

ANKARA ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNDE ANEMİ SIKLIĞI, ETKİLİ FAKTÖRLER ve BESLENME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Dr. Semra ERGÜLEN*, Yrd. Doç. Dr. Meral SAYGUN**,
Prof. Dr. Meltem ÇÖL***, Dr. Fzt. Melahat SAYAN****

ÖZET

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde anemi sıklığı, etkili faktörleri ve beslenme alışkanlıklarını belirlemektir. Çalışmaya 1999 yılında Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi'ne başvuran %68.5'i kız, %31.5'i erkek 200 öğrenci dahil edilmiştir. Öğrencilere sosyodemografik ve sosyoekonomik özelliklerini, beslenme alışkanlıklarını, sigara-alkol alışkanlıklarını, kız öğrencilerin adet düzenlerini sorgulayan bir anket uygulanmış, hemoglobinin (Hb) düzeyleri ölçülmüştür. İstatistiksel analizlerde ki kare (X^2) ve Student's t-testi kullanılmıştır. Yaş ortalaması 21.28 ± 2.32 yıl olan grupta, anemi sıklığı %13.5'tir. Yapılan analizlere göre kız öğrencilerde, aylık geliri düşük olanlarda ve öğün atlayanlarda anemi sıklığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yaşadıkları yerlere, sigara ve alkol alışkanlıklarına, beden kitle indeksi (BKİ) düzeylerine, kız öğrencilerin adet düzenlerine göre ise anemi sıklığına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır. Beslenme alışkanlıkları incelendiğinde, grubun %82.5'i öğün atlamakta olup, %50.3'ü öğün aralarında birşey yememektedir. Yemekler çoğunlukla okul ve yurt yemekhanelerinde yenmektedir. Öğrencilerin çoğu dengesiz ve yetersiz beslendiklerini, ellerine geçen paranın sağlıklı beslenme için yetersiz olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde anemi ve dengesiz beslenmenin önemi saptanmış olup, konuya gereken önem verilmelidir.

Anahtar Sözcükler: Anemi, beslenme, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

A Study on the Anemia Frequency, Effecting Factors, and Eating Habits Among the Students at Ankara University

Our aim is to determine anemia frequency, effecting factors and eating habits among university students. Our research includes 200 students, 68% of them are females and 35% males, who recruited to Ankara University Medico Social Centre in 1999. A questionnaire which contains sociodemographical and socioeconomic characteristics, feeding habits, cigarette and alcohol usage, menstrual cycle was applied. And their hemoglobin levels were measured. Chi-square and Student's t-test are used in statistical analysis. Anemia frequency is 13.5% in our group with a mean age of 21.28 ± 2.32 years. Anemia frequency was found to be high in females, in ones with low income and in the ones who miss meals. No differences are found in anemia frequency according to living places, cigarette smoking and alcohol usage, body mass index (BMI) levels and menstrual cycles. When we look at the eating habits, we see that 82.5% of the group skips meals and 50.3% of the group doesn't eat anything between two meals. Meals are mostly eaten in school and at the dormitory dining halls. Students said that they eat unbalanced and insufficient diet. And added that the money they got is insufficient for healthy eating. As a conclusion in this study anemia and unbalanced eating is an important health problem for university students. Thus this subject must get the attention that it requires.

Key Words: Anemia, nutrition, university students

GİRİŞ

Sağlık; fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik hali olarak kabul edilmektedir (1). Çevre koşulları, beslenme, kalıtım gibi birçok faktör insan sağlığını etkilemektedir. Özellikle beslenmenin önemi büyük olup, yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu sağlığımız kötü yönde etkilenecek, fiziksel ve zihinsel verim düşmekte, sosyal iletişim bozulmaktadır (2).

