**UYKU TIBBI ÇALIŞMA GRUBU**

Uyku, insan hayatının üçte birini kapsamasına rağmen, uyku bilimi ve uyku tıbbı son zamanlarda kurulmuştur. Bu konudaki bilgilerin artmasının ve tedavi yöntemlerin gelişmesinin, insan yaşam kalitesini nasıl arttırdığı görüldükçe, bu konun da önemi daha iyi anlaşılmıştır. Uyku ve sirkadyen ritim bozuklukları, genel popülasyonda oldukça yaygın olup, NIH (Ulusal Sağlık Enstitüleri) Uyku Bozuklukları Araştırma Planı Kasım 2011 verilerine göre toplumun %25-30’unun bundan muzdarip olduğu görülmüştür. Buna rağmen, uyku şikâyetleri olan kişilerin çoğunun tedavi almadığı ve ancak kişilerin %6’sının bu sorununu çözmek için ilgili uzmana başvurduğunu biliyoruz. Uykusuzluk yakınması olan kişilerin ise %70’den fazlasının tedavi almadığı ve bu sorunu kendi başına çözmeye çalıştıkları bildirilmektedir.

Uyku bozuklukları; kişinin akademik ve mesleki performansının bozulmasına, iş yerinde ve araba kullanırken artmış kaza riskine, psikolojik ve sosyal uyum sorunlarına, yaşam kalitesinde bozulmaya ve hatta aile içinde ebeveynlerin ilişkilerinde olumsuzlukların gelişmesine neden olurlar. Aynı zamanda; bu bozukluklar; ciddi tıbbi, nörolojik ve psikiyatrik sorunların ortaya çıkışını kolaylaştırabilir ya da var olan semptomlarını şiddetlendirebilirler.

Uykunun temel bir biyolojik fonksiyon olduğunu bilmemize rağmen, halen neden uyduğumuzu bilmiyoruz. Modern toplumlarda insanlar artık ihtiyaçlarından daha az uyumaya başladılar. Modern yaşam tarzları ve çalışma ortamları, uyku problemlerinin gelişmesini kolaylaştırır. Teknolojinin gelişimi, vardiyalı çalışma ya da düzensiz çalışma saatleri, çalışma stresi, uyku bozukluklarının ve kronik uyku kaybının gelişiminde önemli belirleyicilerdir.

Uyku bozuklukları anlamlı morbitide ve mortalite oranlarıyla ilişkilidir. En sık görülen uyku bozukluğu insomnidir (uykusuzluk), bunu uyku ile ilişkili solunum bozuklukları ve huzursuz bacaklar sendromu izler. İnsomni, Batı toplumlarının en sık görülen uyku bozukluğu olup, popülasyonun yaklaşık %10’u kronik uykusuzluk yaşamaktadır. Yetersiz uyku ile; dikkat, tepki verme süresi, bellek ve motivasyon bozulabilir. 24 saat uykusuz kaldıktan sonraki bireyin performansının, 1g/L BAC (kan alkol konsantrasyonu) olacak şekilde alkol almış bireyin performansına benzediği tespit edilmiştir. Kritik pozisyonda olan bir kişinin yorgunluğunun, son yıllarda, sanayi alanında ve trafikte, birçok önemli felaketlere neden olduğu gösterilmiştir. Bir gecede 5 saatten az uykunun trafik kazalarını 4,5 kat arttırdığı yapılan çalışmalarda bildirilmiştir. Uykululuk ve uykuyla ilgili nedenler, trafik kazalarının %20’sini oluşturmaktadır.

Obstrüktif uyku apnesi (OUA), gündüz artmış uykululuğun en sık organik nedenlerindendir. Avrupa’da; erkeklerde %4, kadınlarda %2 oranında görülür ve yaşla birlikte görülme oranı belirgin bir şekilde artar. OUA; hipertansiyon, koroner arter hastalığı ve kalp yetmezliği için bir risk faktörü olup, ani kardiyovasküler ölümde önemli bir rol oynar. Serebrovasküler hastalık (inme) riski, genel nüfusa göre ağır OUA olan hastalarda, daha fazladır. Uyku yoksunluğu ve uykusuzluğun her ikisi de; hipertansiyon, kardiyovasküler morbidite ve koroner olayların insidansında artış ile bağlantılıdır ve yine kısa uyku süresinin gelecekteki koroner arter hastalık riskini artırdığı görülmüştür. Yetersiz uykunun, son zamanlarda, diabet ve obezite için bir risk faktörü olduğu gösterilmiştir ki bu hastalıklarda OUA gelişimine önemli bir zemin hazırlarlar.

Yetersiz uyku ve uyku bozuklukları, önemli nörolojik ve psikiyatrik bozukluklar ile ilişkilidir. Nörolojik hastalıklarda uyku bozukluklarının kesin prevelansı bilinmemekle birlikte genel popülasyona göre daha yüksektir. İnsomni, hipersomni (aşırı uyuma) ya da her ikisi de, major depresif bozukluk, yetişkin, çocuk ve ergenlerin %75’inde bildirilmiştir. İnsomni ve hipersomni major depresif bozukluk ve bipolar bozukluğun gelişimi veya nüksü için artmış bir risk ile ilişkilidir (10-15 kat). Bu nedenle, doktorun ciddi olan her hastadan uyku şikâyetleri almak ve düzenli ve sistematik bir şekilde bu tür sorunların değerlendirilmesinde büyük önem vardır.

