



**"57. Ulusal Nöroloji Kongresi**

**Türk Nöroloji Derneği Uyku Tıbbı Moderatörü Doç. Dr. Gülçin Benbir:**

Uyku, bilincin askıya alındığı, ancak zihinsel aktivitenin devam ettiği hayati ve kaçınılmaz süreçtir. Kendi içerisinde farklı bilinç düzeyi durumları (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 (melatonin), vücut ısısı (ateşli hastalıklar), yemek düzeni (iştah, açlık), hormonlar (adet düzeni), sosyal aktiviteler ve duygu durum (depresyon) 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 içeriğinde 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. 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.**

**Prof. Benbir: "Bağışıklık sistemi ve enfeksiyonlar ile mücadelede uyku oldukça önemli"**

Özellikle son iki yıl içerisinde en önemli toplum sağlığı problemi halini alan COVID-19 pandemisi sürecince, bağışıklık sistemi ve enfeksiyonlar ile mücadelede uykunun oldukça önemli olduğu bir kez

daha anlaşılmalıdır. 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 hafızanın 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 yanıtlarının gelişmesi için de sağlıklı uyku önemli bir destekleyici rol oynar. Uykunun 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 çalışmamaya neden olur. Vardiyalı çalışma ile ilişkili sirkadiyen ritim uyku-uyanıklık bozuklukları hem uykusuzluk, hem de aşırı uykululuğa neden olarak iş ve çalışma verimini etkiler. Dahası, dikkatte azalma ve reflekslerde yavaşlama sonucunda iş kazalarına neden olur. Chernobyl nükleer kazasının gece 01:30 civarında uykusuzluk sonucunda insan hatasına bağlı olduğu bilinmektedir. Benzer şekilde Challenger uzay gemisinin patlaması, bir önceki gece sadece iki saat uyuyan mühendislerin uyku yoksunluğuna bağlı hataları ile ilişkilidir. Benzer pek çok örnek görmek mümkündür. Hemen her gün uykusuzluk veya aşırı uykululuk ile ilişkili pek çok trafik kazaları yaşanmakta ve ölümcül sonuçlar doğurmaktadır.

Tüm bu bilgiler ışığında, uyku sağlığı ve iş verimine yönelik iyileştirici önlemler alınması gerekliliği açıkça görülmektedir. Çalışanların uyku yapısı ile beklenen iş yükü arasındaki ilişkinin doğru kurulması gerekir. Bu konuda işverenin rolü ve sorumlulukları büyüktür. Çalışanların ve özellikle iş başvurularında eleman alan kişilerin etik davranışları konusunda bilgilendirilmesi önemlidir. Çalışanlar için kurum içi eğitim programlarının düzenlenmesi ve uyku bozuklukları için yüksek risk taşıyan çalışanların belirlenmesi gerekir. Çalışanların psikiyatrik değerlendirilmesi ve periyodik psikiyatrik değerlendirmeler, lüzum halinde kognitif-bilişsel terapiler için imkân tanınması gerekir. Gerekli sosyal ve tıbbi destek ihtiyacı irdelenmeli, ekonomik boyut incelikte ele alınmalıdır.

İş yeri ile ilişkili düzenlemeler de yapılmalıdır. İş yeri koşulları optimize edilmesi, gün içinde uygun aydınlatma kullanılmalı, uygun aralıklar ile dinlenme dönemleri belirlenmeli, uygun sosyalleşme ve yemek koşulları sağlanmalı, öğle saatlerinde kısa uyku odaları düzenlenmeli ve çalışma saatleri çalışanlar gözetilerek düzenlenmelidir. Vardiyalı çalışmanın optimizasyonu ile ilgili kurallar mutlaka gözetilmelidir. Kalıcı değişimlerden kaçınılmalıdır. Değişimlerin haftalık olmasından kaçınılmalıdır; ideal olarak 3-4 hafta ara ile olması önerilir. Değişim saat yönünün tersine olmamalı, uzun (12 saat ve üzeri) olmamalı, iki vardiya arasında en az 12 saat olmalı, fiziksel olarak yorucu, monoton veya tehlikeli işler için gece vardiyası kullanılmamalı, düzenli hafta sonu boşlukları bırakılmalı ve değişimin kendi içerisinde de mutlaka bir düzeni olmalıdır. Çalışma esnasında oluşabilecek aşırı yorgunluk ya da uykululuk gibi bulgular erken saptanmalı, uygun müdahalede bulunulmalı ve lüzum halinde Uyku merkezine yönlendirilerek hekim görüşmesi istenmelidir.