* Ankara Üniversitesi Sağlık, Kültür Spor Departmanı

** Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

*** Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

**** Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji Anabilim Dalı

Bugün ülkemizde ve dünyada beslenme problemleri yoğun olarak yaşanmaktadır. En sık görülen beslenme problemlerinin başında anemiler gelmektedir. Dünyada 1.5 milyarı aşkın insanın anemiden etkilendiği bilinmektedir (3). Ulusal düzeyde yapılan araştırma sonuçlarına göre, Türkiye’de de en sık rastlanan beslenme sorunları arasında anemiler yer almaktadır (2).

Anemi kandaki hemoglobin (Hb) ve hematokrit (Hct) değerlerinin ilgili yaş ve cinsiyet için verilen değerlerin altında bulunması olarak tanımlanır. Yaş ve cinsiyete göre anemi için sınır kabul edilen Hb ve Hct değerleri şöyledir;

Yaş	Hb (g)	Hct (%)
6 ay-6 yaş	11 g	33
7-14 yaş	12 g	37
15 yaş üstü erkek	13 g	42
15 yaş üstü kadın	12 g	35
15 yaş üstü gebe kadın	11 g	

Anemiler toplumda yaygın olarak görülse de, risk grupları mevcuttur. Yenidoğanlar okul öncesi çocuklar, gebeler, düşük gelirliler, yetersiz ve dengesiz beslenenler risk gruplarının başında gelir. Üniversite öğrencileri de ailelerinden uzak olmaları, genellikle yurtlarda kalmaları, zaman sorunları, ekonomik yetersizlikler ve beslenme ile ilgili bilgi azlığı gibi nedenlerle yetersiz ve dengesiz beslenmektedirler. Bu nedenle üniversite öğrencilerinde de anemi sıklığının yüksek olması beklenmiştir. Bunları gözönüne alarak AÜ öğrencilerinden bir grup üzerinde planlayıp sürdürülen çalışmanın amacı; AÜ öğrencilerinde anemi sıklığını saptamak, anemiye etkileyen faktörleri incelemek, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını incelemek, elde edilen bilgiler ışığında konu ile ilgili çözüm önerileri sunmaktır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ ve ARAÇLARI

Araştırma grubu 1999 yılında AÜ Mediko-Sosyal Merkezi’ne başvuran, üniversitede okumakta olan 200 öğrenciden oluşmaktadır. Bu kesitsel çalışmada önce öğrencilere, sosyoekonomik ve sosyodemografik özelliklerini, beslenme alışkanlıklarını, kız öğrencilerin adet düzenlerini sorgulayan bir anket uygulanmıştır. Daha sonra öğrencilerin Hb düzeyleri ölçülmüş ve vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları beden kitle indeksi (BKİ)’ne göre değerlendirilmiştir. (BKİ: kg/m^2 ’dir.) Bu formüle göre her öğrenci için hesaplanan BKİ değerleri;

< 18.5 zayıf
18.5-24.9 normal
25-29.9 şişman
30-39.9 obez
> 40 çok obez olarak değerlendirilmiştir.

Verilerin bilgisayar girişi ve istatistiksel analizler windows için SPSS paket programı kullanılarak yapılmıştır. İstatistiksel analizlerde X^2 ve Student’s t-testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu çalışmaya alınan 137 (%68.5)’si kadın, 63 (%31.5)’ü erkek 200 öğrencinin yaş ortalaması 21.28 ± 2.32 yıldır.

Başarı durumlarına bakıldığında grubun %53’ünün iyi, %41.1’inin orta, %6’sının kötü olduğu gözlenmiştir. Kişilerin boy ve kilo ölçüm sonuçları BKİ’lerine göre değerlendirildiğinde grubun %33.5’inin zayıf, %58.5’inin normal, %8’inin şişman olduğu gözlenmiştir. Obez ve çok obez olarak değerlendirilen gruba giren öğrenci saptanamamıştır.

Öğrencilerin %44’ü resmi yurtlarda, %27’si arkadaşları ile evde, %24’ü aile ve akraba yanında, %45’i özel yurtlarda kalmaktadır.

