



Dünya
Uyku Günü
15 Mart 2024

“Küresel Sağlık İçin Uyku Eşitliği”

Basın Bildirisi

2008 yılından bu yana her yıl gece ve gündüzün eşit olduğu 21 Mart İlkbahar Ekinoksundan önceki Cuma günü tüm dünyada “Uyku Günü” olarak kutlanmaktadır. “Dünya Uyku Günü” uyku sağlığı, hastalıkları ve hastalıkların sonuçları konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla kutlanmakta ve bugünde çeşitli etkinlikler yapılmaktadır. Uyku bozuklukları ile etkili mücadele sayesinde uykuya bağlı sorunların toplum üzerindeki yükünü azaltmak amaçlanmaktadır.

Bu yıl 15 Mart 2024’te kutlanan Dünya Uyku Günü’nün sloganı “Küresel Sağlık İçin Uyku Eşitliği” olarak belirlenmiştir. Uyku sağlık için gereklidir. Uyku, beslenme ve fiziksel aktivite gibi sağlığın kritik bir dayanağıdır. Uyku hafızayı ve öğrenmeyi desteklemeye yardımcı olur. Uyku beyin sağlığını, beyin sağlığı da uykuyu destekler. Uyku, bağışıklık sisteminin bakteri ve virüsleri temizlemesine yardımcı olur. Uyku, vücudumuzu ve enerji seviyemizi korumaya yardımcı olur. Kötü uyku obezite, diyabet, koroner arter hastalığı ve kardiyovasküler mortaliteyle ilişkilendirilmiştir. Kötü uyku, bağışıklık tepkisini düşürebilir ve enfeksiyonlara karşı daha fazla duyarlılık yaratabilir. Obstrüktif uyku apnesi ve hızlı göz hareketi uyku davranışı bozukluğu gibi belirli uyku bozuklukları, bilişsel bozukluk, demans, nöbet riski ve artmış inme riski ile ilişkilidir.

Kötü uyku, alkol zehirlenmesine benzer şekilde tepki sürelerinin azalmasına, muhakeme yeteneğinin bozulmasına ve bilişsel bozulmaya neden olabilir. Uyuşukluk, sürücü uykuya dalmasa bile güvenli sürüşü olumsuz etkileyebilir. Uyku sağlığı çok boyutludur.

“Sağlıklı uyku”, “yeterli uyku”dan daha fazlası anlamına gelir. Uyku sağlığını ve dolayısıyla genel sağlık ve refahı etkileyen farklı boyutlar şunlardır:

1. Süre : 24 saat içinde ne kadar uyudunuz?
2. Verimlilik : Ne kadar iyi uykuya dalıyorsunuz ve uykuda kalıyorsunuz?
3. Zamanlama : Ne zaman uyuyorsunuz?
4. Düzenlilik : Tutarlı uyku ve uyanma saatleriniz var mı?
5. Uyanıklık : Uyanık olduğunuz saatlerde odaklanma ve dikkatinizi iyi bir şekilde koruyor musunuz?
6. Kalite : Uykunuzdan memnun musunuz?

Ana Mesaj : ‘Dünya genelinde toplumların sağlığını iyileştirmek için uyku sağlığı eşitsizliklerini ele almalıyız.’

“Uyku sağlığı eşitsizlikleri”, bir popülasyonu olumsuz yönde etkileyen bir veya daha fazla uyku sağlığı boyutunda kalıcı farklılıklar olarak tanımlanır. Bu eşitsizliklerin nedenleri hem sosyal (örneğin; psikolojik stres, finansal gerginlik, açlık, güvenliğe yönelik tehditler) hem de çevresel (örneğin, ışık, sıcaklık, gürültü, hava kalitesi) olabilir. Dünya genelinde toplumların sağlığını iyileştirmek için uyku sağlığı eşitsizliklerin giderilmesi hedeflenmelidir.