



UYKU DERNEĞİ

UYKUDER 2021
UYKU BOZUKLUKLARI KONGRESİ
DİJİTAL PLATFORM

30 Nisan / 1-2 Mayıs 2021

12. UYKU BOZUKLUKLARI KURSU

WWW.UYKUDER2021.ORG

CORONASOMNİA

Dr. Handan İNÖNÜ KÖSEOĞLU
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi

Pandemi ilanının üzerinden bir yıl geçti. COVID-19 salgını sağlık, sosyal, ekonomik boyutlarıyla birçok izler bıraktı, bırakmaya devam ediyor. Teması azaltmak için insanlar evlerine hapsedildi, telekomünikasyon yoluyla iletişim kurmaya çalıştı, sosyalleşme uzaktan gerçekleşti. Bu önemli boyutta bir davranış değişikliğiydi. Evde kapalı olma hali fiziksel aktivite, yeme alışkanlıkları, elektronik cihaz kullanımı ve uyku alışkanlıkları da dahil olmak üzere kişilerin rutin hayatını değiştirdi.

Uyku, fiziksel ve zihinsel sağlığı korumak ve daha iyi bir yaşam kalitesi için önemli bir fizyolojik aktivitedir. Normal uyku döngüsündeki bozulma yetersiz uykuya ve uzun süreli uyanıklığa yol açarak uykusuzluk, kabus görme, gündüz dengesizliği ve yorgunluğa neden olur. Uyku bozukluklarının gelişimindeki potansiyel risk faktörleri arasında şiddetli stresli durumlar, depresyon, anksiyete, travma, düşük sosyoekonomik durum, kentsel yaşam, teknoloji kullanımı ve sosyal medya bulunmaktadır. Son araştırmalar uyku bozukluklarının her dört yetişkinden birini etkilediğini göstermiştir. Dünya genelinde, uyku bozuklukları ve ruhsal bozukluklarda artan bir yük söz konusudur. Uyku bozuklukları obezite, diyabet, hipertansiyon, serebrovasküler hastalıklar, malignite, kas-iskelet sistemi hastalıkları ve metabolik sendrom riskinde artış gibi çok çeşitli olumsuz sağlık sonuçlarıyla ilişkilidir. Öte yandan; uyku, hücrel ve humoral bağışıklığın düzenlenmesinde önemli bir rol oynar ve uyku yoksunluğu bağışıklık yanıtını azaltır. Bu nedenle, yeterli miktarda optimum kalitede uyku, enfeksiyonla mücadele için önemli bir faktördür.

COVID-19 salgını ve ilgili karantina önlemleri de insanların ruh sağlığı üzerinde ağır bir etki yarattı. Uzun süreli izolasyon, enfeksiyon korkusu, belirsizlik, hayal kırıklığı, yorgunluk, damgalanma, hastalıkla ilgili yetersiz veri ve bilgiler, yetersiz malzeme, ekonomik problemler, işsizlik, sosyal desteğin azlığı/yokluğu gibi faktörler bireylerin psikolojik durumunu olumsuz etkileyen faktörlerdir. Tarihsel olarak daha önceki SARS enfeksiyonunda uygulanan karantinanın da; anksiyete, depresyon, panik, sinirlilik, somatik bozukluk ve uykusuzluk ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yapılan geniş kapsamlı bir çalışmada, COVID-19 salgını sırasında genel popülasyonda stres, anksiyete semptomları ve depresif semptomların yaygınlığı %29.6, %31.9 ve %33.7 olarak bulunmuştur. Yine farklı bir araştırma, COVID-19 ile ilgili kaygının uykusuzluk şiddeti ve intihar düşüncesi ile ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.

