

## Doç. Dr. Gülçin Benbir Şenel: Sağlıklı uyku enfeksiyonla mücadeleyi kolaylaştırır

Yazan Hatice Pala Kaya

9 Aralık 2021 | Kategori: Güncel / Literatür, Sağlık Gündemi



Covid-19 pandemisi sürecinde bağışıklık sistemi ve enfeksiyonlar ile mücadelede uykunun öneminin daha iyi anlaşıldığını söyleyen Türk Nöroloji Derneği Uyku Tıbbı Moderatörü Doç. Dr. Gülçin Benbir Şenel, aşı sonrası antikor yanıtının gelişmesi için de sağlıklı uykunun destekleyici bir rol oynadığını belirtti. Doç. Dr. Benbir Şenel, bununla ilgili yapılan çalışmaların sağlıklı bir uyku uyunduğu zaman antikor düzeylerinin 2-3 kat daha fazla olduğunu gösterdiğini kaydetti. Bağışıklık sisteminin uykuda düzenlendiğini vurgulayan Doç. Dr. Benbir Şenel, bağışıklık sisteminde görev alan hücrelerin çoğalmasının, gün içinde karşılaştıkları zararlı bakteri ve/veya virüslere karşı geliştirdikleri defans mekanizmalarını diğer hücrelere aktarmaları ve direnç gelişiminin sağlanmasının ancak sağlıklı bir uyku esnasında mümkün olacağını kaydetti.



Türk Nöroloji Derneği tarafından düzenlenen 57. Ulusal Nöroloji Kongresi'nde

bu yıl ana tema “Uyku Tıbbı” olarak belirlendi. Doç. Dr. Gülçin Benbir Şenel, kongre kapsamında Medikal Akademi Ankara Temsilcisi Hatice Pala Kaya’ya Covid-19 pandemisinin uyku üzerindeki etkileri, uyku-bağışıklık sistemi ilişkisi ve uyku hijyeni hakkında açıklamalarda bulundu.

Tıpkı hafızanın oluşmasında olduğu gibi, uykunun bağışıklık sistemindeki hücrelerin de hafızasının gelişmesine katkısı olduğunu dile getiren Doç. Dr. Benbir Şenel, aynı zararlı bakteri ve/veya virüs ile karşılaştığında, uygun cevabın savunma hücreleri tarafından hatırlanarak verilmesine olanak tanıdığını belirtti.



**Prof. Dr. Demet Özbabalık: 2023 yılı Telenöroloji için bir başlangıç dönemi olacak**



Doç. Dr. Benbir Şenel, şunları söyledi: “Bir enfeksiyon ile karşılaştığımız zaman bağışıklık sistemi hücrelerimiz bu mikrobu öldürmek için belli mekanizmalar kullanıyor. Daha sonra uyuduğumuz zaman bağışıklık sisteminin diğer hücrelerine bu bilgiler aktarılıyor. Bu bilgiler sağlıklı aktarıldığı zaman biz ertesi gün çok daha kalabalık bir ordu ile oradaki mikroplara karşı savaşı daha başarılı bir şekilde yönetebiliyoruz.

İşte bağışıklık sistemi hücrelerinin ve onların kullandığı maddelerin sağlıklı bir şekilde üretilmesi ve bir sonraki jenerasyona aktarılması uykuda ortaya çıkan bir şey. O yüzden bir enfeksiyon ile karşılaştığımızda sağlıklı bir uyku uyuyacağız ki, ertesi gün tekrar bu enfeksiyonla savaşımızda çok daha başarılı olalım.”



## Sağlıklı uykunun aşı sonrasında antikor üretimine katkısı oluyor

Uyku ve aşı sonrası antikor yanıtlarının gelişmesi arasındaki ilişkiye de değinen Doç. Dr. Gülçin Benbir Şenel, aşının vücudu hasta edecek bir virüse karşı hazırladığını hatırlatarak, bu mekanizmanın gelişmesi için sağlıklı uykuya ihtiyaç bulunduğunu vurguladı. Doç. Dr. Şenel, “Bununla ilgili yapılan çalışmalar şunu göstermiş; uyuduğumuz zaman antikor düzeylerimiz 2-3 kat daha fazla ama bu durum ilk bir-iki ay sürüyor. Daha sonra normalleşiyor çünkü zaten öyle olmak zorunda” diye konuştu.