Öğrencilerin aileleri için hesaplanan kişi başına düşen yıllık gelir (KBDYG)’in çalışma grubu için ortalaması 468.785 ± 262.49 TL’dir. Öğrencilerin kendi aylık gelir ortalaması 55.04 ± 43.53 TL’dir. Aylık gider ortalamaları 51.14 ± 38.96 TL’dir. Yiyecek için harcadıkları para ortalaması 22.90 ± 18.69 TL (%44.78 \pm 47.97)’dir.

Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları sorgulanarak şu bilgilere ulaşılmış; grubun %1’i günde 1 öğün, %46.5’i günde 2 öğün, %44.5’i günde 3 öğün, %5’i günde 4 öğün ve %3’ü daha fazla öğün yemekte olup, grubun ortalama öğün sayısı 2.62 ± 0.73 ’tür. Öğrenciler arasında en az 1, en çok 5 öğün yemek yenmektedir.

İncelenen grubun %34.7’si öğün atladığını belirtmiş olup, %20.5’i sabah, %12.2’i öğlen, %2’si akşam öğününü atlamaktadır. Öğün atlama nedeni olarak %46.5’i vakitsizlik, %17’si alışkanlık, %5.5’i ekonomik nedenleri, %14’ü ise rejim gibi diğer nedenleri göstermektedir.

Grubun %70.5’i öğünlerini sağlıklı beslenme açısından yeterli bulmamıştır. Buna neden olarak %14.2’si zamansızlığı, %12.1’i ekonomik nedenleri, %9.9’u kötü yurt koşullarını, %63.8’i ise dengesiz beslenme-

yi öne sürmüştür. Yine grubun %58.8'i ellerine geçen paranın sağlıklı beslenme için yetersiz olduğunu belirtmiştir.

Grubun %20.5'i sabah kahvaltısı yapmamakta, %87.8'i öğle yemeklerini yurt veya okul yemekhanelerinde, çoğunlukla 3 kap sulu yemek şeklinde yemekte, akşam yemekleri de çoğunlukla yurt veya okul yemekhanelerinde veya aile yanında 3 kap sulu yemek şeklinde yenmektedir. Öğrencilerin %50.3'ü öğün aralarında birşey yemediğini belirtirken, geri kalanlar aralarda bisküvi, çikolata, pide gibi yiyecekler yediklerini belirtmişlerdir.

Grubun sigara ve alkol alışkanlığı incelendiğinde, %25.5'i sigara içmekte, %4'ü alkol kullanmaktadır.

Öğrencilerin %89.5'inde bir sağlık sorunu yokken, %10.5'inde kronik sinüzit, gastrit, allerji, depresyon gibi hastalıklar bulunmaktadır. Hastalığına bağlı olarak diyet yapanlar grubun %4.5'ini oluşturmaktadır.

Grubun %27.0'sinin eskiden anemi tanısı almış olduğu, %24.5'inin eskiden medikal tedavi gördüğü, %4.5'inin halen medikal tedavi gördüğü saptanmıştır. Kadınlarda Hb düzeyi < 12 g/dL, erkeklerde < 13 g/dL anemiktir.

Kız öğrenciler ortalama 26.9 ± 2.4 günde bir adet görmekte olup, %65.1'inde adet kanaması 4-6 gün, %4'ünde 1-3 gün, %31'inde 7-8 gün sürmektedir. Yine grubun %60.3'ünde günde kullanılan pet sayısı 4-6 olup, %26.2'sinde 1-3, %13.5'inde 7-8'dir.

Öğrencilerin Hb ortalama değeri 13.50 ± 1.55 g/dL'dir. Grubun anemi sıklığı %13.5 olup, bu oran kızlarda %16.8, erkeklerde %6.3 bulunmuştur.

Anemi sıklığını etkileyebileceği düşünülen faktörler ele alınarak analizler yapılmıştır. Cinsiyete göre anemi durumu incelendiğinde kız öğrencilerde anemi sıklığının erkeklere göre daha yüksek olduğu ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Tablo 1).

