

17 Mart Uyku Günü: Prof. Dr. Sevda İSMAİLOĞULLARI: 'Sağlık İçin Uyku Esastır'

17.03.2023

'Dünya Uyku Günü' Dünya Uyku Derneği'nin Dünya Uyku Günü Komitesi tarafından organize edilen uykunun önemine dikkat çekmeyi ve uyku sorunlarının toplumdaki yükünü azaltmayı amaçlayan bir gündür. Bu yıl 17 Mart 2023 Cuma günü tüm dünyada kutlanmaktadır ve bu yıl sloganı;

'Sağlık İçin Uyku Esastır'

Sağlıklı bir yaşam için iyi bir uyku ilk basamaktır. Uyku; yemek yemek, su içmek, nefes almak gibi organizma için vazgeçilmez bir zorunluluktur. Gece uykusunun ispatlanmış pek çok faydası vardır. Uyku ömrümüzü uzatır, beynin öğrenme, ezberleme, mantıklı kararlar alma ve seçimler yapma becerilerini geliştirir, yaratıcığımızı artırır. Duygularımızın düzenlenmesi ve ertesi güne mutlu bir şekilde uyanmak, sakin tepkiler vermek ve bardağın dolu tarafını görmek de sağlıklı ve yeterli miktarda uyku sayesinde mümkün olur. Rüya görmek acı verici anılarımızı rahatsız edici duygularından arındırarak kayıtlı eder. Zamanın bütün yaraları iyileştirdiği söylenir, gerçekte iyileştiren uykuda geçen zamandır. Uyku bağışıklık sistemimizi, hormonlarımızı, iştahımızı ve insülin dengemizi düzenler. Aşırı yeme arzusunu azaltıp, daha ince kalmamızı sağlar. Uyku bağırsak mikrobiyotamızın sağlıklı bir şekilde korunmasını sağlar, kalp sağlığımızı korurken, kan basıncımızı düşürür. Bütün spor dallarında atletik gelişim açısından uyku temel bir ihtiyaçtır, enerji, kas yorgunluğu ve motor beceri hafızasını iyileştirir.

Uykunun kanıtlanmış bu faydaları yanı sıra uykusuzluğun da kanıtlanmış bireysel ve toplumsal kötü sonuçları mevcuttur. Uykusuzluk durumunda ilk etkilenen beyin fonksiyonlarından biri dikkat ve konsantrasyon eksikliğidir. Bu eksikliğin kötü sonuçları trafik kazaları ve iş kazaları şeklinde olmaktadır. Uykusuzluk kişilerin olaylar karşısında verdiği duygusal tepkileri artırarak daha tahammülsüz yapar. Uykusuzken oluşturulan anılar çok zayıf anılardır ve hızla buharlaşırlar. Uykusuzluğun yaşam süresimizi kısalttığı, kalp hastalıkları, obezite, bunama, diyabet ve kanser riskini artırdığı gösterilmiştir.

Fiziksel ve zihinsel sağlığımızı düzenlemek için yapabileceğimiz en etkili şey uyumaktır. Sağlıklı bir uyku en iyi ilaçtır. Uykunuzu bugün iyileştirin, uykunuz önceliğiniz olsun!

Prof. Dr. Sevda İSMAİLOĞULLARI

TND Uyku Tıbbı Çalışma Grubu Moderatörü