



Uluslararası Katılımlı

ULUSAL AKCIĞER SAĞLIĞI KONGRESİ

15-18 Mart 2023 Sueno Deluxe Hotel, Belek/Antalya

Sizin Sesiniz, Sizin Kongreniz...

UASK 2023



“Uyku, Sağlığın Vazgeçilmezidir.”

Dünya Sağlık Örgütü “sağlığı” “sadece hastalık veya sakatlığın olmaması değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali” olarak tanımlamaktadır. Onlarca yıldır yapılan araştırmalar uykunun fiziksel, zihinsel ve sosyal refah için önemini ortaya koymuştur. Uyku insan sağlığının temel direğidir, vazgeçilmezdir.

Dünya Uyku Tıbbı Derneği tarafından, 2008 yılından bu yana her yıl, gece ve gündüzün eşit olduğu 21 Mart İlkbahar Ekinoksundan önceki Cuma günü, tüm dünyada, Dünya Uyku Günü etkinlikleri yapılmaktadır.

Bu yıl 17 Mart'ta kutlanan Dünya Uyku Günü'nün sloganı “Uyku, sağlığın vazgeçilmezidir.” olarak belirlenmiştir.

Dünya Uyku Günü, uyku sağlığı, hastalıkları ve hastalıkların sonuçları konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla kutlanması planlanan bir organizasyondur. Dünya Uyku Derneğinin kapsamında bulunan Dünya Uyku Günü Komitesi tarafından organize edilen bu etkinlik ile uyku bozuklukları ile etkili mücadele sayesinde uykuya bağlı sorunların toplum üzerindeki yükünü azaltmak amaçlanmaktadır.

Avrupa Nöroloji Akademisi ve Dünya Sağlık Örgütü uykunun beyin sağlığı için önemini kabul etmiştir.

Amerikan Kalp Derneği, 2022 yılında kardiyovasküler sağlık için sekiz temel faktör listesine uykuyu da eklemiştir.

Sağlıklı uyku, sadece yeterli süre uyumakla elde edilememektedir. Kaliteli ve sağlıklı uykunun üç unsuru vardır:

1. Süre: Uykunun uzunluğu, uyuyan kişinin ertesi gün dinlenmiş ve uyanık olması için yeterli olmalıdır. Bu süre sağlıklı erişkinler için 6-9 saat arasında kabul edilmektedir

2. Süreklilik: Uyku süresince yüzeysel uyku, derin uyku ve REM uykusundan oluşan uyku mimarisinin dönemleri parçalanmadan kesintisiz olmalıdır.

3. Derinlik: Uyku vücudun dinlenmesini sağlayacak ve gün boyu yıpranmış olan doku ve organları onarıcı olacak kadar derin olmalıdır.

UYKUNUN ÖNEMİ

- Uyku, beslenme ve fiziksel aktivite gibi sağlığın kritik bir ayağıdır.
- Uyku, hafızayı ve öğrenmeyi desteklemeye yardımcı olur.
- Uyku, beyindeki atıkların temizlenmesine ve beyin sağlığının geliştirilmesine yardımcı olur. Uyku beyin sağlığı, beyin sağlığı da uykuyu destekler.
- Uyku bağışıklık sistemini ve bağışıklık sistemi de uykuyu destekler.
- Uyku, bağışıklık sisteminin bakteri ve virüsleri temizlemesine yardımcı olur.
- Uyku sağlığı, toplumlar arasında eşit olmayan bir şekilde dağılmıştır ve sağlık eşitliğini iyileştirmek için önemli bir hedefdir.
- Ülkemizde yaşanan Deprem felaketinden sonra, bölge halkının yaşam savaşında, uyku sağlığı büyük bir risk altındadır. Olumsuz yaşam koşulları uyku sağlığını da olumsuz etkilemektedir. En kısa süre içerisinde çadırlardan, konteynerlere ve kalıcı konutlara geçilerek uyku sağlığının desteklenmesi ülkemizde çözülmesi gereken en öncelikli sosyal problemler arasında yer almaktadır.
- Kötü uyku sağlığının, insan sağlığı üzerinde birçok önemli etkisi olabilir.
- Kötü uyku obezite, diyabet, koroner arter hastalığı ve kardiyovasküler mortalite ile ilişkilendirilmiştir.
- Kötü uyku, bağışıklık tepkisini azaltarak uyku kalitesini daha da düşüren enfeksiyonlara karşı daha fazla duyarlılık yaratabilir.
- Obstrüktif uyku apnesi ve REM uyku davranış bozukluğu gibi bazı uyku bozuklukları bilişsel bozukluk, demans, nöbet riski ve artmış inme riski ile ilişkilidir.
- Kötü uyku, reflekslerin, reaksiyon sürelerinin azalmasına, muhakeme yeteneğinin bozulmasına ve alkol zehirlenmesine benzer şekilde bilişsel bozulmaya yol açabilir.
- Uykululuk, sürücü uykuya dalmasa bile güvenli sürüşü bozabilir, trafik kazalarına ve iş kazalarına yol açabilir.