Farklı enfeksiyonların uyku üzerinde etkileri de farklı olmaktadır, bazıları uykuyu artırırken, bazıları azaltır. Sistemik enfeksiyonla ilişkili inflamatuvar mediatörlerde artışın, belki de enerji tasarrufu ve enfeksiyona karşı koyma çabasıyla NREM uykusu miktarını ve uyku süresini artırdığı biliniyor. Bazı enfeksiyonlar da bağışıklık sistemi üzerine olumsuz etki ederek uykuyu azaltır. SARS-CoV-2 virüsü nazal ve hematogen yolla merkezi sinir sistemine ulaşabilir. Ayrıca, vasküler alanda bulunan inflamatuvar mediatörler, kan-beyin bariyerinin geçirgenliğini artırır ve bu da viral proteinlerin merkezi sinir sistemine girişini kolaylaştırır. Bunu, mikroglyal aktivasyon ve nöronal enflamasyon, oligodendrositlerin ve astrositlerin upregülasyonu, mikroanjyopati ve nöronal hasar gibi beyindeki yapısal ve fonksiyonel değişiklikler takip eder. SARS-CoV-2 virüsü, beyinde prefrontal korteks, bazal ganglionları ve hipotalamusu etkiler ki bu bölgeler uykunun regülasyonunda önemlidir. Bu nedenle, COVID-19 sırasında görülen uyku bozuklukları prevalansının yaygınlığını, sosyal ve emosyonel faktörlerin yanı sıra, virüsün asemptomatik enfeksiyonuna (enfekte kişilerin %80’de görülen form) bağlamak yanlış olmayacaktır. Öte yandan; uyku, hücrel ve humoral bağışıklığın düzenlenmesinde önemli bir rol oynar ve uyku yoksunluğu bağışıklık yanıtını azaltır. Bu nedenle, yeterli miktarda optimum kalitede uyku, enfeksiyonla mücadele için önemli bir faktördür. Sonuçta; uyku ve SARS-CoV-2 enfeksiyonu arasındaki ilişki çift yönlüdür. Yaşlılarda SARS-CoV-2 enfeksiyonuna yatkınlık ve ağır seyir nedenlerinin araştırıldığı bir çalışmada; sirkadiyen ritmin yaşlanması, uyku-uyanıklık şiftinin ilerlemesi gibi uykuyu kötüleştiren çeşitli faktörlerin önemine değinilmiştir. Antioksidan ve immünmodülatuar özellikleriyle de bilinen melatonin ritminin ve miktarının azalmasının, yaşlılarda SARS-CoV-2 enfeksiyonuna duyarlılığın artmasına katkıda bulunduğu düşünülmüştür.

COVID-somnia (coronasomnia); pandemi sırasında görülen uyku bozukluklarını tanımlamak için kullanılan bir terimdir. COVID-19 pandemisi süresince, uyku bozukluklarını incelemek amacıyla birçok çalışma yapılmıştır. Bu konuyla ilgili yapılan oldukça geniş kapsamlı bir araştırma, uyku bozukluğu prevalansının çeşitli toplumlarda %2.3-76.6 arasında değiştiğini göstermiştir. Bu kapsamlı araştırma, en sık görülen bozuklukların; uykusuzluk (insomnia), anksiyete ve depresyon olduğunu ortaya koymuştur. Yine bu çalışmada; insomnia kadınlarda sık tespit edilmiş, sadece yaşlıların değil gençlerin de uyumakta güçlük çektiği dikkati çekmiştir. Eğitim düzeyi yüksek olanlarda uyku bozukluğunun sık izlendiği, sosyal desteği olmayanların daha yüksek uykusuzluk çektiği ve düşük uyku kalitesine sahip olduğu gösterilmiştir. Önceden kronik hastalığı olanlarda insomnia sık görülürken, önceden psikiyatrik hastalığı olan hastalar arasında insomnianın kötüleştiği tespit edilmiştir. Çalışmada; stres,

anksiyete, depresyon ve yorgunluk kötü uyku ile ilişkili faktörler olarak bulunmuştur. Sağlık çalışanlarında hem insomnia, hem de uyku kalitesinde belirgin azalma tespit edilirken, ön safta çalışanlarda bu bozukluklar daha fazla oranda bulunmuştur. Salgının geçim kaynakları üzerindeki etkisinden endişe duyarak, düşük gelirli kişilerde daha yüksek uyku bozukluğu riski tespit edilmiştir. Farklı araştırmalarda; insomnia dışında, uyku kesintisi (bölünmüş uyku), istem dışı uykuya dalma, geç yatma saatleri, kabus görme şeklinde uyku bozuklukları da bildirilmiştir. On üç ülkeden, 54.231 katılımcıyı içeren bir araştırma; uyku bozukluğu prevalansının genel popülasyonda %32.3, sağlık çalışanlarında %36, COVID enfekte hastalarda %74.8 oranında olduğunu ortaya koymuştur. Pandemide; artmış iş talepleri, yetersiz molalar ve stres nedeniyle bozulmuş uyku, sağlık çalışanlarında klinik tükenmişliğe yol açmaktadır. Bazı çalışanların enfeksiyon kapma korkusu nedeniyle işten uzak durması tıbbi personel eksikliğine neden olmaktadır. Uyku yoksunluğu yaşayan hekimlerde kognitif ve motor fonksiyonlarda bozulma, tıbbi hata yapma riskini artırırken, dikkat eksikliği de virüsle enfekte olma riskini de artırmaktadır.

