



19 MART DÜNYA UYKU GÜNÜ

DÜZENLİ UYKU
SAĞLIKLI GELECEK

Dünya Uyku Günü; uyku ile ilgili sağlık, eğitim, çalışma ve araba kullanma gibi önemli sosyal konularda bir eylem çağırısı yapmayı amaçlayan yıllık etkinliktir. Dünya Uyku Derneği'nin Dünya Uyku Günü Komitesi tarafından organize edilmektedir. Uyku bozukluklarının daha iyi tanınması, önlenmesi ve tedavi edilmesi ile uyku sorunlarının toplum üzerindeki yükünü azaltmayı amaçlamaktadır.

Dünya Uyku Günü, her yıl İlkbahar Ekinoksundan önceki cuma günü yapılır. Bu yıl 19 Mart 2021 Cuma gününe denk gelmektedir. Bu yılki sloganımız **“DÜZENLİ UYKU, SAĞLIKLI GELECEK”** olarak belirlenmiştir. Sağlıklı uykunun önemini topluma aktarmak amaçlanmıştır.



Düzensiz veya yetersiz uyku; iş ve sosyal hayatta problemlere yol açtığı gibi toplum sağlığını da yaygın olarak etkileyebilecek kardiyovasküler hastalıklara, diyabete ve obeziteye neden olabilmektedir. Bu hastalıklar da kişinin, dolayısıyla toplumun tüm geleceğini maddi ve manevi yönden kısıtlamakta, en önemlisi “sağlıklı ömrü” kısaltmaktadır.

Gece uykuya dalmakta zorluğunuz, sık uyanmanız, uykuda horlama ve nefes durmanız, sabah yorgunluğunuz, gün içi aşırı uykululuğunuz varsa mutlaka uyku tıbbi ile ilgilenen hekimle görüşün.

COVID-19 PANDEMİSİNDE UYKU SORUNLARI VE HASTALIKLARI

Milyonlarca insan koronavirüs öncesi de uykusuzluktan şikâyetçiydi ve maalesef pandemi, daha önce uyku problemi olmayan insanlar için bile bir dizi yeni uyku sorunlarını ortaya çıkardı. Uykuya dalmakta ve sürdürmekte güçlük, uzun uyku süreleri ve düşük uyku kalitesi en sık gördüğümüz uyku sorunları oldu.

Koronavirüs pandemisi herkesi aynı şekilde etkilemedi. Tabii ki, virüsle enfekte olan hastalar ve yakınları ve direkt yüz yüze kalan sağlık çalışanları daha çok etkilendi. Ancak dünyada gördüğümüz gibi, sonuçlar çok geniş bir alana yayıldı ve uyku için önemli sorunları da beraberinde getirdi.

Uyku kritik bir biyolojik süreçtir ve gerçek şu ki her zaman önemlidir. Bununla birlikte, Covid-19 salgını ile karşı karşıya iken de fiziksel ve zihinsel sağlığa faydaları nedeniyle uyku daha da önemli hale gelmiştir.

Uyku, etkili bir immün sistem güçlendiricidir. Sağlam bir gece uykusu vücudumuzun savunma sistemini güçlendirir. Çalışmalar uyku eksikliğinin bazı aşıları daha az etkili hale getirebileceğini bile göstermiştir. Uyku ruh halini iyileştirir. Uyku beyin fonksiyonunu artırır. İyi uyku aldığımızda zihnimiz daha iyi çalışır, karmaşık düşünme, öğrenme, hafıza ve karar verme süreçlerine de katkıda bulunur.

Uyku apnesi, kardiyometabolik hastalıklar, arteriyel hipertansiyonu ve obezitesi olan orta yaşlı ve yaşlı hastalarda daha sık görülür. COVID-19 tanılı hastalarda daha kötü sonuçlar için bu hastalıklar risk faktörleridir. Bu nedenle, uyku apnesi hastası iseniz, COVID-19'dan etkilendiğinizde yüksek riskli hasta grubunda düşünülebilirsiniz.



Pandemi sürecinde uyku neden etkilendi?

Günlük yaşamın bozuldu. Sosyal mesafe, okulların kapanması, karantinalar, evden çalışma: hepsi her yaşta ve her kesimden insanlar için normal rutinleri değiştirdi. Zamanı ve hatta günü takip etmek, uyaran olmadığı için zor oldu.

