

# UYKU VE BÜTÜNCÜL SAĞLIK

Prof. Dr. Ümit TÜRSEN

© Copyright 2024

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

<b>ISBN</b>	<b>Sayfa ve Kapak Tasarımı</b>
978-625-399-915-5	Akademisyen Dizgi Ünitesi
<b>Kitap Adı</b>	<b>Yayıncı Sertifika No</b>
Uyku ve Bütüncül Sağlık	47518
<b>Yazar</b>	<b>Baskı ve Cilt</b>
Ümit TÜRSEN ORCID iD: 0000-0002-5807-6759	Vadi Matbaacılık
<b>Yayın Koordinatörü</b>	<b>Bisac Code</b>
Yasin DİLMEN	MED017000
	<b>DOI</b>
	10.37609/akya.3147

#### **Kütüphane Kimlik Kartı**

**Türsen, Ümit.**

Uyku ve Bütüncül Sağlık / Ümit Türsen.  
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.  
362 s. : tablo. ; 160x235 mm.  
Kaynakça var.  
ISBN 9786253999155  
1. Tıp--Dermatoloji--Uyku Sorunları.

### **UYARI**

*Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşturmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.*

*İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.*

*Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.*

## **GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

**www.akademisyen.com**

## ÖNSÖZ

Son yıllarda uyku sorunu tüm Dünya' da artmaktadır. Bu kitabı uykusuzluk çeken tüm insanlara armağan ediyorum.

## İÇİNDEKİLER

Uyku Değerlendirme Çalışmaları .....	1
Uyku ve Menapoz .....	2
Kanser Hastaları ve Uyku Bozukluğu.....	12
İnfantil Hemanjiyomlarda Uyku Davranışı .....	35
Nöromuskuler Hastalıklarda Uyku Sorunları .....	37
Gebelikte Uyku Sorunları .....	43
Uyku-Uyanma Sorunları ve Dermatoloji.....	49
Obezite İlişkili Deri Hastalıkları.....	77
Ürtiker ve Atopik Dermatit Birlikteliğinde Uyku Sorunları .....	83
Uyku Açığı ve Dermatolojik Hastalıklar: .....	86
Kaşıntılı Dermatolojik Hastalıklar ve Uyku Sorunu.....	91
Deri Hastalıkları ve Uyku İlişkisi .....	108
Uyku Bozukluklarıyla İlişkili Sık Gözlenen Cilt Hastalıkları .....	111
Atopik Dermatit ve Uyku Bozukluğu .....	112
Kronik Spontan Ürtiker' De Uyku Sorunları.....	159
Fıstık Allerjisinde Uyku Bozuklukları .....	161
Psoriasis, Uyku Bozukluğu ve Huzursuz Bacak Sendromu .....	164
Psoriasiste Kaşıntı ve Uyku Sorunları .....	171
Psoriasis ve Tıkayıcı Uyku Apnesi İlişkisi .....	175
Pemfigus Vulgaris' te Uyku Sorunları .....	179
Psoriatik Artrit Ve Uykusuzluk .....	183
Psoriasiste Uyku Bozukluğunun Kardiyovasküler Hastalık Riskini Arttırması .....	199
Psoriatik Artritte Uyku Kalitesi .....	201
Alopesi Areata (Aa) ve Uykusuzluk .....	202



Trikotillomanide Uyku Sorunları.....	205
Uyku-İlişkili Ritmik Hareket Hastalığında Kafa Vurma Alopesisi .....	206
Paraziter Hastalıklar.....	207
Perioküler Hiperkromide Uyku Sorunları.....	212
Hassas Deri ve Hassas Kornea İle Uyku Sorunu Bağlantısı.....	217
Rozaseada Uyku Hastalıkları.....	222
Akne Vulgariste Uyku Sorunları.....	225
Hidradenitis Suppurativada Uyku Sorunları.....	227
Menapozal/Erişkin Kadın Akne ve Uyku Sorunu.....	230
Sklerodermada (Sistemik Skleroz) Uyku Bozukluğu.....	251
Behçet Hastalığında Uyku Kalitesi.....	253
Deri Yaşlanması ve Uykusuzluk .....	255
İnsanlarda Gün Işığı ve Uyku İlişkisi .....	259
Uyku Bozukluğuyla Bağlantılı Hastalıklar.....	265
Uyku Açığı ve Solunum Hastalıkları .....	269
Uyku Açığı ve Nörolojik Hastalıklar .....	270
Uyku Eksikliği ve Gastrointestinal Hastalıklar.....	277
Uyku Açığı ve İmmunolojik ve Genetik Yanıtlar .....	278
Uyku Açığı ve Metabolik ve Endokrin Hastalıklar.....	280
Kronik Ağrıda Uyku Bozuklukları ve Uyku Hastalıkları .....	286
Uykusuzluk Sorunları .....	289
Gebelikte Uyku Sorunları .....	294
Psiko-Kutanöz Hastalıklar ve Uyku Bozukluğu.....	296
Uykusuzluk Tedavisinde Takviye Vitamin, Mineraller ve Diğer Bileşikler....	309
Kronik Uykusuzluk Tanı ve Tedavisi.....	313
Farmakolojik Olmayan Tedavi Yaklaşımları .....	320
Tartışma ve Sonuç:.....	327
Kaynaklar.....	355