Tablo 1. Cinsiyet, BKİ ve Kaldıkları Yere Göre Anemi Durumu

			Anemi Durumu		Toplam	
			Anemik	Normal	Sayı	%*
Cinsiyet	Kadın	Sayı	23	114	137	68.5
		%	16.8	83.2	100.0	
Fisher's exact X ² = 0.047	Erkek	Sayı	4	59	63	31.5
		%	6.3	93.7	100.0	
	Toplam	Sayı	27	173	200	100.0
		%	13.5	86.5	100.0	
Beden kitle indeksi (BKİ)	Düşük	Sayı	11	56	67	33.5
		%	16.4	83.6	100.0	
X ² = 1.255	Normal	Sayı	15	102	117	58.5
		%	12.8	87.2	100.0	
	Şişman	Sayı	1	15	16	8.0
		%	6.3	93.8	100.0	
	Toplam	Sayı	27	173	200	100.0
		%	13.5	86.5	100.0	
Öğrencilerin kaldıkları yer	Özel yurt	Sayı	0	9	9	4.5
		%	0.0	100.0	100.0	
X ² = 1.673	Resmi yurt	Sayı	13	75	88	44.0
		%	14.8	85.2	100.0	
	Aile, akraba yanı	Sayı	6	43	49	24.5
		%	12.2	87.8	100.0	
	Arkadaşları ile evde	Sayı	8	46	54	27.0
		%	14.8	85.2	100.0	
	Toplam	Sayı	27	173	200	100.0
		%	13.5	86.5	100.0	

* Kolon yüzdesi p< 0.05

BKİ değerlerine göre anemi durumuna bakıldığında, grubun %58.5'i vücut kitle indeksine göre normal değerlerdedir. Bu öğrencilerin %12.8'inde anemiye rastlanırken, normalden düşük BKİ'ye sahip öğrencilerin %16.4'ünde anemi bulunmuştur. Şişmanların ise %6.3'ünde anemi gözlenmiştir (Tablo 1).

Öğrencilerin Ankara'da kaldıkları yere göre anemi durumlarına bakıldığında resmi yurtlarda kalanların ve arkadaşları ile evde kalanların %14.8'inin, aile ve akraba yanında kalanların %12.2'sinin anemik olduğu, özel yurttaki kalanlarda ise anemi görülmediği saptanmıştır. Resmi yurttaki kalanlarda ve arkadaşları ile evde kalanlardaki anemi oranının, ailesi veya akrabası ile birlikte kalanlardaki anemi oranından yüksek olduğu gözlenmiş, ancak aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir (Tablo 1).

Grupta ekonomik koşullara göre anemi durumu incelendiğinde KBDYG ve aylık giderlerle anemi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı fakat toplam aylık gelir (TAG) ve yiyeceklere harcanan para ile anemi arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Anemisi olan öğrencilerin TAG'si, normal olan gruptan daha düşük olup, anemisi olanların ayda yiyecek için normal gruptakilere göre daha az para harcadıkları görülmüştür (Tablo 2).

Sigara içme alışkanlığına göre anemi ilişkisi incelendiğinde; sigara içen 51 öğrencinin %9.8'inin, sigara içmeyen 145 öğrencinin %15.2'sinin anemik olduğu gözlenmiş, sigara içme durumları ile anemi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (Tablo 3).

