diyabet süresi arasında anlamlı sonuç bulunamamıştır ($p > 0.05$). Uyku kalitesi kötü olan bireylerin tokluk kan şekere ve trigliserit düzeyleri uyku kalitesi iyi olan bireylere göre yüksek, D ve B12 vitamin düzeyleri düşük bulunmakla birlikte, anlamlı ilişki saptanamamıştır ($p > 0.05$). Düşük dansiteli lipoprotein (LDL), glikolize hemoglobin (HbA1C) ve açlık kan glukozuyla uyku kalitesi arasında bir ilişki bulunamamıştır. Uyku kalitesi ile ara/ ana öğün atlama arasında ilişki saptanamamıştır. Ara ve ana öğün atlayan bireylerin serum D vitamini düzeyleri, atlamayan bireylere göre anlamlı şekilde düşük saptanmıştır ($p < 0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ: T2DM'li bireylerin çoğunluğunda uyku kalitesi 'kötü' olarak saptanmıştır. Uyku sorununun yol açabileceği problemleri belirlemek, hastaların uyku kalitelerindeki bozukluğu saptamak ve diyabetin uyku kalitesi üzerine olan olumsuz etkilerini belirlemek için daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.