

## KADINLARDA UYKU SORUNLARININ MENOPOZ İLE İLİŞKİSİ\*

Menekşe Nazlı ULUSOY<sup>1</sup>, Kamile KUKULU<sup>2</sup>

### ÖZET

Bu çalışma, kadınlarda uyku sorunları ve menopozal durum ilişkisini saptamak amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı türde bir kayıt araştırmasıdır. PubMed veritabanında “menopause and sleep disturbance” anahtar kelimeleri girilerek makaleler taranmıştır. 2007-2011 yılları arasında yayınlanmış 135 makale örneklemini oluşturmuştur. 135 makale arasından, konuyla ilişkili, araştırma makalesi olan ve özet metnine ulaşılabilen 25 araştırma, örneklemini oluşturmuştur.

Birçok çalışmada postmenopozal dönemdeki kadınların uyku sorunları yaşadıkları görülmüştür. Uyku sorunları; uykusuzluk, uykuya dalma süresinde uzama, derin uykuda azalma, uyuma güçlüğü, uyanmalar, uyku süresinde kısalma, uyku verimliliğinde azalma, uyuduktan sonra uyanık kalma süresinde uzama, gündüz uykulu olma sıklığında artma, obstrüktif uyku apnesi sendromu riskinde artma şeklinde görülmektedir. Bunun yanı sıra uyku sorunlarının menopozla ilişkisi olmadığı da bildirmektedir. Bu araştırmalar; toplam uyku yoksunluğu, toplam uyku süresi, uykuya dalmada güçlük, uyku bölünmeleri ve horlamanın menopozdan bağımsız olduğunu göstermektedir.

Kadında postmenopozal dönemdeki sıcak basmaları; uykusuzluk, gece uyuyamama ve uyku bölünmelerine neden olmaktadır. Bir çalışma; menopozal geçiş döneminde sıcak basmalarıyla uykusuzluğu ilişkilendirmemiştir. Bazı çalışmalarda ise; kadınlarda uyku bozukluğu, vazomotor semptomlara bağlı değil, depresyona sekonder olarak geliştiği ileri sürülmüştür.

Postmenopozal dönemde kadınlarda uyku sorunları daha sık görülmektedir. Postmenopozal dönemde uyku sorunları vazomotor semptomlar ya da depresif duygu durumu ile ilişkilendirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Menopoz Sonrası, Uyku Bozuklukları, Hemşirelik

\*9-13 Mayıs 2012 ‘de Antalya’da düzenlenen 10. Ulusal Jinekoloji ve Obstetrik Kongresi’nde poster bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup> Öğr. Gör. Selçuk Üniversitesi Akşehir Kadir Yallagöz Sağlık Yüksek Okulu.

<sup>2</sup> Prof. Dr. Akdeniz Üniversitesi Antalya Sağlık Yüksek Okulu.

**İletişim/ Corresponding Author:** Kamile KUKULU  
**Tel:** 0 242 3106103 **e-posta:** kkamile@akdeniz.edu.tr

**Geliş Tarihi / Received :** 23.10.2012  
**Kabul Tarihi / Accepted :** 07.02.2013

## RELATIONSHIP BETWEEN MENOPAUSE AND SLEEP PROBLEMS

### ABSTRACT

This study carried out for determination the relationship between women's sleep problems and menopausal status.

This study was planned as a descriptive and survey research. This study was done by searching with key word "menopause and sleep disturbance" researches on Pub Med. The sample of study was composed of 135 abstracts of researches between 2007 and 2011. This research was carried out by examination of 25 research abstracts (relevant to the subject, research article, have abstract) from 135 researches.

Many studies showed postmenopausal women have sleep problems. Sleep problems seen in the form of insomnia, prolonged sleep latency, deep sleep decreases, difficulty sleeping, awakenings, shorter sleep time, decreased sleep efficiency, more wake time after sleep onset, increased daytime sleepiness, increased risk of obstructive sleep apnea syndrome. In addition, some researchers have reported sleep problems not related to menopause. This researches, shows total sleep deprivation, total sleep duration, difficulty falling asleep, snoring and sleep fragmentation is independent of menopause.

