

Günde 6 saatten az uyuyanlarda ölüm riski 2 kat artıyor

İsveç ve ABD’de yürütülen iki ayrı çalışma, yetersiz ve kalitesiz uykunun, hem metabolik sendrom riskini hem de kalp-damar hastalıkları ve inmeye bağlı ölüm riskini artırdığını ortaya koydu.

Yayın Tarihi : 2 Haziran 2017 Cuma (oluşturma : 20.10.2019)

İsveç’te yapılan ve sonuçları Avrupa Endokrinoloji Kongresi’nde sunulan çalışma, kaliteli **uykunun** metabolik sendrom ve hormonlar üzerindeki olumlu etkisi olduğu; ABD’de yürütülen ve Amerikan Kalp Birliği dergisinde yayımlanan araştırma da metabolik sendromu bulanan günde 6 saatten az uyuyanlarda, metabolik sendromu bulunmayanlara göre, kalp hastalığı ve inmeye bağlı ölüm riskinin 2,1 herhangi bir nedene bağlı ölüm riskinin ise 2 kat arttığını gösterdi.

Kongre Başkanlığını yapan Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. **Bülent Okan Yıldız**, “metabolik sendrom” tanısı konulan hastalarda görülen ayrı ayrı önemli beş faktörü şöyle sıraladı:

“Vücut kitle endeksinin 30 kilo/metrekare üzerinde ya da bel çevresinin erkeklerde 94, kadınlarda 80 santimetrenin üzerinde olması, HDL denilen iyi kolesterolün kadınlarda 50, erkeklerde 40 mg/dl altında olması, trigliserit değerinin 150 mg/dl’den fazla olması, açlık şeker ölçümünün 100 mg/dl üzerinde bulunması ve kan basıncının 130/85 mmHg üzerinde çıkması ya da hipertansiyon varlığı.”

Kaliteli uykunun da sağlık üzerinde olumlu etki yaptığını belirten Yıldız, erişkin kişinin günde kesintisiz 6-8 saat uyumasının yeterli olduğunu bildirdi.

Yıldız, uluslararası katılımlı kongrede İsveçli bilim insanlarınca yürütülen “Uyku Eksikliği ve Metabolik Sendrom” başlıklı çalışmada, kaliteli uykunun metabolik sendrom ve hormonlar üzerindeki olumlu etkisinin ortaya konduğunu söyledi.

Çalışma ile uykunun hem kalitesinin hem süresinin azalmasının metabolik hastalıklar açısından riski artırdığını belirlediğini aktaran Yıldız, risk artışı görülen hastalıklar içinde obezite, şeker hastalığı (diyabet), hipertansiyon ve kalp-damar hastalıklarının yer aldığını ifade etti.

“Ölüm riski 2 kat fazla”

Amerika’da Amerikan Kalp Birliği dergisinde yayınlanan ve aynı konuda yapılan bir araştırmanın sonuçlarının da tıp camiasıyla paylaşıldığını dile getiren Yıldız, her iki çalışmanın da birbirini desteklediğini vurguladı.

Yıldız, Amerika’daki çalışma kapsamında bin 300’ün üzerinde erişkinin, uyku laboratuvarına yatırılarak, uyku kalitesi ve süresi açısından inceleme yapıldığını anlattı. Çalışmanın 16 yıl

sürdüğünü ve bu süre içinde hastaların sürekli takipte olduğunu aktaran Yıldız, şunları kaydetti:

“İnceleme sonunda, metabolik sendromu bulunan ve 6 saat ve üzerinde uyuyanlarda kalp damar hastalıklarına bağlı ölüm riskinin 1,5 kat yükseldiği belirlendi.

Araştırmanın diğer aşamasında 6 saatten az uyuyanlar incelendi. Metabolik sendromu bulunan ve günde 6 saatten az uyuyanlarda da metabolik sendromu bulunmayanlara göre, kalp hastalığı ve inmeye bağlı ölüm riskinin 2,1 herhangi bir nedene bağlı ölüm riskinin 2 kat arttığı gösterildi. Burada önemli bir nokta, tanımlanan ölüm riski artışının uykuda solunum durması denilen hastalıktan bağımsız olması. Bu sonuçlar, uykuda solunum durmasını kapsamıyor.”

Bu dökümanı orjinal adreste göster

Günde 6 saatten az uyuyanlarda ölüm riski 2 kat artıyor