

Güzel bir uyku için 15 altın kural

Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Okan Bölükbaşı, sağlıklı bir yaşam için güzel bir uyku uyumanın 15 basit yolunu sizlerle paylaştı...

Yayın Tarihi : 8 Nisan 2017 Cumartesi (oluşturma : 25.05.2019)

Fiziksel ve ruhsal sağlığın olmazsa olmazı uyku, insan hayatında yeme içme ve fiziksel aktivite kadar önemlidir. Çağın neredeyse en büyük sorunlarından biri olan uykusuzluk şu sıralar tüm kronik şikayetlerden daha fazla konuşulur oldu. Peki, iyi uyumak için ne yapmak, nelerden kaçınmak gerekir? Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Okan Bölükbaşı anlattı....

Uyku nedir?

Uykuyu bilimsel açıdan tanımlamak çok zor. 1950'lere kadar birçok insan uykunun günlük hayatımızın eylemsiz bir parçası olduğunu zannedirdi. Ama şimdi uyku sırasında beynimizin çok etkin olduğunu biliyoruz. Dahası uykunun beden ve ruh sağlığımızı etkilediğinden eminiz.

Neler uykusuzluk yapar?

Nefes açıcı ilaçlar-spreyler, kafeinli içecekler, diyet hapları, hastalıklar, yatak odasındaki kötü koşullar...

Sigara olumsuz etkiler mi?

Hem de çok. Sigara tiryakileri genellikle tavşan uykusu uyurlar. REM uyku (göz hareketlerinin aktif olduğu uyku) miktarları azdır. Uyuduktan 3-4 saat sonra kanda nikotin miktarının kritik düzeyin altına düşmesi nedeniyle uyanırlar. Alkol de uykuyu bozar. Uykusuzluk çeken insanların çoğu sorununu alkolle çözmeyi dener. Ama bu yağmurdan kaçarken doluya tutulmaktır. Çok farkına bile varmadan alkolik olur! Oysa ki alkol sadece hafif uyku dönemini tetikler. Uykunun tamir işlevi olan diğer bölümlerinin miktarını azaltır.

İdeal uyku süresi nedir?

Yenidoğanlar genellikle 16 saat uykuya ihtiyaç duyar. Çoğu erişkinde 7-8 saat uyku yeterli olur. Genç erişkinler ortalama dokuz saat uykuya ihtiyaç duyarlar. Gebeliğin ilk 3 ayında, kadınların uyku gereksinimi artar. Normal süresinden çalınmış bir uyku miktarı, bir tür 'uyku borcu' yaratır. Vücut, eninde sonunda bu borcun geri ödenmesini ister. Uykunun yetersiz olması muhakeme yetisi ya da tepki süresini olumsuz etkiler. İnsanlar yaşlandıkça uyku süresi azalır ve uyku hafifler. 65 yaşın üstünde uykusuzluk sık görülen bir sorundur.

Ne zaman bir sorundan bahsedilir?

Eğer gün boyu uykulu bir şekilde dolaşıyorsanız ya da 5 dakikalık bir uzanmada bile hemen uykuya dalabiliyorsanız ciddi bir uyku sorunuz var demektir.

Uykusuzluk hangi sorunlara yol açar?

Uykuyla ilişkili sağlık sorunları hemen hemen tıbbın tüm alanlarını ilgilendiriyor. Örneğin felç ya da astım krizleri gündüz yerine gece ya da sabaha karşı uykuda daha siktir. Muhtemel sebep uykuya ilişkili olarak değişen kalp hızı ya da hormonal düzey değişiklikleridir. Uykusuzluk bazı epilepsi türlerinde nöbet gelişimini tetikler.

Grip sırasında neden uykulu oluruz?

Uykuyu düzenleyen sinir hücreleriyle bağışıklık sistemi arasında yakın ilişki var. Vücudumuz, bulaşıcı hastalıklarla mücadele ederken 'sitokin' adı verilen bazı kimyasallar üretir. İşte bu stokinler aynı zamanda güçlü uyku uyarıcılarıdır.

Ruhsal hastalıklarla uykusuzluk arasında ilişki var mı?

Ruhsal hastalıkların çoğunda uyku sorunları gelişir. Örneğin depresyon hastaları sabahın çok erken saatlerinde kalkar ve tekrar uykuya dalma isteklerine karşın genelde bunu başaramazlar. Alınan uyku miktarı, ruhsal hastalık belirtilerini şiddetini doğrudan etkiler. Manik depresif kişilerde uyku yoksunluğu manik dönemleri (saldırganlık ve aşırı aktivite) tetikleyebilir.