Postmenopausal women's hot flashes, cause insomnia, nighttime wakefulness and sleep disruptions. In one study, the period of transition to menopause is not associated insomnia with hot flashes. In some studies, have been proposed sleep disorders at women, is not associated with vasomotor symptoms, develop secondary to depression.

Sleep problems are more common in women with postmenopausal period. The postmenopausal period, sleep problems associated with vasomotor symptoms or depressive mood.

**Key Words:** Postmenopausal, Sleep Disorders, Nursing

## **GİRİŞ**

Uyku gereksinimi, hemşirelik kuramcıları tarafından temel bakım problemleri arasına alınmakta ve uyku ile ilgili problemler hemşirelik literatüründe bir hemşirelik tanısı olarak yer almaktadır. Hemşirelik kuramcılarında Henderson, hemşirelerin uyku gereksinimi ile ilgili işlevini "hastanın uyku ve dinlenmesine yardım etmek" olarak ifade etmiştir. Uyku gereksinimi, Henderson'a göre temel insan gereksinimleri arasında beşinci sırada ve Abraham Maslow'un temel insan gereksinimleri piramidinde fizyolojik gereksinimler arasında yer almaktadır. Roper, Logan ve Thirney de 12 günlük yaşam aktivitesi arasında uyku alışkanlığına yer vermiştir. Dinlenme örüntüsünün nitelik ve niceliğinde rahatsızlığa yol açan ya da yaşam şeklini etkileyen bir durum olarak tanımlanan "uyku örüntüsünde rahatsızlık" yaşam kalitesini de etkileyen ve NANDA'nın (North American Nursing Diagnosis Association) belirlediği hemşirelik tanıları arasında yer alan önemli bir hemşirelik tanısıdır (1,2,3).

Menopoz, kadın hayatında fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerin yaşandığı ve bazı sağlık sorunlarının ortaya çıktığı yaşam evrelerinden en uzun olanıdır (4). Klimakteriumda kadının yaşam kalitesi ve psikolojik durumunu dolayısıyla da sağlığını etkileyen önemli belirtilerden birisi de uyku sorunlarıdır (5). Menopoz döneminde uykusuzluk prevalansının arttığı bildirilmektedir (6).

Bu araştırma, kadınlarda uyku sorunları ile menopozal durum ilişkisini saptamak amacıyla 2007- 2011 yılları arasında yapılmış araştırmaların incelenmesiyle yapılmış, tanımlayıcı türde bir kayıt araştırmasıdır.

## **MATERYAL ve METOT**

Bu çalışma, Ocak 2012'de Pub Med üzerinden "menopause AND sleep disturbance" anahtar kelimeleri girilerek 2007-2011'de bu konuda yayınlanmış olan makalelerin taranması şeklinde yapılmış tanımlayıcı bir araştırmadır. Araştırmanın güncel sonuçlara ulaşabilmesi amacıyla, son beş yılda yayınlanan çalışmalar, araştırmaya dahil edilmiştir. Literatür incelemesi ile Pubmed veritabanında "menopause AND sleep disturbance" anahtar kelimeleri kullanılarak 355 makaleye ulaşılmıştır. 2007- 2011 yılları arasında yayınlanmış 135 makale arasından, toplam 110 makale (29 derleme, 3 olgu araştırması, 70'i konu dışı, 8 özet metni yok) araştırma dışında bırakılmıştır. Araştırma makalesi olan ve özet metnine ulaşılabilen 25 araştırma, araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Araştırma incelemelerinin sadece özet metinler üzerinden yapılması, taramanın sadece Pub-Med üzerinden yapılması, araştırmanın sınırlılıklarıdır.

**BULGULAR**

Araştırmaların %44'ünün 2009 yılında yayınlandığı, %48'inin örneklem grubunun orta ve/veya ileri yaş kadınlar olduğu ve %96'sının betimleyici tipte yapıldığı saptanmıştır (Tablo 1).

