

“ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ VE ENFEKSİYONLAR İLE MÜCADELEDE UYKU OLDUKÇA ÖNEMLİ. UYKU, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNDEKİ HÜCRELERİN DE BAKTERİ VE VİRÜS İLE KARŞILAŞTIĞINDA, UYGUN CEVABIN SAVUNMA HÜCRELERİ TARAFINDAN HATIRLANARAK VERİLMESİNE OLANAK TANIR.”

“Uyku, bilincin askıya alındığı, ancak zihinsel aktivitenin devam ettiği hayati ve kaçınılmaz süreçtir.”

Kendi içerisinde farklı uyku evreleri içerir. Uyanıklık ve uyku döngüsünün zaman ile ilişkili olarak düzenlenmesi genetik sirkadiyen etkiler ile gerçekleşir. Vücuttaki/kandaki maddeler ile ilişkili homeostatik etkileşimler ise uykunun içeriğini ve derinliğini düzenler. Işık vücut ısısı, yemek düzeni hormonlar, sosyal aktiviteler ve duygu durum ve ilaç/madde kullanımı, kahve, çay gibi dış etmenlerin de uyanıklık ve uyku döngüsü üzerinde etkileri vardır.

“Uykunun süresi ve zamanı kişiye özeldir ve genetik olarak belirlenir.”

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. 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.

“Hayatımızın yaklaşık üçte birlik dönemini kapsayan uykunun görevleri oldukça fazla ve önemlidir.”

Fizyolojik yenilenme ve tamir, öğrenilen bilgilerin kalıcı hale getirilmesi ve hafızanın yapılandırılması, bağışıklık sisteminin güçlenmesi, kardiyovasküler sistemin relaksasyonu, stres ve endişenin giderilmesi ve hormonların düzenlenmesi için sağlıklı bir uyku süresi ve içeriğinden ihtiyaç vardır. Sağlıklı bir uyku yapısını bozan her türlü iç ve dış etmenler, uyku süre ve zamanlamasındaki değişiklikler, uyku içeriğinin bozulması ve uyku hastalıkları uykunun fonksiyonlarını etkiler.

Uykunun Bozulması ve Uyku Hastalıkları

Uyku hastalıkları arasında, insomniler (uykusuzluk hastalığı), uyku ile ilişkili solunum bozuklukları (uyku apnesi), santral hipersomnolanslar (aşırı uyuma bozuklukları), sirkadiyen ritim uyku-uyanıklık bozuklukları (uyku zamanlamasında kayma), parasomniler (uyurgezerlik) ve uyku ile ilişkili hareket bozuklukları (huzursuz bacaklar sendromu) yer alır. 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.

COVID-19 Pandemisi ve Uyku

Özellikle son iki yıl içerisinde en önemli toplum sağlığı problemi haline alan COVID-19 pandemisi sürecince, bağışıklık sistemi ve enfeksiyonlar ile mücadelede uykunun oldukça önemli olduğu bir kez daha anlaşılmıştır. Üstelik artan stres ve hastalık korkusu, insomni (uykusuzluk hastalığı) başta olmak üzere uykunun süre ve kalitesinde belirgin azalmalara neden olmuş, uyku yoksunluğuna ikincil olarak bağışıklık sisteminin etkilenmesine yol açmıştır. Bağışıklık sisteminde görev alan hücrelerin çoğalması, gün içinde karşılaştıkları zararlı bakteri ve/veya virüslere karşı geliştirdikleri defans mekanizmalarını diğer hücrelere aktarmaları ve direnç gelişiminin sağlanması, ancak sağlıklı bir uyku esnasında mümkün olmaktadır. Tıpkı haftanın oluşmasında olduğu gibi, uyku, bağışıklık sistemindeki hücrelerin de hafızasının gelişmesine, bir başka deyişle, aynı zararlı bakteri ve/veya virüs ile karşılaştığında, uygun cevabın savunma hücreleri tarafından hatırlanarak verilmesine olanak tanır. Aşı sonrası antikor yanıtının gelişmesi için de sağlıklı uyku önemli bir destekleyici rol oynar. Uykunun



Doç. Dr. Gülçin Benbir Şenel

süre ve içeriği ile ilişkili etkilenmesi, bağışıklık sisteminin sağlıklı bir şekilde çalışmasını bozar, enfeksiyon gelişimine yatkınlık oluşturur ve hastalık seyrinin de kötüleşmesine neden olur.

Uyku yoksunluğu ve uyku bozuklukları, çalışma yaşamı ve iş verimi için de önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Uyku süresinde azalma veya artma, uyku kalitesinde bozulma, uyku hastalıklarının varlığı ve uyumak için ilaç kullanmanın iş veriminde belirgin bir azalmaya neden olduğu çok sayıda çalışma ile gösterilmiştir. Dikkatte belirgin azalma iş veriminde belirgin azalmaya, çok sayıda iş bırakmaya ve uzun süreli çalışamamaya neden olur. Vardiyalı çalışma ile ilişkili sirkadiyen ritim uyku-uyanıklık bozuklukları hem uykusuzluk, hem de aşırı uykuluğu neden olarak iş ve çalışma verimini etkiler. Dahası, dikkatte azalma ve reflekslerde yavaşlama sonucunda iş kazalarına neden olur.

Tüm bu bilgiler ışığında, uyku sağlığı ve iş verimine yönelik iyileştirici önlemler alınması gerekliliği açıkça görülmektedir.

