



DÜNYA UYKU GÜNÜ

Düzenli Uyku
Sağlıklı Gelecek

Basın Bildirisi



**AKCİĞER SAĞLIĞI VE
YOĞUN BAKIM DERNEĞİ**

DÜZENLİ UYKU SAĞLIKLI GELECEK

Dünya Uyku Derneği (World Sleep Society) her yıl, tüm dünyada, gece ve gündüzün eşit olduğu, 21 Mart - Ekinokstan bir önceki cuma günü, Dünya Uyku Günü etkinlikleri düzenlemektedir.

Bu yıl 19 Mart 2021 Cuma günü düzenlenen, Dünya Uyku Günü'nün sloganı "**DÜZENLİ UYKU SAĞLIKLI GELECEK**" olarak belirlenmiştir.

Sağlıklı yaşam için düzenli uykuya odaklanmak gerekmektedir. Araştırmalar, daha iyi bir uyku kalitesinin, genç, orta yaşlı yetişkinler ve yaşlılarda, düzenli uykuyla yani; sabit yatma zamanı, uyanma zamanı ve uyku süreleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Düzenli olarak uyuyanlar daha iyi bir ruh haline, daha iyi bir psikomotor performansa ve akademik başarıya sahiptir.

Uykunun hem zamanlamasını hem de süresini, sirkadiyen ritim ve homeostatik kontrol düzenlemektedir.

Sirkadiyen ritim, ışık ve melatoninin etkisiyle 24 saatlik uyku-uyanma döngüsünü düzenler ve kontrol eder. Işık olmadığında (akşam saatlerinde olduğu gibi) melatonin uykuyu teşvik etmek için üretilir, ancak ışık varlığında melatonin üretimi durur.

Homeostatik kontrolün rolü ise; uyanıklık sırasında beynimizin biriktirdiği, uykuyu teşvik eden maddelerin, uyuduğumuzda temizlenmesi ve tekrar uyanık hissetmemiz şeklindedir.

Dünya Uyku Günü, dünyanın her yerindeki insanları uykunun önemi konusunda bilgilendirmenin yanı sıra, günlük yaşamlarında onlara yardımcı olacak değerli kaynaklar sağlayarak insanların uykuya bakışını ve uyku deneyimini değiştirmeyi amaçlamaktadır.

Erişkinlerde sağlıklı bir uyku için aşağıdaki uyku hijyeni kurallarına uyulması önemlidir;

1. Her gün aynı saatte yatıp **aynı saatte** kalkmaya dikkat edilmeli,
2. Gündüz uyuma alışkanlığı varsa **45 dakikadan** fazla uyumamalı ve özellikle akşam yemeği sonrası kesinlikle şekerleme yapılmamalı,
3. Uyumadan önce **alkol ve sigaradan** uzak durulmalı,
4. Yatmadan 6 saat öncesinde kahve, çay, çikolata gibi **kafein** içeren yiyecek ve içecekler tüketilmemeli,
5. Yatmadan 4 saat öncesinde ağır, baharatlı veya şekerli gıdalardan kaçınılmalı, hafif bir atıştırma yapılabilir,
6. Düzenli egzersiz yapılmalı ancak akşam saatlerinde **ağır egzersizlerden** kaçınılmalı,
7. **Yatak ve yastığın** rahat olmasına dikkat edilmeli,
8. Yatak odasının ısısının çok soğuk veya çok sıcak olmamasına dikkat edilmeli,
9. Uyuduğumuz odanın **sessiz** ve olabildiğince karanlık olması sağlanmalı,
10. Yatak odası sadece **uyumak için** kullanılmalı, odada kesinlikle televizyon, bilgisayar, tablet, cep telefonu vb. bulundurulmamalı.