**Tablo 1.** Menopoz Ve Uyku Sorunları Araştırmalarının Bazı Değişkenlere Göre Dağılımı

	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Basım Yılı</b>		
2011	2	8
2010	7	28
2009	11	44
2008	4	16
2007	1	4
<b>Örneklem Grubu</b>		
Genç, orta ve ileri yaş kadınlar	1	4
Orta ve/veya ileri yaş kadınlar	12	48
Uyku şikayeti olan kadınlar	3	12
Orta ve /veya ileri yaş kadınlar ve erkekler	3	12
Postmenopozal kadınlar	6	24
<b>Araştırma Tipi</b>		
Deneysel	1	4
Betimleyici		
Retrospektif	2	8
Kesitsel	22	88

Menopoz sonrası kadınlarda uyku bozukluğu sıklığı artmaktadır (7). Bu bulgu destekleyen çalışmalar, aşağıdaki gibidir:

- Uykusuzluk, mensturasyon olup olmaması ile ilişkilendirilmiştir (8).
- Postmenopozal kadınların %45.7'sinde uykusuzluk görülmektedir (9).
- Uykusuzluk, en sık görülen üç menopozal semptom arasında yer almaktadır (10).
- Uyuma güçlüğü menopoz sonrasında artmaktadır (11).
- Menopozda uykuya dalma süresinde uzama ve derin uykuda azalma görülmüştür (12).
- Menopozla birlikte, orta yaş kadınlarda insomnia ve uyku sorunları başlamaktadır (13).

• Cerrahi menopoza girmiş kadınların %25'i uyuma güçlüğü nedeniyle tedaviye başvurmuştur (14).

• Premenopozal dönemde, menstural siklus düzensizliği olan kadınlarda daha sık uyku sorunları görülmüştür. Bu kadınlarda artmış hafif uyku evresi ve uyanmalar bildirilmiştir (15).

• Pre ve post menopozal dönemde olan kadınlarda uyku süresi aynı, ancak genç kadınlardan daha kısadır. Uyku verimliliği de benzer özellik göstermektedir. Pre ve post menopozal dönemde olan kadınlarda daha az yavaş dalga uykusu vardır ve uyuduktan sonra uyanık kalma süresi daha uzundur. Menopoz sonrası uykusuzluk şikayeti daha sıktır (16).

• Hachul ve arkadaşlarının 2009'da yaptığı çalışmaya göre uykulu halde olma geç menopozal evrede, erken menopozal evreye göre daha sıktır (17). Benzer şekilde; postmenopozal durumda olma, gündüz uykulu olma sıklığını artırmaktadır (18).

• Menopoz, obstrüktif uyku apnesi sendromu riskini artırmaktadır (19,20,21).

Bunların yanı sıra farklı bulguları bildiren çalışmalar da bulunmaktadır:

• Kadınlarda yaşlanma ile birlikte toplam uyku yoksunluğu değişiklik göstermez (22).

• Toplam uyku süresi menopozal duruma göre değişiklik göstermemektedir. Uyku sorunları ve kötü uyku kalitesi, postmenopozal kadınlarda en yaygın sorun iken premenopozal kadınlarda en az yaygın olan sorundur. Uykuya dalmada güçlük ve uyku bölünmelerinin menopozal statüden bağımsız olduğu saptanmıştır (23).

• Menopoz, horlamanın risk faktörleri arasında belirtilmemiştir (24).

