

## UYKU

Uyku; bilincin geçici kaybolması, organik faaliyetlerin özellikle sinir duyusunun ve istemli kas hareketlerinin azalmasıyla ortaya çıkan normal, geçici, periyodik ve psikofizyolojik bir durumdur.

Uyku; bireyi stres ve sorumluluklardan uzaklaştırarak rahatlatan, ruhsal ve fiziksel açıdan yeniden enerji depolamasını sağlayan bir süreçtir.

### Uyku Dönemleri

- ▶ NREM uykusu (No Rapid Eye Movement)
- ▶ REM uykusu (Rapid Eye Movement)

### NREM uykusu (No Rapid Eye Movement)

- Beyin dalgalarının çok yavaşladığı, yavaş dalga uykusu veya hızlı göz hareketlerinin olmadığı uyku, NREM uykusu dört evreden oluşur:
  - **Evre 1** : Uyanıklık ile uykü arasındaki geçiş.
  - **Evre 2** : Uykuya dalma. Kişi kolayca uyanabilir.
  - **Evre 3** : Uykunun derinliği artar. Kişinin uyanması zordur.
  - **Evre 4** : Derin uykü hâli. Uyanma zordur. Bedendeki bir takım fizyolojik değişiklikler bu evrede oluşur.

### NREM Uykusundaki Fizyolojik Değişiklikler

- ▶ Arteriel kan basıncı düşer
- ▶ Nabız hızı azalır
- ▶ Solunum sayısı azalır
- ▶ Periferel kan damarları dilate olur
- ▶ Sindirim sistemi aktivitesi nadiren artar
- ▶ İskelet kasları gevşer
- ▶ Bazal metabolizma hızı %10-30 azalır ve vücut ısısı düşer.

### REM uykusu (Rapid Eye Movement)

- ▶ Kişi uyküde olmasına rağmen gözlerde hızlı hareketler oluştuğu için, hızlı göz hareketli uykü,
- ▶ REM evresinde bireyde solunum artar, kalp atımı hızlanır, kişi uyandırıldığında rüya gördüğünü söyler. Yetişkinde REM evresi 1 gecelik uykünün %20-25'i kadardır

- ▶ Hızlı göz hareketli uyku (REM)
- ▶ Hızlı göz hareketli uyku diğer uyku evrelerinden farklıdır. REM uykusunda hızlı göz hareketleri ve diyafragma gibi önemli iskelet kasları dışında, kas atonisi vardır.
- ▶ REM uyku, süt çocuklarında 60 dakika, erişkinlerde ise yaklaşık 90 dakika aralarla NREM uyku ile değişim gösterir.
- ▶ REM evresi gece uykusunun %20 ile %25'ini oluşturmaktadır.

#### REM Uykusundaki Fizyolojik Değişiklik

- ▶ Organize ve canlı düşlerin görüldüğü devredir ve hatırlanır
- ▶ Zor uyandırılır veya kişi kendiliğinden uyanır
- ▶ Kas tonüsü azalmıştır (Retiküler formasyondan medulla spinalise uzanan lifler inhibe olmuştur)
- ▶ Tonik kas aktivitesi çok az, el, ayak ve yüz kaslarında seyirme/titreşim şeklinde kasılmalar olabilir
- ▶ Kalp ve solunum hızı sıklıkla artar ve düzensizdir
- ▶ Az sayıda düzensiz kas hareketi vardır
- ▶ Hızlı göz hareketleri vardır
- ▶ Beyin metabolizması artmıştır
- ▶ Alt çene gevşemiştir.

#### UYKU UYANIKLIK DÖNGÜSÜ (SİRKADİYEN RİTİM)

- ▶ Uyku evrelerinin düzenli olarak birbirini takip etmesine, uyku döngüsü denilmektedir.
- ▶ Her uyku döngüsü yaklaşık 90 ile 120 dakika sürmektedir. Kişiden kişiye değişkenlik göstermesine rağmen, erişkinlerde uyku yaklaşık 7-8 saat sürmektedir.
- ▶ Birey uykuda dört NREM evresi ile REM evresini bir daire şeklinde geçirir.
- ▶ Kaliteli ve yeterli bir gece uykusunda genellikle dört veya beş REM evresi geçirilir.

