

ÇOCUKLUK ÇAĞI UYKU BOZUKLUKLARI

25.

BÖLÜM

Yılmaz AKBAŞ¹

Uyku günlük yaşantımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Sağlıklı bir insan gününün yaklaşık üçte birini uyuyarak geçirir. Sağlıklı uyku, günün ne kadar verimli ve sağlıklı olacağını belirleyen önemli bir etkidir. Uyku bozuklukları huzursuzluk, gündüz dalmaları, eğitim hayatında başarısızlıklar, hiperaktivite, büyüme geriliği gibi sorunlara neden olabilmektedirler.

SAĞLIKLI UYKU SÜRESİ NE KADARDIR?

Doğumdan itibaren ileri yaşlara kadar uyku devamlı bir değişim içindedir. Yeni-doğan döneminde uyku süresi günde 16-19 saattir. Bu süre çocuk büyüdükçe azalarak 7-8 saate kadar düşer.

UYKUNUN EVRELERİ NELERDİR?

Uygunun evreleri bulunmaktadır. Bu evreler dalma, hafif uyku ve derin uyku dönemidir. Derin uyku çoğunlukla gecenin ilk yarısında gerçekleşir. Yaşamın ilk yılından itibaren derin uyku miktarı artar ve çocukluk döneminde en üst seviyeye gelir. Ergenlik dönemi sırasında derin uyku miktarı azalır. Yetişkinler çocuklardan daha az derin uykuya ihtiyaç duyarlar. Rüyalarımız çoğunlukla bu evrede meydana gelir.

Sağlıklı büyüme için sağlıklı uyku çok önemlidir. Derin uyku esnasında büyüme hormonunun salgılanması gerçekleşir. Ergenlik döneminde salgılanan ve ergenlik gelişimi için önemli bir hormon olan GRH uykuda salgılanır. Uyku bozukluğu olan çocuklarda bu hormonların salgılanmasında yetersizlikler olabilir.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Tıp Fakültesi Çocuk Nöroloji
ORCID iD: 0000-0003-3919-4685