Sağlıklı postmenopozal kadınlarda; sıcak basması şiddetine göre değişiklik gösteren biçimde uykusuzluk, gece uyuyamama ve uyku bölünmeleri görülmektedir (25,26). Hachul ve ark.'a göre ise menopoz sonrasında sıcak basmaları uykusuzlukla ilişkili iken, menopozal geçiş döneminde sıcak basmaları ile uykusuzluk ilişkilendirmemiştir (27). Bazı araştırmalar göre ise kadınlarda uyku bozukluğu, vazomotor semptomlarla ilişkili olmaksızın, depresyona sekonder olarak gelişmektedir (28,29). Bir çalışmada ise iki görüşü de destekler nitelikte; vazomotor semptomların, postmenopozal dönemdeki kadında uykusuzluğa neden olduğu, bu duruma depresyon da eklendiğinde uykusuzluğun daha sık görüldüğü belirtilmektedir (30). Brown ve arkadaşları da depresif duygu durumunun, uyku bozuklukları gibi birçok menopozal semptom sıklığını artırdığını bildirmektedir (31).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmaların sonuçları, postmenopozal dönemde kadınlarda uyku sorunlarının daha sık görüldüğünü göstermektedir. Çalışmalar, postmenopozal dönemde uyku sorunlarını vazomotor semptomlar ya da depresif duygu durumu ile ilişkilendirmiştir. Postmenopozal dönemdeki kadınlara bütüncül bakım verebilmek için uyku sorunlarının değerlendirilmesinin önem kazandığı; postmenopozal dönemde olup, vazomotor semptom ve depresif duygu durumu olan kadınlara uyku sorunları açısından öncelik verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Çakırcalı E. Hasta Bakımı Ve Tedavisinde Temel İlke Ve Uygulamalar. 3. Baskı, E.Ü Basımevi, İzmir, 2000. 25-36.
2. Potter AP, Perry AG. Basic Nursing Essential For Practice. 5th Ed. England: Mosby; 2003. Pp: 689-706.
3. Roper N, Logan WW, Tierney AJ. Applying The Roper, Logan, Tierney Model In Practice. Second Ed. Philadelphia, Churchill Livingstone, 2012. Pp:416-52.
4. Timur S, Şahin NH, Menopoz Ve Uyku, Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim Ve Sanatı Dergisi, 2010; 3(3):61-7.
5. Derman S. Menopoz Ve Uyku Bozuklukları. Editör: Atasü T. Menopoz, Tedavisi Ve Kanseri. Nobel Tıp Kitabevleri; İstanbul, 2001. 137-50.
6. Krishnan V, Collop NA. Gender Differences In Sleep Disorders. Current Opinion In Pulmonary Medicine. 2006, 12: 383-9.
7. Timur S, Sahin NH. Effects Of Sleep Disturbance On The Quality Of Life Of Turkish Menopausal Women: A Population-Based Study. Maturitas. 2009, 20;64(3):177-81.
8. Ishizuka B, Kudo Y, Tango T. Cross-Sectional Community Survey Of Menopause Symptoms Among Japanese Women. Maturitas. 2008, 20;61(3):260-7.
9. Pérez JA, Garcia FC, Palacios S, Pérez M. Epidemiology Of Risk Factors And Symptoms Associated With Menopause In Spanish Women. Maturitas. 2009, 20;62(1):30-6.
10. Yang D, Haines CJ, Pan P, Zhang Q, Sun Y, Hong S, Tian F, Bai B, Peng X, Chen W, Yang X, Chen Y, Feng H, Zhao S, Lei H, Jiang Z, Ma X, Liao W. Menopausal Symptoms In Mid-Life Women İn Southern China. Climacteric. 2008;11(4):329-36.
11. Berecki-Gisolf J, Begum N, Dobson AJ. Symptoms Reported By Women In Midlife: Menopausal Transition Or Aging? Menopause. 2009;16(5):1021-9.

12. Bixler EO, Papaliaga MN, Vgontzas AN, Lin HM, Pejovic S, Karataraki M, Vela-Bueno A, Chrousos GP. Women Sleep Objectively Better Than Men And The Sleep Of Young Women Is More Resilient To External Stressors: Effects Of Age And Menopause. *J Sleep Res.* 2009;18(2):221-8.

13. Xu M, Bélanger L, Ivers H, Guay B, Zhang J, Morin CM. Comparison Of Subjective And Objective Sleep Quality In Menopausal And Non-Menopausal Women With Insomnia. *Sleep Med.* 2010; 12(1):65-9.

14. Hickey M, Emery LI, Gregson J, Doherty DA, Saunders CM. The Multidisciplinary Management Of Menopausal Symptoms After Breast Cancer: A Unique Model Of Care. *Menopause.* 2010;17(4):727-33.

15. Hachul H, Andersen ML, Bittencourt LR, Santos-Silva R, Conway SG, Tufik S. Does The Reproductive Cycle Influence Sleep Patterns In Women With Sleep Complaints? *Climacteric.* 2010;13(6):594-603.

16. Kalleinen N, Polo-Kantola P, Himanen SL, Alhola P, Joutsen A, Urrila AS, Polo O. Sleep And The Menopause - Do Postmenopausal Women Experience Worse Sleep Than Premenopausal Women? *Menopause Int.* 2008;14(3):97-104.