Evde sıkışık kalmak, özellikle düşük doğal ışık seviyelerine sahipse, sirkadiyen ritimimizi de (vücudumuzun biyolojik saati) bozdu.

Çalışmayınca veya Covid-19 nedeniyle haftalık çalışma saatleriniz azalınca, her sabah fazla uyumaya meyilli olduk. Aşırı uyuyanlar da gün boyunca kendini tuhaf, sinirli ve odaklanamama gibi sorunlar yaşadı.

Kaygı ve endişe arttı. Doğal olarak, birçok insan hem kendilerinin hem de yakınlarının koronavirüse yakalanmasından korktu.

Ekonomik kaygılar da neredeyse herkesi etkiledi. Ekonomik faaliyetler durdukça ve iş kayıpları başladı.

Aşırı ekran zamanı gelişti. Telefon, TV ve bilgisayar gibi aşırı ekran süresi, özellikle akşamları, uyku üzerinde zararlı etkilere yol açtı.

Bunlar, beyni sadece uyarmakla kalmadı, aynı zamanda ekranlardan gelen mavi ışık, vücudun uyumamıza yardımcı olduğu bir hormon olan melatoninin doğal üretimini baskıladı.

Strese bağlı yorgunluk ortaya çıktı. Bir pandemi ile yaşamın kronik stresi, kalıcı baş ağrıları, hafıza kayıpları ve sindirim problemleri gibi bir dizi fiziksel semptomlara yol açtı. Geceleri yeterli miktarda uyku alsanız bile, sabahları kalitesiz uykudan dolayı daha yorgun ve motivasyonsuz hissetmeniz neden oldu.



Pandemi sürecinde uyku sorunları için öneriler

- Düzenli bir uyuma ve uyanma zamanı belirleyin ve her zaman aşağı yukarı aynı saatte kalkın (mesela 09:00)
- Mümkünse yatağı sadece uyku ve cinsel yaşam için kullanın ve uykulu hissettiğinizde yatağa gidin.
- Sosyal medyayı, stres ve kaygı duygularınızı aileniz ve arkadaşlarınızla paylaşmak için kullandığınız gibi, dikkat dağıtıcı olumlu bilgileri paylaşmak için de kullanın, örn. komik içerikli, muhtemelen virüs salgını ile ilgisi olmayan şeyler. Ancak, akıllı telefon, bilgisayar ve tabletleri yatak odasına götürmeyin; ışığa maruz kalma, bildirimler ve isteklere ve gönderilere yanıt verme ihtiyacı nedeniyle uyku bölünür mümkünse akşam yemeğinden sonra (özellikle çocuklarda) veya yatmadan önce bunları kapatın.
- Yararlı dikkat dağıtıcı şeyler bulun, aşına olduğunuz ve yapmaktan zevk aldığınız etkinliklerle meşgul olun.
- Covid-19 ile ilgili haberlere maruz kaldığınız süreyi sınırlayın. Evinizi ve özellikle yatak odanızı daha rahat, sessiz, karanlık ve serin bir ortam haline getirin.
- Düzenli olarak, tercihen gün ışığında egzersiz yapın.
- Gün içinde, özellikle sabahları doğal gün ışığı almaya çalışın ve mümkün değilse, perdeleri ve panjurları açarak veya ışıkları açık tutarak gündüzleri evinizin parlak bir şekilde aydınlatılmasını sağlayın; geceleri daha karanlık olacak şekilde akşamları loş ışık elde etmeye çalışın.
- Dışarı çıkabiliyorsanız, sabahları dışarı çıkıp kahvaltınızı parlak ışıklı bir yerde, mümkünse bir bahçe veya balkonda yapmak en iyisidir.
- Yatmadan önce tanıdık ve rahatlatıcı aktiviteler seçin: ör. kitap okumak, yoga vb.