Yetersiz uyku ve uyku bozukluklarının sonuçları oldukça pahalıdır. ABD^de insomninin direkt maliyeti tahminen 2,5 milyar dolar/yıl iken, dolaylı maliyeti 100 milyar dolar/yıldır. 2009 yılında ABD’de uyku apnesinin neden olduğu trafik kazalarını ki 1400 kişi yaşamıştır, yalnızca maliyeti 15,8 milyar dolardır. Avrupa’da bununla ilgili veriler olmamakla birlikte benzer bir ekonomik yük oluşturduğu kabul edilebilir.

Avrupa ve Amerika Birleşik Devletlerinde (ABD) bu konunun öneminden dolayı uyku alanındaki çalışmalara, Uyku tıbbına ve eğitimine önemli oranlarda teşvikler verilmektedir. İlgili branşlar; nörobilim, fizyoloji, psikoloji, farmakoloji, nöroloji, psikiyatri, göğüs hastalıkları, pediatri ve kulak burun boğazdır. Uyku bozukluklarına artan talepler ile başa çıkmak için, daha fazla bilim adamı ve uzman yetiştirmek gereklidir. Eğitim, bu alanın geliştirilmesi için yapılacakların temelini ve merkezini oluşturur. Yakın gelecekte daha fazla uyku uzmanına ihtiyaç olacaktır. Eğitim ve öğretim etkinliklerini organize etmek için finansmana ihtiyaç vardır. Eğitimi kolaylaştırmak ve tüm ülkelerde uyku uzmanlarının sayısın arttırmak için bir tıbbi uzmanlık olarak uyku tıbbını tanımaya ihtiyaç vardır. Uykunun öneminin bilinmesi ve kaybının sağlık sonuçlarının, genel toplum arasında farkındalığı sağlanmalıdır.

Dünyada milyonlarca insan uyku bozukluklarından muzdariptir. Hafif uyku bozukluğu olan bireylerde, yaşam kalitesi ciddi bir şekilde olumsuz etkilenirken, ciddi uyku bozukluğu olanlarda yüksek tansiyon, kalp hastalığı ve inme gibi yaşamı tehdit eden hastalıklar ortaya çıkar. Bu kampanya ile neden uyuduğumuzun anlaşılması, uyku bozukluklarının önemi ve bu bozuklukların bireyin ve toplumun sağlığına olan olumsuz etkilerini anlatmış olacağız. Bu farkındalık, daha sağlıklı bir uyku düzeni gelişimine yardımcı olarak, sağlıklı bir toplumun oluşumuna katkı sağlayacaktır.

Bu kampanya kapsamında; sağlıklı bir uyku ve uyku hijyeni nedir?, uyku ile ilişkili hastalıkların bulguları nelerdir?, tedavisi var mıdır? gibi konularda bölgesel ve ulusal toplantılar düzenlenecektir. Bu toplantılar; hekimler, eğiticiler, öğrenciler, işverenler ve diğer meslek gruplarıyla yapılacaktır. Gerektiğinde bu etkinliklerin yapılabilmesi için, o bölgedeki üniversite yönetici ve öğrencilerinden ve yine gerekirse yerel belediye yönetiminden destek alınacaktır.

Televizyon ve radyoda, çeşitli sağlık programlarında, uyku ve uyku bozukluklarının öneminin uzmanlar tarafından anlatıldığı konuşmalar yapılacaktır. Yine gazetelerde bu konuda uzmanlaşmış doktorlar tarafından bilgilendirici yazıların ve reklamların olması sağlanacaktır. Uyku bozukluğunun ciddi bir sağlık sorunu olduğunu ve aynı zamanda uykululuğun neden olduğu felaketlere yol açan iş ve trafik kazalarını vurgulayan TV ve radyoda kamu spotları oluşturulacaktır. Bilboardlar ve afişlerle bu konu desteklenecektir. Dikkat çekici olması için, sanat dünyasındaki ünlülerden (uyku apnesi olan ünlülerden yardım alınabilir) ve çizgi karakterlerden faydalanabilir. Bu amaçla çeşitli bilgilendirici ve vurgulayıcı sloganlar kullanılacaktır. Bunlar şunlardır:

UYAN

Direksiyonda uykululuk öldürür

Horlama bir hastalık mıdır?

Ne kadar uyursanız uyuyun halen kendinizi yorgun mu hissediyorsunuz? Yalnız değilsiniz.

Uyuyamıyor musunuz? Uyanık kalmada zorluk mu çekiyorsunuz? Yalnız değilsiniz.

İyi bir uyku, iyi bir gün demektir.

Horlama, gündüz yorgunluk ve artmış uykululuk, hipertansiyon ve fazla kilo gibi bulgulardan bir ya da daha fazlası varsa uyku bozukluklarının gelişimi için bir risk taşıyorsunuz, doktorunuzla görüşün.

Uyku beynin detoksudur….