17. Hachul H, Bittencourt LR, Soares JM Jr, Tufik S, Baracat EC. Sleep In Post-Menopausal Women: Differences Between Early And Late Post-Menopause. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* 2009;145(1):81-4.

18. Chedraui P, Pérez-López FR, Mendoza M, Leimberg ML, Martínez MA, Vallarino V, Hidalgo L. Factors Related To Increased Daytime Sleepiness During The Menopausal Transition As Evaluated By The Epworth Sleepiness Scale. *Maturitas.* 2010;65(1):75-80.

19. Kapsimalis F, Kryger M. Sleep Breathing Disorders In The U.S. Female Population. (*J Womens Health (Larchmt).* 2009;18(8):1211-9.

20. Joffe H, Soares CN, Thurston RC, White DP, Cohen LS, Hall JE. Depression Is Associated With Worse Objectively And Subjectively Measured Sleep, But Not More Frequent Awakenings, In Women With Vasomotor Symptoms. *Menopause.* 2009;16(4):671-9.

21. Tufik S, Santos-Silva R, Taddei JA, Bittencourt LR. Obstructive Sleep Apnea Syndrome In The Sao Paulo Epidemiologic Sleep Study. *Sleep Med.* 2010; 11(5):441-6.

22. Urrila AS, Stenuit P, Huhdankoski O, Kerkhofs M, Porkka-Heiskanen T. Psychomotor Vigilance Task Performance During Total Sleep Deprivation In Young And Postmenopausal Women. *Behav Brain Res.* 2007, 4;180(1):42-7.

23. Cheng MH, Hsu CY, Wang SJ, Lee SJ, Wang PH, Fuh JL. The Relationship Of Self-Reported Sleep Disturbance, Mood, And Menopause In A Community Study. *Menopause*. 2008;15(5):958-62.

24. Nagayoshi M, Yamagishi K, Tanigawa T, Sakurai S, Kitamura A, Kiyama M, Imano H, Ohira T, Sato S, Sankai T, Iso H; CIRCS Investigators. Risk Factors For Snoring Among Japanese Men And Women: A Community-Based Cross-Sectional Study. *Sleep Breath*. 2011;15(1):63-9.

25. Ensrud KE, Stone KL, Blackwell TL, Sawaya GF, Tagliaferri M, Diem SJ, Grady D. Frequency And Severity Of Hot Flashes And Sleep Disturbance In Postmenopausal Women With Hot Flashes. *Menopause*. 2009;16(2):286-92.

26. Arakane M, Castillo C, Rosero MF, Peñafiel R, Pérez-López FR, Chedraui P. Factors Relating To Insomnia During The Menopausal Transition As Evaluated By The Insomnia Severity Index. *Maturitas*. 2011;69(2):157-61.

27. Hachul H, Brandão Lde C, Bittencourt LR, D'Almeida V, Andersen ML, Baracat EC, Tufik S. Clinical Profile Of Menopausal Insomniac Women Referred To Sleep Laboratory. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2009;88(4):422-7.

28. Joffe H, Petrillo L, Viguera A, Koukopoulos A, Silver-Heilman K, Farrell A, Yu G, Silver M, Cohen LS. Eszopiclone Improves Insomnia And Depressive And Anxious Symptoms In Perimenopausal And Postmenopausal Women With Hot Flashes: A Randomized, Double-Blinded, Placebo-Controlled Cross Over Trial. *Am J Obstet Gynecol*. 2010; 202(2):171.

29. Terauchi M, Obayashi S, Akiyoshi M, Kato K, Matsushima E, Kubota T. Insomnia In Japanese Peri- And Postmenopausal Women. *Climacteric*. 2010;13(5):479-86.

30. Zervas IM, Lambrinouadaki I, Spyropoulou AC, Koundi KL, Voussoura E, Tzavara C, Verdeli H, Aravantinos L, Creatsa M, Paparrigopoulos T. Additive Effect Of Depressed Mood And Vasomotor Symptoms On Postmenopausal Insomnia. *Menopause*. 2009;16(4):837-42.

31. Brown JP, Gallicchio L, Flaws JA, Tracy JK. Relations Among Menopausal Symptoms, Sleep Disturbance And Depressive Symptoms In Midlife. *Maturitas*. 2009, 20;62(2):184-9.