Tablo 2. KBDYG, TAG, Aylık Gider, Yiyecek için Harcanan Paraya (TL) Göre Anemi Durumu

		$\bar{x} \pm SD$	İstatistik
KBDYG	Anemik	474.90 ± 219.6	t= 0.112
	Normal	467.76 ± 269.83	p> 0.05
TAG	Anemik	43.85 ± 25.31	t= 2.164
	Normal	56.78 ± 45.52	p< 0.05
Aylık gider	Anemik	41.70 ± 24.16	t= 1.36
	Normal	52.68 ± 40.72	p> 0.05
Yiyecek gideri	Anemik	18.07 ± 11.06	t= 2.146
	Normal	23.68 ± 19.56	p< 0.05

Tablo 3. Sigara İçme ve Alkol Alışkanlığına Göre Anemi Durumu

			Anemi Durumu		Toplam	
			Anemik	Normal	Sayı	%*
Sigara içme durumu	İçiyor	Sayı	5	46	51	25.5
		%	9.8	90.2	100.0	
	İçmiyor	Sayı	22	123	145	72.5
		%	15.2	84.8	100.0	
	İçmiş, bırakmış	Sayı	0	4	4	2.0
		%	0.0	100.0	100.0	
Toplam	Sayı	27	173	200	100.0	
	%	13.5	86.5	100.0		
Alkol alışkanlığı	İçiyor	Sayı	0	8	8	4.0
		%	0.0	100.0	100.0	
	İçmiyor	Sayı	27	165	192	96.0
		%	14.1	85.9	100.0	
Toplam	Sayı	27	173	200	100.0	
	%	13.5	86.5	100.0		

* Kolon yüzdesi p> 0.05

Alkol alışkanlığına göre anemi durumu incelendiğinde; alkol aldığını söyleyen 8 öğrenciden hiçbirinde anemi saptanamamış, alkol almadığını söyleyen 192 öğrencinin %14.1'inde anemi saptanmıştır. Alkol alışkanlığı ile anemi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (Tablo 3).

Gruptaki kız öğrencilerin menstürasyon düzenleri ile anemi ilişkisi incelendiğinde; adetinin 1-3 gün sürdüğünü söyleyen 5 öğrencinin %40'ının, 4-6 gün sürdüğünü söyleyen 82 öğrencinin %20.7'sinin, 7-8 gün sürdüğünü söyleyen 39 öğrencinin %15.4'ünün anemik olduğu gözlenmiş ve adet günü sayısı ile anemi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (Tablo 4).

Gruptaki kız öğrencilerin menstürasyon günlerinde kullandıkları pet sayısı ile anemi ilişkisi incelendiğinde; günde 1-3 pet kullanan 33 öğrenciden %18.2'sinin, 4-6 pet kullanan 76 öğrenciden %21.1'inin, 7-8 pet kullanan 17 öğrenciden %17.6'sının anemik olduğu gözlenmiş ve günde kullanılan pet sayısı ile anemi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (Tablo 4).

Öğün atlama ile anemi arasındaki ilişki incelendiğinde; öğün atladığını söyleyen 165 öğrencinin %15.8'inin, öğün atlamadığını söyleyen 35 öğrencinin ise

%2.9'unun anemik olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin öğün atlama durumları ile anemi arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (Tablo 5).

Gruptaki öğrencilerin kahvaltı yapma yapmama durumları ile anemi ilişkisi incelendiğinde; kahvaltı yaptığını söyleyen 159 öğrencinin %13.9'unun, kahvaltı yapmadığını söyleyen 41 öğrencinin %12.2'sinin anemik olduğu gözlenmiştir. Kahvaltı yapma alışkanlığı ile anemi arasında istatistiksel bir ilişki saptanamamıştır (Tablo 5).

Gruptaki öğrencilerin öğle yemeği yeme durumları ile anemi ilişkisi incelendiğinde; öğle yemeği yediğini söyleyen 176 kişinin %11.6'sının, yemediğini söyleyen 24 kişinin %29.2'sinin anemik olduğu gözlenmiş ve öğle yemeği yeme alışkanlığı ile anemi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Tablo 5).

Gruptaki öğrencilerin akşam yemeği yeme durumları ile anemi ilişkisi incelendiğinde; akşam yemeği yediğini söyleyen 196 kişinin %13.3 (26 kişi)'ünün, yemediğini söyleyen 4 kişinin %25 (1 kişi)'inin anemik olduğu gözlenmiş ve akşam yemeği yeme alışkanlığı ile anemi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (Tablo 5).