## KAYNAKLAR

1. Menopause: 2015; 22 (8): 899-915
2. Eur J Dermatol. 2019;29(3):250-258
3. Journal of Allergy and Clinical Immunology, Volume 136, Issue 5, November 2015, Pages 1265-1267
4. Semin Cutan Med Surg 2013;32:110-118
5. JAMA Pediatr. 2016;170(1):35-42.
6. Open Access Maced J Med Sci. 2019 Sep 30; 7(18): 3101–3105.
7. Arch Pediatr Adolesc Med. 1999;153(3):249-253. doi:10.1001/archpedi.153.3.249
8. Clinics in Dermatology (2013) 31, 118–126
9. Clinical and Experimental Dermatology (2015) 40, pp17–22
10. International Journal of Women's Health 2019;11 555–567
11. Reumatologia 2018; 56, 5: 301–306
12. Sleep Medicine 75 (2020) 112e116
13. Acta Derm Venereol 2019; 99: 175–180.
14. Current Sleep Medicine Reports (2020) 6:94–100
15. Arthritis Care & Research Vol. 72, No. S10, October 2020, pp 410–430
16. International Journal of Rheumatic Diseases 2017; 20: 1212–1218
17. The Journal of Rheumatology 2017; 44:9; doi:10.3899/jrheum.161330
18. Nutrients 2020, 12, 2561; doi:10.3390/nu12092561
19. Sleep and Breathing (2019) 23:893–898
20. J Am Acad Dermatol <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2020.04.108>.
21. J Allergy Clin Immunol 2019;144:1584-94.
22. Sleep Medicine 77 (2021) 348e354
23. Psychiatria Danubina, 2017; Vol. 29, No. 4, pp 401-406
24. JDDG | 1610-0379/2020/1802
25. J Clin Sleep Med. 2019;15(1):129–137.
26. Sleep Breath (2018) 22:277–286
27. Critical Care Nurse. 2020;40[2]:e16-e24 American Association of Critical-Care Nurses doi:<https://doi.org/10.4037/ccn2020939>
28. Arch Dermatol Res (2017) 309:659–664
29. Z Rheumatol 2019 78:987–995
30. Pediatric Dermatology. 2018;35:428–433.
31. Int. J. Mol. Sci. **2016**, 17, 462; doi:10.3390/ijms17040462
32. J Allergy Clin Immunol 2006;118:198-201
33. J Allergy Clin Immunol Pract 2021;9:1488-500.
34. PLoS ONE 11(1): e0146462. doi:10.1371/journal.pone.0146462
35. Archives of Dermatological Research (2020) 312:103–111
36. Medicine (2018) 97:34
37. British Journal of Dermatology (2018) 179, pp1376–1384
38. PLoS ONE 11(6): e0157843. doi:10.1371/journal.pone.0157843



39. International Journal of Dermatology 2015, 54, 1352–1358
40. *Front. Psychiatry* 12:674460. doi: 10.3389/fpsyt.2021.674460
41. DERMATITIS, Vol 30 • No 5 • September/October, 2019
42. *Psychosomatics* 2018;59:341–348
43. *Acta Derm Venereol* 2015; 95: 485–488
44. *Acta Derm Venereol* 2020; 100: adv00175
45. *J Cosmet Dermatol.* 2020;19:1760–1767
46. *J Cosmet Dermatol.* 2019;18:230–235.
47. *J Am Acad Dermatol* 2021;84:265-72
48. *Int. J. Mol. Sci.* **2016**, 17, 425; doi:10.3390/ijms17030425
49. *Dermatologic Therapy.* 2020;33:e14060
50. *J EADV* 2021, 35, e474–e538
51. *Skin Res Technol.* 2020;26:193–199.
52. *European Journal of Pediatrics* (2021) 180:2655–2668
53. *Acta Derm Venereol* 2020; 100: adv00073
54. *JCSM Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 3, No. 7, 2007*
55. *British Journal of Dermatology* (2020) 183, pp564–595
56. *J EADV* 2019, 33, e395–e436
57. *International Journal of Rheumatic Diseases* 2017; 20: 2062–2069
58. *British Journal of Dermatology* (2021) 184, pp1181–1212
59. *Pediatr Dermatol.* 2020;37:350–351.
60. *Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 12, No. 5, 2016*
61. *J EADV* 2019, 33, 1358–1362
62. *Acta Derm Venereol* 2007; 87: 295–298
63. *Acta Derm Venereol* 2018; 98: 757–761
64. *J Allergy Clin Immunol* 2006;118:198-201.
65. *Int. J. Mol. Sci.* **2016**, 17, 462 5-11
66. *J ALLERGY CLIN IMMUNOL JULY 2006* 200 1-11
67. *J Allergy Clin Immunol Pract* 2021;9:1488-500)
68. *J Allergy Clin Immunol* 2019;144:1584-94
69. *Acta Derm Venereol* 2015; 95: 485–488.
70. *J Dtsch Dermatol Ges.* 2018 Oct;16(10):1185-1194.
71. *Nutrients* **2020**, 12, 5-12
72. *Obesity (Silver Spring).* 2023 May;31(5):1227-1239.
73. *J Relig Health.* 2018 Aug;57(4):1363-1375
74. *Front Public Health.* 2022 Oct 5;10:934854.
75. *Sleep Med.* 2017 Sep;37:88-97.
76. *Sports Med.* 2024 Feb;54(2):323-345.