- Gündüz şekerlemelerden kaçının. Eğer kestiriyorsanız bunları günün aynı saatlerine denk getirin ve bunu 40 dk dan daha fazla sürdürmeyin. Genellikle öğleden sonraları (saat 15:00'ten sonra olmamak kaydıyla) en uygun zamanlardır.
- Yatağa aç girmeyin, ancak yatma vaktine yakın saatlerde (en az 2 saat önce) ağır yemek de yemeyin. Yatmadan önce nikotin, kafein ve alkolden kaçınin.
- Mümkünse reçeteli uyku haplarını kullanmaktan kaçınmaya çalışın, etkinlikleri sorgulanabilir ve uzun vadede alındığında bazı yan etkileri olabilir.
- Sakinleştirici depresyon ilaçları, özellikle eşlik eden bir ruhsal bozukluğunuz varsa (örneğin, kaygı bozukluğu, majör depresif bozukluk) uykusuzluğun kısa süreli tedavisi için yararlı olabilir.
- Uyku apne hastalığınız varsa doktorunuzun önerileri doğrultusunda PAP cihazınızı kullanın.



UYKU APNESİ HASTALARINA COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ÖNERİLER

Uyku apnesi ve COVID-19 hastaları benzer risk faktörleriyle benzer risk faktörlerine sahiptirler. Uyku apnesi tedavisiyle bu risk faktörlerinde azalma (hipertansiyon, diyabet ve obezite gibi) sağlanarak COVID-19 enfeksiyonu kontrolüne katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Tüm bu nedenlerle, COVID-19 pandemisi sürecinde Uyku Apnesi hastalarının tanı, tedavi ve takibine devam etmek için; uyku merkezleri hem çalışanları hem de hastaları COVID-19 enfeksiyonundan korumak için gerekli önlemleri alarak çalışmaya devam etmektedir. Rehberlere uygun şekilde malzeme, cihaz ve ortam temizliği ayrıca havalandırması sağlanarak bunun yanı sıra çalışanlar ve hastalar için gerekli tüm kişisel koruma ekipmanları kullanması ile COVID-19'a karşı tüm önlemler alınmaktadır. Hekimler, tanı almamış yüksek uyku apnesi riski taşıyan hastaların farkına varıp, bu hastaların en kısa zamanda tanı alarak tedavi edilmelerini sağlayarak, belki de COVID-19 pandemisi kontrolünde etkili olabilirler. Bu nedenle uyku apnesi için riskinizi gösteren horlama, tanıklı apne ve gündüz uykululuğunuz varsa ve bunlar gece uykunuzu ve gündüz yaşamınızı etkiliyorsa mutlaka uyku hekimlerine başvurunuz.



COVID-19 Pandemisi Sırasında Obstrüktif Uyku Apnesi nedeniyle Solunum Cihazı Tedavisi Kullananlar İçin Öneriler

COVID-19 pandemisi sırasında başta uyku Apnesi hastaları olmak üzere tüm uykuda solunum bozuklukları olan hastalar sağlık otoritelerinin önerilerine uymalıdır. Bu hasta grubu çoğunlukla beraberinde hipertansiyon, diyabet, obezite ve kardiyovasküler hastalık veya hava riski taşımalarından dolayı COVID-19 için de riskli gruptadırlar. Bu süreçte, önlemler kademeli olarak azaltılincaya kadar zaruri gereklilikler dışında (sağlık, gıda temini ve evden çalışma imkânı yoksa çalışmak için) dışarıya çıkmamalıdır. Uyku Apnesi hastalarının evde solunum cihazı tedavisine her zamanki gibi devam etmeleri önerilmektedir. Evde solunum cihazı kullanımının COVID-19'u kötüleştirdiği veya COVID-19'a yakalanmayı arttırdığına dair herhangi bir bilimsel kanıt yoktur. Ancak, COVID-19 olan kişinin solunum cihazı tedavisi kullanımı ile çevreye saçılan virüs yükü artabilmekte ve cihaz kullanımı sırasında aynı ortamda olanlar için bulaş riski oluşturmaktadır.