Tablo 4. Menstürasyon Gün Sayısına Göre Anemi Durumu

			Anemi Durumu		Toplam	
			Anemik	Normal	Sayı	%*
Mens. gün sayısı X ² = 1.805	1-3	Sayı	2	4	6	4.0
		%	34.0	66.0	100.0	
	4-6	Sayı	18	71	89	65.1
		%	20.7	79.3	100.0	
	7-8	Sayı	7	35	42	31.0
		%	15.4	84.6	100.0	
Toplam	Sayı	27	110	137	100.0	
		%	19.8	80.2	100.0	
Günde kullanılan pet sayısı X ² = 0.179	1-3	Sayı	7	29	36	26.2
		%	18.2	81.8	100.0	
	4-6	Sayı	17	66	83	60.3
		%	21.1	78.9	100.0	
	7-8	Sayı	3	15	18	13.5
		%	17.6	82.4	100.0	
Toplam	Sayı	27	110	137	100.0	
		%	19.8	80.2	100.0	

* Kolon yüzdesi p> 0.05

Tablo 5. Öğün Atlama Durumuna Göre Anemi Durumu

			Anemi Durumu		Toplam	
			Anemik	Normal	Sayı	%*
Öğün atlama durumu	Öğün	Sayı	26	139	165	82.5
	atlayanlar	%	15.8	84.2	100.0	
Fisher's exact X ² = 0.029	Öğün	Sayı	1	34	35	17.5
	atlamayanlar	%	2.9	97.1	100.0	
	Toplam	Sayı	27	173	200	100.0
		%	13.5	86.5	100.0	
Kahvaltı yapma alışkanlığı	Yapmıyor	Sayı	5	36	41	20.5
		%	12.2	87.8	100.0	
	Yapıyor	Sayı	22	137	159	79.5
Fisher's exact X ² = 0.502		%	13.9	86.1	100.0	
	Toplam	Sayı	27	173	200	100.0
		%	13.5	86.5	100.0	
Öğle yemeği yeme alışkanlığı	Yemiyor	Sayı	7	17	24	12.2
		%	29.2	70.8	100.0	
	Yiyor	Sayı	20	156	176	87.8
Fisher's exact X ² = 0.028		%	11.6	88.4	100.0	
	Toplam	Sayı	27	173	200	100.0
		%	13.5	86.5	100.0	
Akşam yemeği yeme alışkanlığı	Yemiyor	Sayı	1	3	4	2.0
		%	25.0	75.0	100.0	
	Yiyor	Sayı	26	170	196	98.0
Fisher's exact X ² = 0.445		%	13.3	86.7	100.0	
	Toplam	Sayı	27	173	200	100.0
		%	13.5	86.5	100.0	

* Kolon yüzdesi p< 0.05

TARTIŞMA

Çalışma kapsamına alınan 200 öğrencinin %68.5'i kadın, %31.5'i erkek olup, grubun yaş ortalaması 21.28 ± 2.32 olarak saptanmıştır. Öğrencilerin %44.0'ı ailelerinden uzakta resmi yurtlarda kalmaktadırlar. Grubun KBDYG ortalaması 468.785 ± 292.49 olup TC Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü'nün belirlediği 400 milyon TL olan kişi başına gayri safi milli hasılanın üstündedir (5).

Beslenme alışkanlıkları açısından grubun %46.5'i günde iki öğün yemek yemekte, %82.5'i genellikle öğün atladığını, %20.5'i sabah kahvaltısı yapmadığını belirtmektedir. Öğün atlama nedenlerini zaman sorunu, ekonomik sorunlar, alışkanlık, rejim gibi diğer nedenler olarak sıralamaktadırlar. Grubun %70.5'i ise kötü yurt koşulları, ekonomik nedenler, zaman sorunu yüzünden sağlıklı beslenemediklerini belirtmişlerdir. Yapılan benzeri bir çalışmada sabah ve öğle yemeklerinin en çok atlandığı, bunun nedeni-

nin de yurt yemeklerinin beğenilmemesi, kahvaltı hazırlama güçlüğü, zaman sıkıntısı, okula geç kalma korkusu olduğu görülmüştür (6).

