

Genel sağlık ve uzun ömür için günde 7 - 8 saat kaliteli uyku gereklidir. Sağlıklı uyku alışkanlıkları, yaşamınıza yıllar katar.

Uyku, şüphesiz ki tıbbın en az bilinen ve en çok tartışılan konularından biridir. Kapalı bir kutu olan beyin, olağanüstü bir çalışma şekline sahiptir. İlk akla gelen soru, canlıların neden uyuduğudur. Bir insan, hayatının üçte birini, yani yaklaşık 25 yılını uykuda geçirir.

Bilimsel  alışmalar, uykunun sadece vücut ve beyin için bir dinlenme süreci olmadığını, aynı zamanda sağlık için son derece önemli ve aktif bir süreç olduğunu göstermektedir. Uykunun çok önemli etkilerinden ve faydalarından bahsetmeden önce, uykusuzluğun etkilerini inceleyelim. Bir iki gün uykusuz kalmak ya da sürekli olarak günde beş saatten az uyumak çok önemli, çok zararlı etkilere sahiptir.

Bunlar,

Yorgunluk ve uyuklama,

Konsantrasyon g     ,

Algı bozuklukları,

Sinirlilik,

 ğrenme ve hafıza bozuklukları,

Reflekslerde zayıflama,

Daha ileri durumlarda halüsinasyonlar, yani rüya görme ve paranoyaya kadar varan psikolojik bozukluklar,

Ölüm!

5 gün boyunca hiçbir şey yenmezse bir şey olmaz, ancak 5 gün boyunca uyunmaması ani ölüm riskini %50 artırır.

Günde 7 ila 8 saatten az uyuma anlamına gelen kronik uykusuzluk durumlarında ise uzun vadeli etkiler de vardır:

Bağışıklık sisteminin zayıflaması,

Vücutta yaygın iltihaplanma,

 ns lin Direnci,

Obezite.

Normal koşullarda havanın kararmasıyla birlikte, beyin melatonin adı verilen bir hormon salgılamaya başlar. Bu hormon uyku hali yaratır ve kişiye uyuması gerektiğini söyler. Uyku ile birlikte, beyinde bir dizi çok karmaşık biyokimyasal değişiklik meydana gelir.

Uykunun Vücut  zerindeki Etkileri:

1- Hafıza ve Öğrenme: Beyin, gündüz yapılanları, yaşananları ve öğrenilenleri bir bilgisayar gibi kaydeder, bu bilgileri sınıflandırır ve hafıza oluşturur, gereksiz bilgileri siler. İlginç bilimsel çalışmalar, sınava hazırlanan öğrencilerin başarılarının uyku oranında olduğunu göstermektedir. Başka bir çalışmada, iki öğrenci grubundan birincisine sabah sekizde bir saat ders verilmiş, bu dersten 12 saat sonra akşam sekizde sınav yapılmış, ikinci öğrenci grubuna ise ders akşam sekizde verilmiş ve ertesi gün sabah sekizde sınav yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda, akşam ders alan, uyuyup ertesi gün sınava girenlerin %20 daha başarılı oldukları görülmüştür. Uyumanın, hafızayı ve öğrenme yeteneğini artırmada çok önemli bir rolü vardır.

2- Beyinde Temizlik: Uykuda gerçekleşen bir diğer çok ilginç olay, beyin omurilik sıvısı adı verilen bir sıvının beyini kaplaması ve uykunun belirli bir evresinde genel bir temizlik yapmasıdır. Bu temizlikle, beyin metabolizması sonucunda oluşan bazı toksinlerin ve özellikle Beta-amiloid adı verilen bir maddenin temizlendiği anlaşılmaktadır. Beta-amiloid, Alzheimer hastalığının en önemli nedenlerinden biridir. Beyinde her gece yapılan bu temizlik, beyin sağlığı için son derece önemlidir.

3- Onarım ve Yenilenme: Uykuda gerçekleşen bir diğer çok ilginç değişiklik, beyin bu süre zarfında onarım ve tedavi sürecine girmesidir. Delta uykusu adı verilen uykunun bir bölümünde, somatotropin yani büyüme hormonu veya gençlik hormonu adı verilen hormon beyinden salgılanmaya başlar. Bu hormonun salgılanmasıyla birlikte hücreler içinde yenilenme ve onarım süreci başlar. Somatotropin etkisiyle iltihap baskılanır, bağışıklık sistemi güçlenir ve en önemlisi hücre yenilenmesi gerçekleşir. Bu durum belki inanması zor ama kişinin yüzüne yansır.

