

Proje Yöneticisi: Doç.Dr. AHMET METE ERGENOĞLU

Proje ID: 22864

Proje Kodu: TGA-2021-22864

Proje Başlığı: Gebelerde Topraklanmanın Hiperemesis Gravidarum Şiddetine, Yorgunluğa, Anksiyeteye ve Yaşam Kalitesine Etkisi

Proje Türü: Genel Araştırma Projesi

Proje Özeti: Gebelik semptomları arasında bulantı kusma en sık görülenlerdendir. Hiperemesis gravidarum ise gebeliklerin % 0.3-1'ini etkileyen ciddi bir formudur. Yetersiz beslenmenin maternal ve fetal sonuçlarının ötesinde, hiperemesis semptomlarının şiddeti, depresyon, anksiyete ve hatta gebeliğin sonlandırılmasına yol açan büyük bir psikososyal yüke neden olmaktadır. Koruyucu tıbbın ve yaşam tarzının temel bileşenleri, beslenme, egzersiz, stres yönetimi ve kişilerarası ilişkileri içerir. Bu bileşenlere bir yenisini daha eklenmiştir 'Grounding' veya 'Earthing' olarak adlandırılan topraklama, basitçe Dünya'ya elektriksel olarak bağlanma eylemidir. Araştırmalar topraklamanın bedensel ve ruhsal sağlık üzerine olumlu etkisini ortaya koymaktadır. Ancak topraklamanın etkisini değerlendiren çok az çalışma vardır, gebeler üzerinde veya hiperemesis gravidarumu inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Projenin temel amacı, topraklamanın gebelerde hiperemesis gravidarum şiddetine, yorgunluğa, anksiyeteye ve yaşam kalitesine olan etkisini belirlemektir. Bu araştırma topraklamanın gebelerde etkisini gösteren ilk çalışma niteliğinde olacaktır. Topraklanmayı gerçekleştirmek için, tamamen iletken bir maddeden (alüminyum) yapılan, kişinin elle tutup, toprağa bastırıp çıkararak yürütmesine olanak sağlayan bir baton tasarımı yapılmıştır. Projemiz randomize kontrollü bir çalışmadır. Çalışmaya dahil edilen gebeler randomizasyon ile müdahale ve plasebo grupları olarak ikiye ayrılacak ve topraklama/sham topraklama batonu ile her gün 30 dakika gezinti yapması istenecektir.

Veri toplama araçları haftada bir tekrarlanacaktır, toplamda her gebe için iki hafta müdahaleye devam edilecektir. Projemizde topraklamanın gebelerde hiperemesis gravidarum şiddetini ve birçok etkilerini azaltma potansiyeline sahiptir. Topraklanan gebelerin daha enerjik olması, kendisini daha canlı hissetmesi, daha sakin olması gözlemlenebilir. Topraklamanın bu etkileri; daha iyi uyku uyuma ve etkili dinlenme, daha az ağrı yaşama, daha az mental yorgunluk hissetme kısaca vücudun daha dengeli fonksiyon görmesinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca topraklanmanın kortizol seviyesinin normal sınırlarda kalmasına yardımcı olması; bu da stresi, iştahı ve yeme davranışını kontrol altında tutmasını kolaylaştırabilir.