Grubun anemi sıklığı %13.5 bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde başarı ve beslenmenin incelendiği bir çalışmada anemi sıklığı %39.3 bulunmuştur (7).

Ankara Üniversitesi öğrencilerinde yapılan başka bir çalışmada anemi sıklığı %8.8 olarak belirlenmiştir (8). Hacettepe Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi'ne başvuran öğrencilerde yapılan bir çalışmada anemi sıklığı %48.0 bulunmuştur (9). Çalışma grubunun anemi sıklığının %13.5 olmasında, yurt veya okul yemekhanelerinde %87.8'inin öğle yemeğinde, %98'inin akşam yemeğinde üç çeşit yemek yemesi, ayrıca %45'inin özel yurttan kalarak daha iyi beslenebilmelerinin etkili olduğu düşünülebilir.

Grupta cinsiyete göre anemi durumuna bakıldığında, kadınlarda anemi sıklığı %16.8, erkeklerde %6.3

olup, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Anemi oranının erişkin erkeklerde %3'lere inerken, erişkin kadında %10-30'larda seyrettiği bilinmektedir (10-13). Yapılan benzer çalışmalarda da anemi oranının erişkin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir (8,14-16).

Öğrencilerin BKİ değerleri arttıkça anemi oranında düşme olduğu gözlenmiş, ancak BKİ ile anemi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Üniversite öğrencileri arasında yapılan benzeri bir çalışmada da BKİ ile anemi ilişkisi araştırılmış, anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (8).

Çalışmada öğrencilerin Ankara'da kaldıkları yerler ile anemi ilişkisi araştırıldığında anlamlı bir fark belirlenememiş ancak resmi yurtlarda ve arkadaşları ile birlikte evde kalanlardaki anemi oranının, ailesi ile birlikte yaşayanlardakinden yüksek olduğu gözlenmiştir. Bunu, aile yanında kalanların beslenme düzeylerinin ve sağlık koşullarının daha iyi olması ile açıklayabiliriz.

Grupta KBDYG ve aylık gider ile anemi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Aylık toplam gelir, yiyecek için harcanan para ile anemi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Aylık geliri düşük olan, yiyecek için daha az para harcayanlarda anemi oranı yüksektir. Ekonomik sorunların yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olması bu nedenle anemi görülme oranının artması beklenen bir sonuçtur.

Çalışmada, grupta sigara ve alkol alışkanlıkları ile anemi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

AÜ'de Tıp Fakültesi öğrencilerinde yapılan bir araştırmada da sigara ve anemi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (8).

Gruptaki kız öğrencilerin menstürasyon düzenleri, adet günü sayısı, günde kullanılan pet sayısı ile anemi ilişkisi araştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bunu gruptaki kız öğrencilerin %70.9'unun mestürasyonlarının düzenli olması ve konu ile ilgili önemli sorunlarının olmamasına bağlayabiliriz

Çalışmada, grubun %82.5'inin öğün atlamakta olduğu gözlenmiş ve öğün atlama ile anemi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. AÜ'de yapılan araştırmada da öğün atlayan öğrencilerdeki anemi oranının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (8). Öğünlerin ayrı, ayrı anemi ile ilişkisi incelendiğinde ise kahvaltı yapma ve akşam yemeği yeme