## Hangi aşı tipini olursanız olun, sağlıklı bir uyku şart

Herkesi aşı olmaya çağıran Doç. Dr. Gülçin Benbir Şenel, bazı hastalıklarda aşı tiplerinin değişebildiğini, kronik hastalığı olan kişilere kendilerini takip eden hekimleri ile iletişime geçmelerini ve aşı önerisi almalarını tavsiye etti. Benbir Şenel sözlerini şöyle sürdürdü: “Belli durumlarda, çok nadir hastalıklarda bazen aşılar yasaklanır.



**Doç. Dr. Salepçi: Çocuklara 3 yaşından önce doğru uyku alışkanlığı kazandırın**



Onun dışında çoğu kişinin aşı olmasını öneririz. İnaktif aşı ile mRNA aşısı arasında da bazen farklılık olabiliyor. O yüzden kişilerin eşlik eden hastalıklarına göre bireysel tavsiye almalarını öneririz ama aşı olmayı hem hem bir nörolog, hem de uyku tıbbı ile ilgilenen bir hekim olarak çok öneriyorum. Hangi aşı tipini olursanız olun, sağlıklı bir uyku gerekiyor ki o bağışıklık hücrelerinin hafızası sağlam olsun.”

## Pandemi sonrası uyku sorunlarında ciddi bir artış gördük

Doç. Dr. Gülçin Benbir Şenel, Covid-19 pandemisinin korkutucu etkisi ile anksiyete ve endişede artışa bağlı olarak uykusuzluk hastalığında (insomni) da belirgin bir artış izlendiğine dikkati çekti. İnsomninin toplumda oldukça sık görülen bir uyku bozukluğu olduğunu dile getiren Doç. Dr. Benbir Şenel, “İnsomninin toplumda yüzde 10 ila yüzde 30 arasında değişen bir sıklığı vardır. Covid pandemisi, yüzde 48 ila 65 arasında ciddi bir artışa neden oldu. Bununla birlikte aşırı uykululuk hastalığı da arttı.



O da daha çok immünolojik mekanizmalar üzerinden bir etki gösterdi. Daha önce H1N1 pandemisi sonrasında ve hatta aşılama sonrasında da böyle artışlar bildirildi, literatürde var. Özellikle immün sistemi tetikleyen hastalıklardan sonra aşırı uyuma hastalıklarının bazıları da bağışıklık sistemi ve immün sistem üzerinden ortaya çıktıkları için bunların tetiklendiklerini gördük. Yani Covid sonrası hem uykusuzluk hem aşırı uyuma hastalıklarında ciddi bir artış gördük” dedi.

## Normal olarak kabul edilen uyku süresi 6-10 saat arası

Uykunun süresi ve zamanının kişiye özel olduğunu ve genetik olarak belirlendiğini vurgulayan Doç. Dr. Gülçin Benbir Şenel, “Normal olarak kabul edilen uyku süresi 6-10 saat arası olmakla birlikte, herhangi bir hastalık ile ilişkili olmaksızın daha kısa veya uzun uyku süresine ihtiyaç duyan normal bireylerin de var olduğu unutulmamalıdır. Uyku bireyseldir, kişiye özeldir, ‘bundan daha fazla uyuyorum, bana ancak bu yetiyor’ diyen bir kişi de hasta olmak zorunda değildir” diye konuştu.



**Uykusuzluk neden olur? Uykusuzluğa iyi gelen bitkiler ve çaylar**



Sağlıksız uykunun istenmeyen pek çok sonucu olabileceğine de işaret eden Doç. Dr. Benbir Şenel, “Sağlıklı bir uyku olmazsa hafıza etkilenir, dikkatte azalma gözlenir, iş ve trafik kazaları meydana gelir, hipertansiyon ve kalp krizi gibi kalp ve damar hastalıkları ile beyin felci gibi beyin damar hastalıkları riskinde artış görülür, bağışıklık sisteminin zayıflaması ile

hastalıklara yatkınlık oluşur, kilo alımı ve diyabet gelişimi izlenir ve psikolojik problemler ortaya çıkar” bilgisini verdi.

