

## UYKUSUZLUK

*Yard. Doç. Dr. Hayat Yalın*

### ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu bölüm sonunda okuyucu;

1. Normal uyku döngüsünü tanımlar.
2. Uykuyu düzenleyen mekanizmaları tanımlar.
3. Yoğun bakım ünitesinde uykunun önemini bilir.
4. Yoğun bakım ünitesinde uykuyu etkileyen faktörleri bilir.
5. Yoğun bakım ünitesinde uyku sorunu oluşturabilecek faktörlere yönelik girişimlerde bulunur.
6. Yoğun bakım ünitesinde tedavi edilen hastaların uyku sikluslarına katkıda bulunacak hemşirelik girişimlerini planlar, uygular ve değerlendirir.

### GİRİŞ

Yoğun bakım hastalarında iyileşme için önemli etkenlerden biri, uykunun süresi ve kalitesidir. Yoğun bakımlarda gürültü ve ışık gibi fiziksel özelliklerin yanı sıra son sistem teknolojik cihazların varlığı; yatan hastalarda korku, endişe, stres, uyku bozuklukları ve yoksunluğu oluşturmaktadır. Uykuya dalmada, uykuyu sürdürmede güçlük ya da uyuduğu halde bireyin sabah kalktığında uykusunu almamış ve dinlenmemiş hissetmesi durumu olan uykusuzluk (insomnia), yoğun bakım hastalarında sık görülen uyku bozukluğudur. Uykusuzluk, immün sistem başta olmak üzere birçok fizyolojik ve psikolojik olumsuzlukların gelişmesine neden olmaktadır.

- Lipid soluble beta-blokerlerin insomnia ile ilişkili olduğu ve REM uykusunu azalttığı bildirilmiştir.
- Yoğun bakımda çok sık kullanılan ilaçlardan olan H<sub>2</sub> reseptör antagonistleri ve proton pompa inhibitörleri de insomniaya neden olabilmektedir.
- Kortikosteroidlerin, özellikle yüksek dozlarında, yavaş uyku ve REM sürelerini azalttığı bilinmektedir.
- Antibiyotiklerden bazılarının, özellikle beta-laktam ve kinolonların uyku bozuklukları ile ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Sonuç olarak;

- Uyku sorunları olan hastaların bakım ve tedavisini sürdürürken, uyku bozukluklarını erken dönemde tanılama, varolan stresörleri azaltma, terapötik bir ortam yaratmak üzere gerekli çevresel düzenlemeyi sağlama gibi önemli rol sorumluluklar bulunmaktadır.
- Uyku fizyolojisinin ve uyku sorunlarına yol açan faktörlerin bilinmesi ve uykunun kalite ve süre açısından değerlendirilmesi, gerekli bakımın planlamasını kolaylaştıracaktır.
- Yoğun bakım ekip üyelerinin uykunun önemi, gerekliliği ve sağlığı geliştirici yönü konusunda bilgi alışverişinde bulunmaları, yoğun bakım ünitesinde yatan hastaların en üst düzeyde uyku ve dinlenmelerinin sağlanmasında önemli bir etkidir.

## KAYNAKLAR

1. Adam S. Çeviri: Bayrak S. Klinik Yoğun Bakım İçinde Kritik Hastalarda Hemşirelik Sorunları 2010, İstanbul, s. 200.
2. Aydın H, Yetkin S. Uyku: Yapısı ve işlevi. İçinde: Kognitif Nörobilimler, S Karakaş (Ed), İstanbul, Nobel Kitabevleri, 2008, 281-300.
3. Bear MF, Connors BW, Paradiso MA. Brain rhythms and sleep,. In: Neuroscience Exploring the Brain, 3rd ed, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins, 2007, 585-316.
4. Bijwadia JS Ejaz MS. Sleep and critical care Curr Opin Crit Care 2009; 15: 25-29.
5. Bourne RS, Mills GH, Minelli C. Melatonin therapy to improve nocturnal sleep in critically ill patients: encouraging results from a small randomised controlled trial. Crit Care 2008; 12: R52.
6. Craven RF, Hirnle CJ. Sleep and rest. In: Fundamentals of Nursing; Human Health and Function, 6th ed, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkind, 2009, 1159-1178.
7. Darbyshire JL, Young JD. An investigation of sound levels on intensive care units with reference to the WHO guidelines. Critical Care 2013, 17, 187.
8. Delisle S, Ouellet P, Bellemare P, Tétrault JP, Arsenault P. Sleep quality in mechanically ventilated patients: comparison between NAVA and PSV modes. Annals of Intensive Care 2011, 1:42.