alışkanlıkları ile anemi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Öğle yemeği yemeyenlerde ise, yiyenlere göre anemi oranının yüksek olduğu saptanmış ve aralarındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre öğrencilerin öğünlerde neler yediklerinin araştırılması ve yenen yiyecek grupları ve beslenme alışkanlıkları ile anemi ilişkisinin araştırılmasının gerekli olduğu düşünülmüştür.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Ankara Üniversitesi öğrencilerinden oluşan 200 kişilik çalışma grubunun %68.5'i kadın, %31.5'i erkek olup, yaş ortalamaları 21.28 ± 2.32 yıldır. Anemi sıklığı %13.5 olan çalışma grubunda, bu oran kadınlarda %16.8, erkeklerde %6.3'tür. Anemi üzerinde etkili olabileceğini düşündüğümüz faktörlerin analizinde kız öğrencilerde, aylık geliri düşüklerde, yiyecek için daha az para harcayanlarda ve öğün atlayanlarda anemi görülme oranı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Beslenme alışkanlıkları incelendiğinde ise grubun %82.5'inin öğün atladığı, %50.3'ünün öğün aralarında birşey yemediği, yemeklerin genellikle okul ve yurt yemekhanelerinde, üç kap sulu yemek şeklinde yenildiği gözlenmiştir. Ancak öğrencilerin %70.5'i öğünlerinin sağlıklı beslenme açısından yetersiz olduğunu ve dengesiz beslendiklerini belirtmiş, buna neden olarak da ekonomik sorunlarını, yurt şartlarının kötülüğünü, zaman sorunlarını göstermişlerdir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencileri arasında yetersiz ve dengesiz beslenme önemli bir sorun olmakta ve bu durum anemiler için predispozisyon oluşturmaktadır. Konuya gereken önem verilmeli, üniversitelerde öğrencilere yönelik beslenme eğitim seminerleri düzenlenmeli, yurt ve okul yemekhanelerinin şartlarının iyileştirilmesine çalışılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Cannens JB. Preventive Medicine and Public Health. Harwai Publishing Comp. Media, Pennsylvania, 1987;179-86.
2. Yücecan S. Türkiyede Beslenme Sorunları, Beslenme Sorunları ve Boyutları Paneli, Ankara, HÜ Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu 1989;32-65.
3. De Mayer E. Preventing iron deficiency anemia. Through Primary Health Care WHO Pub, Genova 1989.
4. FAO/WHO. Nutritional Anemias, Report of a WHO Group of Experts, WHO, Technical Reports Series, Genova 1972;503.

5. TC Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü, Türkiye İstatistik Yıllığı 1998;646.
6. Arslan P, Duyar İ, Güleç E, Karaağaoğlu N. Yüksek öğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1994;22:195-208.
7. Sağlam F, Yurttagül M. Yüksek öğrenime devam eden kız öğrencilerin başarı ve beslenme durumları arasındaki ilişki. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1994;16:17-24.
8. Arslan N. AÜ Tıp Fakültesi öğrencilerinde anemi prevalansı ve bunu etkileyen faktörlerden beslenme alışkanlıklarının saptanması. Yüksek Lisans Tezi. AÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara 2000.
9. Beşer E. Üniversite öğrencilerinde çay içme alışkanlığı ile hemoglobin düzeyi ilişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1988;17:67-73.
10. Müftüoğlu E. Klinik Hematoloji ve İmmünoloji. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları 1987;27-47.
11. Graudal GS, Jordal R, Minman N, Ulrik CS. Iron status in young Danes. Evaluation by serum ferritin and hemoglobin in a population survey of 634 individuals aged 14-24yr. *European Journal of Hematology* 1997;58:160-6.
12. Castelli WP, Wilson PW, Levy D. Cardiovascular risk factors in the elderly. *Am J Cardiol* 1989;63:9-12.
13. Braun LT. Exercise physiology and cardiovascular fitness. *Nursing Clinics North America* 1991;26:135-47.
14. Ergun N, Baltacı GS. Sporçunun değerlendirilmesi. *Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri*. Ankara. 1997:36-44.
15. Cassens JB. *Preventive Medicine and Public Health*. Hawai Publishing Comp. Media, Pennsylvania 1987:179.
16. WHO expert committee. *Health Needs of Adolescents*. World Health Organisation Technical Report Series. Genova 1977:609.