## Tavuk ve Baykuş tipi uyku bozukluğu uyarısı

İyi bir uyku için önerilerde bulunan Benbir Şenel, kişinin kendisini ve uyku yapısını tanımmasının önemini vurguladı. “Sizin uyku yapınızı sizden daha iyi kimse bilemez” ifadesini kullanan Doç. Dr. Benbir Şenel şöyle konuştu: “Hasta bize geldiğinde birçok soru sorarak uykusunu tanımaya ve de hastaya tanıtmaya çalışırız. Kaçta yatmalı, kaçta kalkmalı gibi. Bunun için de ‘tavukçular’ ve ‘baykuşçular’ tanımlaması vardır. Mesela; erken uyumaya meyilli bünye vardır, genetik olarak böyle kodlanmıştır. Bunlar tamamen genetik olarak kodlanan bilgiler olduğu için çok kolay değiştirilemez.



Sosyal yaşam ya da iş yaşamı dolayısıyla değiştirilirse de iş yaşamında sorunlara neden olur. Genelde saat 22.00 ile 02.00 arasındır bunun da normal ama saat 22.00’den önce uyuyanlar da anormal demek değildir, onlar daha çok erken uykuculardır. Gece 02.00’den sonra yatmaya kodlanan bünyelerde ise geç uykucular dediğimiz bir tablo var. Hem geç uykucusunuz hem de 9-10 saat uyumak gündüz çalışmaya çok uymayabiliyor. Bu gibi durumlarda önerilerde bulunuyoruz.”

## Uyku hijyeni kuralları

Doç. Dr. Gülçin Benbir Şenel, uykuya dalmayı engelleyen ya da zorlaştıran etkenlerin ortadan kaldırılması ve kişiye daha sağlıklı bir uyku ortamı sağlanması için bazı önlemler önerdiklerini belirterek, genel uyku hijyeni kurallarına ilişkin şunları söyledi: “Her gün düzenli saatlerde yatılmalı ve kalkılmalı. Yatmadan iki saat önce yemek yemeyi, alkol alınmıyorsa

yine iki saat evvel alkol almayı bırakmak gerekir. Düzenli egzersizi öneriyoruz ama daha erken saatlerde yani yatmadan yaklaşık 4-6 saat öncesinde özellikle ağır egzersizin yapılmamasını, çay, kahve tüketiminin sınırlandırılmasını, mümkünse hiç olmamasını öneriyoruz. Bunlar genel uyku hijyeni kurallarıdır.



## Uyku apnesi nedir? Apne belirtileri, testi, tanısı ve tedavisi



Gündüz saatlerinde ise aşırı uykudan kaçınılmasını istiyoruz. Çünkü gündüz uykularının gece uykularını etkilediğini biliyoruz. O yüzden de çok nadir bazı hastalık durumlarında önermekle birlikte genelde gündüz uykusunu uyumasını kimsenin istemeyiz. Uykunun bir bütün halinde uyunması ve kendi içerisinde bir ritmi var, bunun sağlanması lazım. Uykuyu parçaladığınızda gece uykunuzun mutlaka kalitesinden çalarsınız.”

**Hastane Rehberi**

**Sağlık Rehberi**

 YORUMUNUZ VAR MI?

Medikal Akademi web sitesinde yer alan tüm haber, bilgi, resim ve içeriklerin hakları Medikal Akademi Yayıncılık ve Prodüksiyon Tic. Ltd. Şti'ne aittir.

Hiçbir şekilde basılı veya elektronik ortamlarda izinsiz kullanılamaz.

© Sitemizde yer alan her türlü haber, fotoğraf, yazı ve reklam içeriği sağlık çalışanlarına yönelik olarak hazırlanmıştır. Sağlık çalışanlarının dışında site kullanımından doğabilecek her türlü sorumluluk kullanıcıya aittir.