9. Drouot X, Cabello B, Ortho MP, Brochard L. Sleep in the intensive care unit, *Sleep Medicine Reviews* 2008, 12, 391-403.
10. Elliot R, McKinley S, Cistulli P. The quality and duration of sleep in the intensive care setting: An integrative review. *International Journal of Nursing Studies* 2011, 384-400.
11. Elliott R, McKinley S. The development of a clinical practice guideline to improve sleep in intensive care patients: A solution focused approach. *Intensive and Critical Care Nursing* 2014, 30, 246-256.
12. Erol Ö. Enç N. Yoğun Bakım Alan Hastaların Uyku Sorunları ve Hemşirelik Girişimleri, *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi* 2009; 1(1): 24-31.
13. Franck L, Tourtier JP, Libert N, Grasser L, Aurovet Y. How did you sleep in the ICU? *Critical Care* 2011; 15: 408.
14. Friese RS. Sleep and recovery from critical illness and injury a review of theory current practice and future directions. *Crit Care Med* 2008; 36: 697-705.
15. Friese RS. Sleep and recovery from critical illness and injury: a review of theory current practice and future directions. *Crit Care Med* 2008; 36: 697-705.
16. Frieze RS, Diaz-Arrastia R, McBride D et al. Quantity and Quality of sleep in the surgical intensive care unit: Are our patients sleeping? *Trauma* 2007; 63: 1210-1214.
17. Huang H, Jiang L, Shen L, Zhang G, Zhu B, Cheng J, Xi X. Impact of oral melatonin on critically ill adult patients with ICU sleep deprivation: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials Journal*, 2014, 15:327.
18. Kozier B, Glenora E. *Fundamentals of Nursing-Concepts. Process and Praticce.* sixth edition. California: Prentice-Hall Inc; 2000. p. 889-904.
19. Kutlu L. Hastalarda duyuusal yoksunluk Yoğun Bakım Hemşireleri Derneği Yayın Organı 2001, İstanbul; 5 (2): 83-86.
20. Landis CA, Heitkemper MM, McLean. Sleep and Sleep disorders, In *Medical-Surgical Nursing. Assesment and management of Clinical Problems*, SL Lewis, SR Dirksen, McL Heitkemper, L Bucher, IM Camera (Eds), 8 th Ed. USA, Mosby Elsevier, 2011, 112-121.
21. Little A, Either C, Ayas N, Thanachayanont T, Jiang D, Mehta S. A patient survey of sleep quality in the Intensive Care Unit. *Minerva Anestesiol* 2012; 78: 406-14.
22. Patlak M. Sleep; Your Guide to Healthy Sleep, NIH Publication 2005, No. 06-5271.
23. Potter PA, Perry AG. Sleep. In: *Fundamentals of Nursing*, 7th ed, Canada, Elsevier, 2009, 1028-1050.
24. Richardson GS: The human circadian system in normal and disordered sleep. *J Clin Psychiatry* 2005; 66 (Suppl 9): 3-9.
25. Soykan A. Işık Taner Y. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, İstanbul 2007. s. 669.
26. Taylor C, Lillis C, LeMone P, Lynn P. *Fundamentals of Nursing: The Arts and Science of Nursing Care*, 7th Ed. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins, 2011, 1079-1108.
27. Tunçay G. Y. Uçar H. Hastaları Yoğun Bakım Ünitesinin Fiziksel Ortam Özelliklerine İlişkin Görüşleri, *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi* 2010; 33-46.
28. Uzun K, Yavşan D. M, Yoğun Bakımda Uyku, *Güncel Göğüs Hastalıkları Serisi*, 2014; 2 (2): 230-236.

29. Xie H, Kang J, Mills GH. Clinical review: The impact of noise on patients' sleep and the effectiveness of noise reduction strategies in intensive care units, *Critical Care* 2009, 13:208.
30. Yalın H, Kürtüncü M. Uyku ve dinlenmenin değerlendirilmesi. Ed: F. Eti Aslan, Sağlık Değerlendirilmesi, Acıbadem Üniversitesi Yayını, Özyurt Matbaacılık, 2014, 95-106.
31. Yazdannik AR, Zareie A, Hasanpour M, Kashefi P. The effect of earplugs and eye mask on patients'perceived sleep quality in intensive care unit, *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 2014, 19;6, 673-678.
32. Ward K, Morris D. Principles of postoperative care. In. *Surgical Nursing Advancing Practice*, K Manley, L Bellman (Eds), Philadelphia, Elsevier Science 2003, 438-439.
33. Weinhouse GL, Schwab RJ. Sleep in the Critically ill Patient, *Sleep*, 2006, 29;5, 707-716.
34. Wilson SF, Giddens JF. Sleep assesment. In: *Health Assesment for Nursing Practice*, Canada, Mosby Elsevier, 2009, 81-89.