

## Başlıca öneriler

- ✓ Erişkinler için ortalama yedi saat uyku sağlık açısından önerilmektedir.
- ✓ Her gün aynı saate yasmaya gözen gösterin.
- ✓ Her gün aynı saatte kalkmaya özen gösterin.
- ✓ Hafta sonları ya da tatiller sırasında bile her gün aynı saatte kalkın.
- ✓ Uykunuz gelmediği sürece yatağa gitmeyin.
- ✓ 20 dakika içinde uykuya dalmazsanız yataktan kalkın.
- ✓ Yatak odanızı sessiz ve dinlendirici hale getirin.
- ✓ Yatak odanızı rahat, serin bir sıcaklıkta tutun.
- ✓ Akşamları maruz kaldığınız ışık miktarını sınırlandırın.
- ✓ Yatmadan önce ağır bir yemek tüketmeyin. (Yağlı, baharatlı, kızartılmış gıdaların tüketiminden kaçınılmalıdır.)
- ✓ Düzenli egzersiz yapın ve sağlıklı bir diyet yapın.



### İletişim Bilgileri

#### Adres:

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı 06100 Sıhhiye-ANKARA

#### Telefon:

+90-312-3244623

#### Belgeç (faks):

+90-312-311 00 72

#### E-posta:

[halksagligi@hacettepe.edu.tr](mailto:halksagligi@hacettepe.edu.tr)

#### İnternet adresi:

<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr>



Broşürün hazırlanmasında yararlanılan kaynaklar

1.[İnternet]<https://www.hacettepe.edu.tr/toplumsalsorumluluk/icerik/UykuHijiyeni310117.pdf> Erişim Tarihi: 15.01.2018

2.[İnternet]

<http://www.toraks.org.tr/halk/News.aspx?detail=2777> Erişim Tarihi: 15.01.2018

3.[İnternet]

<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>.

Erişim:15.01.2018

4.[İnternet][https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/sleep\\_hygien.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygien.html) Erişim: 15.01.2018

# UYKU SAĞLIĞI

## Uyku nedir?

- ✓ Dış uyaranlara karşı bilincin tümünden ya da bir bölümünün kaybolduğu,
- ✓ tepki gücünün zayıfladığı ve
- ✓ vücuttaki pek çok organın etkinliğinin büyük ölçüde azaldığı,
- ✓ organlardan oluşan sistemlerin yavaşladığı doğal dinlenme durumudur.



## Uygunun Evreleri

### NREM (No Rapid Eye Movement)

### REM (Rapid Eye Movement)

Uyku NREM evresi ile başlayıp REM uykusuyla devam eder ve bu döngü 4-6 kez tekrarlanarak sabaha kadar devam eder. NREM 90-110 dakika arası sürerken REM döneminin ilki 5-10 dakika sürmektedir.

- ✓ Uygunun **en dinlendirici bölümünün ilk saatler** olması bu nedenlerden dolayıdır. REM evresi NREM kadar dinlendirici değildir.
- ✓ **NREM evresinde dış etkenlere bağlı uyanabilme daha kolaydır.**
- ✓ Uyku süresi kişiden kişiye farklılık göstermekle beraber Amerikan Uyku Tıbbı Akademisine göre **erişkinler için her gece düzenli olarak 7 saat ve üzerinden olmalıdır.**

## Uyku neden önemlidir?

Sağlıklı uyumanın fiziksel ve zihinsel yararları vardır.

Uyku kalitesinin,

- ✓ İş ile ilgili koşullar
- ✓ Sağlık durumu ve
- ✓ Alışkanlıklara (diyet, egzersiz, tütün) bağlı olarak değiştiği gösterilmiştir.

## Her gece 7 saatten az uyumak

- ✓ Kilo alımı ve şişmanlık
- ✓ Şeker hastalığı
- ✓ Yüksek tansiyon
- ✓ Kalp hastalıkları
- ✓ İnme
- ✓ Ruhsal hastalıklar
- ✓ Bozulmuş bağışıklık sistemi
- ✓ Artmış ölüm riski *ilişkilendirilir.*

## Uyku Hijyeni Nedir?

Düzenli olarak iyi bir uyku için oluşturulan uygulamalar ve alışkanlıklar olarak tanımlanabilir.

## Bazı maddeler uyku için ZARARLIDIR !

**Kafein:** Kafeinin uyku üzerine etkilerine tolerans birkaç gün içinde gerçekleşmektedir. Yatmaya yakın kafeinli içecek içmek uykuyu bozmaktadır.

**Nikotin:** Nikotin, uyku üzerine kafein benzeri etki gösteren bir uyarıcıdır.

Tütün kullanımı uykuyu **OLUMSUZ ETKİLEMEKTEDİR.**



**FİZİK EGZERSİZİN UYKUYA OLUMLU ETKİSİ VARDIR.**

Düzenli hareket eden kişiler, hareketsiz olanlara göre daha kaliteli uyku uyumaktadırlar. Egzersizin zamanı da önemlidir. Günün ilerleyen/geç saatlerinde egzersiz yapmak, uygunun başlangıcını geciktirebilir.