- **COVID-19 tanısı aldıysanız** veya şüphesi varsa ve hekiminiz tarafından PAP tedavisine devam etmesi önerildiyse, hastanın ev halkından **izole bir odada** kalarak cihazı kullanmanız gerekir.
- **Eğer COVID-19 testiniz pozitifse**, PAP cihazınızı ve aksesuarlarını **her gün temizleyip dezenfekte** etmeniz gerekir. PAP cihazını, maskeyi ve hortumu kullanmadan önce ve sonra ellerinizi en az 20 sn. sabun ve suyla iyice yıkamanız da diğer önemli bir konudur. PAP ekipmanının, üreticinin talimatlarına göre temizlenmesi gerekmektedir.
- Maske ve PAP cihazınızı başkalarıyla paylaşmayınız.
- Ayrıca başta PAP kullanılan oda olmak üzere yaşanan tüm kapalı ortamların sık sık **havalandırılması** (virüs yükünü azaltmaktadır), yüzeylerin ve PAP cihazının her gün sabunlu bezle silinmesi, cihaz aksesuarlarının (maske, hortum) da sıcak sabunlu su ile yıkanması ve cihaz filtrelerinin sık sık değiştirilmesi gerekmektedir.
- **Nemlendirici ünitesi** çok gerekli olmadıkça damlacık yayılmasını artırdığı için bu dönemde kullanılmamalıdır.
- **COVID-19 enfeksiyonunu atlattıktan sonra** CPAP filtrelerini ve aksesuarlarını cihazın kullanım kılavuzunda belirttiği şekilde talimatlara uygun biçimde **temizlemesi ve değiştirmesi** gerekmektedir.
- Ancak, yukarıdaki sayılan **önlemleri alamayacaksanız** şikayetleriniz düzelmesinden 3 gün sonraya kadar (re-enfekte olmamak ve yakınlarınıza bulaştırma riskini artırmamak için) **PAP cihazına ara vermelisiniz**.
- Diğer enfeksiyonlar da olduğu gibi **burun tıkanıklığı** nedeniyle cihazı kullanamıyorsanız burun spreyi (dekonjestan) kullanabilir veya burun tıkanıklığı düzelinceye kadar cihaz kullanımına ara verebilirsiniz. Ayrıca, **artan öksürük**, nefes darlığı gibi şikayetleriniz varsa, doktorunuz ile temasa geçmeli ve cihaz kullanımına ara verme konusunda doktorunuzun önerilerini almalısınız. Bu süreçte, hastanede yatarak başka bir solunum cihazına veya yoğun bakım solunum desteğine ihtiyacınız konusunda değerlendirilmemiz gerekebilir.
- **Uyanırken nefes darlığınız** başladıysa veya **oksijen saturasyonunuzda düşme** saptarsanız bir **sağlık merkezine müracaat** edin ve kendi cihazını yanınıza alın. Cihazlarını hastane ortamında izolasyonu sağlanmış bir bölümde sağlık personelinin yönlendirmesi ile kullanmanız özellikle önemlidir. Ayrıca damlacık yayımı nedeniyle cihazınızın nemlendirici ünitesini hastanede kullanmayın.

Solunum cihazı kullanımına ara veren hastalar **Uyku Apnesi tedavisi için**, yüksek yastıkla yatmak, yan pozisyonda yatmak, ağız içi aparey ya da burun bandı kullanmak, alkol-sigara kullanmamak ve yatmadan en az 3 saat önce yemek yeme gibi diğer alternatif yöntemlerden fayda görebilir. Ayrıca, gündüz aşırı uyku hali tarif eden hastalara; tedavisiz kalmalarının trafik ve iş kazalarına neden olabileceği hatırlatılarak, bu dönem içinde araba kullanmamaları ve dikkat gerektiren iş yapmamaları konusunda uyarılar yapılmalıdır.

Son çalışmalar ışığında son olarak şunu söyleyebiliriz ki **Uyku Apnesi** açısından tanı ve tedavi alanız COVID-19'un kötü sonuçlarından korunmanız ve ayrıca **COVID-19 aşısı etkinliğini arttırmada** önemli bir etken olabilir. Lütfen sizin için COVID-19 pandemisi için gerekli tüm önlemleri almış olan en yakın TUTD tarafından akredite edilmiş olan uyku merkezlerimize uyku şikayetleriniz için başvurun!



DÜZENLİ UYKU

SAĞLIKLI GELECEK



Uygunuzu bugün iyileştirin,
uykunuz önceliğiniz olsun!





BARIS

**Uykunuzu bugün iyileştirin,
uykunuz önceliğiniz olsun!**

TÜRK UYKU TIBBİ DERNEĞİ
www.tutd.org.tr