Uyku apnesi nedir?

Horlama sırasında solunum durmasıdır. Geceleri oksijensiz kalmak, sabahları baş ağrısına, gün boyu yorgun hissetmeye yol açabilir. Cinsel isteksizlik , bilişsel işlevlerin zayıflaması, kan basıncı artışı, kalp ritim düzensizlikleri gelişebilir. Uyku apnesi, felç ya da kalp krizi riskini belirgin biçimde arttırır. Uykuda solunum durmasına bağlı ölüm nedenleri arasındadır. Tedavi edilmemiş uyku apnesi hastalarında trafik kazası yapma riski 3 kat artar.

Huzursuz bacak sendromu nedir?

Özellikle uyku sırasında bacaklara giren kramplar, uyuşmalar, çimdiklenmeler ve karıncalanma hisleridir. Hasta devamlı bacaklarını oynatma ihtiyacı duyar. Herhangi bir yaşta görülebilir. Kansızlık(demir eksikliği anemisi), gebelik ve şeker hastalığı bu duruma zemin hazırlar. Bir börokimyasal uyarıcı olan dopamin benzerlerinin verilmesiyle hasta rahatlar.
Mışıl mışıl uyumak istiyorsanız

- Gün içinde şekerleme yapıyorsanız 30 dakikayı geçmesin. Fazlası gece uykusunu olumsuz etkiler.
- Yatmadan önce kafein, nikotin gibi uyarıcılardan uzak durun. Uykudan 2-3 saat önce yüksek proteinli bir atıştırmalık, 1 meyve yiyebilirsiniz. Bu yiyecekler uyku düzenleyici hormonların yakımını

arttırır. Ancak uyku ritmini bozduğu için tahıl ve şekerden uzak durun. Yağlı, kızarmış, baharatlı, sirkeli, karbonatlı yiyecek ve içeceklerden de kaçının.

- Egzersiz iyi bir uyku kalitesi sağlar. 10 dakikalık kısa bir bisiklet ya da yürüyüş bile gece uykusu kalitesini belirgin bir ölçüde arttırır. Ancak yatağa gidiş döneminde yoğun egzersiz yapmayın.

- Gün boyu doğal işığa maruz kalın. Gece yatak odanız çok aydınlık olmasın.

- Uyku öncesinde yararlı bir gevşetici alışkanlık edinin. Ilık duş, kitap okuma, hafif germe egzersizleri, meditasyon gibi...

- Uyku ncesi aşırı duygusal konuşmalar ya da ortamlardan kaçının.

- arşaf ve nevresiminiz uygun, yastık ve yatağınız rahat olsun. Yatak odanız sıcak hatta ılık değil serin olmalı. Vücudu uykuya hazırlayan işaretlerden biri de evre ısısının düşmesidir.

- Yatak odanızda televizyon, cep telefonu gibi işık ve ses kaynakları bulunmamalı. Gerekirse koyu perdeler, pervane, hava nemlendirici düzenekler, kulak tıkaçları bulundurabilirsiniz.

- Elektrikli herhangi bir alet size 1 metreden daha fazla yaklaşmasın. Gürültülü alarmlar kullanmayın. Vücutta beklenti anksiyetesi yaratırlar.

- Yatağınızı sadece uyumak için kullanın. Yatağa mümkün olduğunca erken gidin. Saat 23.00 en idealidir. Çünkü 23.00 ile 01.00 arası adrenal sistemimizin yenilenme zamanıdır. Bu sırada uykuda olsanız iyi olur. Safra kesesi de bu dönemde zehirleri vücuttan atar. Uyanıksanız zehirler karaciğere geri döner.

- Yatağa gidiş saatinizi değiştirmeyin. Sabah kalkmanız gereken saatte kalkın.

- Yatak orabı giyin. Ayaklar vücudun en çok üşüyen bölgesidir. Yatak orabı giymek, gece uyanmalarını azaltır. Yatmadan nceki son 2 saat içinde dünyevi işlerinizi tamamen unutun.

- Mümkün olduğu kadar az ilaç kullanın. İlaçların çoğu uyku düzenini etkiler.

- İdeal kilonuza inin.

- Size dokunan, gaz yapan gıdalardan kaçının.

Bu dökümanı orjinal adreste göster

Güzel bir uyku için 15 altın kural