#### UYKUYU ETKİLEYEN ETMENLER

- ▶ Yaş
- ▶ Cinsiyet
- ▶ Fiziksel Etkinlik
- ▶ Hastalık
- ▶ İlaçlar
- ▶ Psikolojik Etkenler
- ▶ Çevresel Etkenler

- ▶ Beslenme
- ▶ Sigara
- ▶ Alkol

## UYKU ŞEKLİNDE BOZUKLUKLAR

### Dissomnia;

- **İnsomnia (Uykusuzluk)**
- **Hipersomnia (Aşırı Uyku)**

### Narkolepsi

### Uyku Apnesi

### Parasomnia

### Uyku Apnesi (Solunum ile İlişkili Uyku Bozukluğu)

### Sirkadiyen Ritim Bozukluğu

### Parasomniya

## UYKU YOKSUNLUĐU

- ▶ Uyku yoksunluğunda bazı semptomlar ortaya çıkar;
- ▶ NREM yoksunluđunda ilk görülen semptom yorgunluktur.
- ▶ NREM uykusu; organizmada yenilenme ve onarım faaliyetlerinin sürdürülmesinde rol oynar. Yoksunluk durumunda immün sistemde sorunlar ortaya çıkabilir, organizmanın hastalık ve komplikasyonlarla mücadele etme gücü zayıflar.
- ▶ REM uykusunun yoksunluğu iritabilite, apati, dikkatte azalma, ağrıya duyarlılıkta artmaya neden olur. Bu yoksunluğun 72 saat sürmesi durumunda algıda bozukluklar, ciddi mental ve emosyonel sorunlar oluşur.

## UYKUNUN DÜZELMESİ

- ▶ NREM 4 ve REM uykularının yoksunluğunda, uykunun eski haline dönebilmesi için eksik uykuların tamamlanması gerekir.
- ▶ NREM 4 ve REM evrelerine ait kayıp uykular, yoksunluktan sonraki dönemde uyku sürelerinin uzaması ile kendini gösterir.
- ▶ Anabolik fonksiyonu nedeniyle öncelikle NREM 4 sonra da REM eksiklikleri tamamlanmaya çalışılır.

- ▶ REM'in geri sekmesi; anjina, ritim bozuklukları, duedonal ülser ağrısı veya uyku apne epizodlarına neden olur.
- ▶ Bu tür şikayetleri olan hastalarda neden araştırılırken, REM'in geri sekmesi de göz önünde bulundurularak REM yoksunluğunun ilerlememesi için gerekli önlemler alınmalıdır.

#### UYUYAMAYAN KİŞİLERDE BAKIM

- ▶ Uykunun nitelik ve niceliğini etkileyen bir çok faktör vardır bunlar; hastalık, çevre, yorgunluk, ruhsal gerginlik, ilaçlar, alkol, uyarıcılar ve beslenmedir. Uykusuzluğun nedeni araştırılmalı ve sorun çözümlenmelidir.
- ▶ Hastanın Dinlenmesini ve Uykusunu Sağlamakta Dikkat Edilecek Noktalar
  - Bireyin uyumasını kolaylaştırıcı geçmişteki faaliyetleri araştırılmalıdır.
  - Uykuyu engelleyen ağrı, gerginlik, endişe, baskı gibi nedenler ortadan kaldırılmalıdır.
  - Uyku için fiziksel ortam hazırlanmalıdır (oda havalandırılmalı, oda ısısı ayarlanmalı, gürültü ve ışık olmamalıdır).
  - Hastanın pozisyonu ve yatağı rahat olmalıdır. Çarşafları temiz olmalıdır.
  - Düzenli uyku için uygun yatma zamanı seçilmelidir.
  - Hastalar, geceleri rahat uyuyabilmeleri için uygun ortam sağlanmalıdır.
  - Yeterli uyku süresinden önce ve uyuyan kişiye bakarak göz hareketlerinden REM evresinde ise uyandırılmamalıdır.
  - Hasta yatmadan önce uykuya hazırlanmalıdır (kitap okumak, televizyon izlemek, ılık duş almak, masaj, ılık bir bardak süt içmek gibi...).
  - Gereksiz hastaya uyandırılıp ilaç verme işlemleri yapılmamalıdır.
  - Bütün bunlarla uykusuzluğu devam ediyorsa, hekim önerisi ile yatmadan önce trankeilizan ilaçlar (tranquillizer) alınabilir. Bu ilaçların hastada alışkanlık yapabileceği unutulmamalıdır.
  - Hasta ve ailesine uykunun önemi hakkında eğitim yapılmalıdır.

#### UYKU HİJYENİ

Bireyde belirgin bir ruhsal ya da organik bozukluk olmadığında uyulması gereken ilkeler şunlardır;

- Hemen ilaca sarılmamak
- Geceleri herhangi bir nedenle geç yatılsa bile sabahları vaktinde kalkarak günlük yaşama geçmek, gündüz uyumamak.
- Akşam yemekten sonra alkol, kolalı içkiler, kahve, çay ve sigaradan kaçınmak.

- Uyku vaktinden birkaç saat önce egzersiz yapmak, fakat uykudan hemen önce fazla yorucu hareketlerden kaçınmak.
- Yatak odasını uyku, cinsel ilişki dışında eylemler için kullanmamak.
- Akşam ağır yiyecekler yememek.
- Uyumak için kendini zorlamamak ve başka şeyle meşgul olmak
- Gürültüden uzak durmak.
- Oda ısısını normal tutmak (aşırı sıcak ya da soğuk olmamalı).
- Açlık uykuyu engelleyeceğinden aç yatmamak gerekir.