Sonuç olarak; COVID-19 enfeksiyonu ile uyku bozuklukları arasında iki yönlü-karşılıklı bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür. Uyku bozukluklarının optimal yönetimi, pandemi sırasında enfeksiyona yakalanma riskini azaltmanın yanı sıra, hastalıkla ilgili olumsuz sağlık sonuçlarını azaltmak için de önemlidir. Pandemi sırasında hem genel popülasyonda hem de sağlık çalışanlarında uyku kalitesinin iyileştirilmesi önemlidir. Uyku kalitesini artırabilecek yöntemler olarak; sosyal ve idari destek, gevşeme teknikleri ve iyileşmeye izin veren makul çalışma programları sayılabilir.

KAYNAKLAR

1. Gupta R, Pandi-Perumal SR. COVID-Somnia: How the Pandemic Affects Sleep/Wake Regulation and How to Deal with it? *Sleep and Vigilance* 2020; 4:51–53.
2. Seng EK, Cervoni C, Lawson JL, et al. The burden of sleep problems: A pilot observational study in an ethnically diverse urban primary care setting. *J Prim Care Community Heal.* 2016. doi:10.1177/2150131916651068
3. Rajkumar RP. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian J Psychiatr.* 2020. doi:10.1016/j.ajp.2020.102066
4. Colten HR, Altevogt BM. *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem.*; 2006. doi:10.17226/11617

5. Chattu V, Manzar M, Kumary S, Burman D, Spence D, Pandi-Perumal S. The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications. *Healthcare*. 2018. doi:10.3390/healthcare7010001
6. Hossain MM, Sultana A, Purihit N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. 2020. doi.org/10.31234/osf.io/dz5v2
7. DiGiovanni C, Conley J, Chiu D, Zaborski J. Factors influencing compliance with quarantine in Toronto during the 2003 SARS outbreak. *Biosecur Bioterror*. 2004. doi:10.1089/bsp.2004.2.265
8. Salari N, Hosseinian-Far A, Jalali R, et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health*. 2020;16(1):57.
9. Killgore WDS, Cloonan SA, Taylor EC, Fernandez F, Grandner MA, Dailey NS. Suicidal ideation during the COVID-19 pandemic: the role of insomnia. *Psychiatry Res*. 2020;290:113134
10. Ibarra-Coronado EG, Pantaleón-Martínez AM, VelazquezMoctezuma J, Próspero-García O, Méndez-Díaz M, Pérez-Tapia M, Pavón L, Morales-Montor J. The Bidirectional Relationship between Sleep and Immunity against Infections. *J Immunol Res*. 2015;2015:678164
11. Banerjee D, Viswanath B. Neuropsychiatric manifestations of COVID-19 and possible pathogenic mechanisms: insights from other coronaviruses. *Asian J Psychiatry*. 2020;54:102350.
12. Cardinali DP, Brown GM, Reiter RJ, Pandi-Perumal SR. Elderly as a high-risk group during COVID-19 pandemic: effect of circadian misalignment, sleep dysregulation and melatonin administration. *Sleep Vigil*. 2020;26(1):3.
13. Tasnim S, Rahman M, Pawar P et al. Epidemiology of sleep disorders during COVID-19 pandemic: A systematic scoping review. doi.org/10.1101/2020.10.08.20209148
14. Carbonell LP, Meurling IJ, Wassermann D. Impact of the novel coronavirus (COVID-19) pandemic on sleep. *Thorac Dis* 2020;12(Suppl 2):S163-S175. doi.org/10.21037/jtd-cus-2020-015
15. Jahrami H, BaHamam AS, Bragazzi NL, Saif Z, Faris M, Vitiello MV. Sleep problems during the COVID-19 pandemic by population: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Sleep Med*. 2021;17(2):299–313.