Uyku konusu özetlenecek olursa, yaşamın üçte biri uykuda geçer; bu süreç yalnızca vücut ve beyin için bir dinlenme süreci değil, aynı zamanda sağlık için son derece önemli bir süreçtir. Uyku sırasında,

Gün içinde yaşadıklarımız kaydedilir, düzenlenir,
Hafıza ve bilgi, deneyimlerimiz ve öğrendiklerimizle oluşturulur,
Beyinde gerçekleşen temizlik sayesinde zihinsel ve psikolojik iyilik hali sağlanır.
Alzheimer gibi nörodejeneratif hastalıklara karşı koruma sağlar,
Obeziteye ve insülin direncine karşı korur,
Uykuda salgılanan “gençlik hormonu” somatotropinin etkisiyle:
İltihap baskılanır,
Bağışıklık sistemi güçlenir,
Beyin ve vücudumuzda hücre yenilenmesi gerçekleşir, sağlıklı bir görünüm sağlanır.
Görüldüğü gibi uyku, sağlığımız açısından her yönüyle son derece önemli bir süreçtir. Günde 7-8 saat kaliteli uyku almak, sağlığımızın en önemli sigortalarından biridir.

Uyku hakkında konuşup da şekerleme veya siestadan bahsetmemek doğru olmaz. Dünya çapında, özellikle Akdeniz Bölgesi ve Güney Amerika halkları başta olmak üzere birçok ülke ve kültürde gün ortasında kısa bir uyku geleneği vardır. Bilim insanları, gün ortasında yapılan kısa şekerlemelerin olağanüstü sağlık faydalarını ortaya koymaktadır. Şekerleme veya siesta için en uygun zaman, öğleden sonra 13.30 ile 15.00 arası olup, bu uykunun 20 dakikayı geçmemesi önerilmektedir.

Gün ortası şekerlemesinin faydaları:

Yorgunluğu giderir,
Dikkat ve hafızayı artırır,
Stres seviyesini azaltır, sakinleştirir,
Yaratıcılığı artırır,
Kan basıncını dengeler,
Kalp-damar hastalıklarına karşı korur.
Siestanın zihinsel aktiviteler üzerindeki olağanüstü faydalarını fark eden Google, Microsoft ve Facebook gibi şirketler, çalışanlarını gün ortasında uyumaya teşvik etmiş ve hatta bu amaçla özel alanlar ve kapsüller geliştirmiştir.

Özellikle kaliteli uykunun önemi çok açıktır. İyi ve kaliteli uyku için edinilmesi gereken alışkanlıklar şunlardır:

Her gün aynı saatte uyumaya ve uyanmaya alışmak,
Akşam 8'den sonra yemek yememek,
Akşam 8'den sonra kahve içmemek,
Yatmadan 2 saat önce her türlü sıvı alımını kesmek,
Yatmadan bir saat önce televizyon, bilgisayar ve cep telefonu gibi mavi ışık yayan cihazları kullanmaktan kaçınmak,
Yatmadan bir saat önce "rahatlama moduna" geçmek, can sıkıcı konuları bir kenara bırakmak, hafif müzik dinlemek, kitap okumak,
Yatak ve yastığın rahat ve ortopedik olmasını sağlamak,
Yatak odası dışarıdan gelen gürültü alıyorsa mümkünse ses geçirmez camlarla değiştirmek,
Yatak odasında mutlak karanlık bir ortam sağlamak (Yatak odasında ışık yayan cihazların olmaması),
Yatak odasının sıcaklığını ideal uyku sıcaklığı olan 20 derece civarına getirmek (Aşırı sıcak ve soğuk uyku düzenini bozar),
Alkol alımından kaçınmak. Yaygın inanışın aksine, alkol uykuyu bozar.

Bu tavsiyelerin kişilere göre farklılık gösterebileceğini unutmayın.

Günde 7 - 8 saat kaliteli uyku, genel sağlık ve uzun ömür için son derece önemlidir. Kaliteli bir uyku ile kalp-damar hastalıkları, Alzheimer ve kanserlere karşı önemli bir koruma sağlanabilir. Sağlıklı olmanın yanı sıra güzel görünmek de önemli bir ekstra kazanç olacaktır!