

# Yetersiz Uyku Davranış Sorunlarına Yol Açıyor

Adem Uludağ

**F**inlandiya'da yapılan bir çalışma sonucunda, uyku sorunları yaşamıyor olsalar bile kısa uyku sürelerinin çocuklarda dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğuyla (DEHB) bağlantılı davranışsal belirtilerin görülme riskini arttırdığı öne sürüldü.

Son yirmi otuz yıl içinde uyku süreleri pek çok ülkede kısalıdı. Amerika Birleşik Devletleri'nde her üç çocuktan birinin yetersiz uyku nedeniyle sorunlar yaşadığı tahmin ediliyor. Uyku yoksunluğunun çocuklarda yorgunluktan çok davranış bozukluğu belirtileriyle kendini gösterebileceği varsayılıyor, ancak bu varsayım ile ilgili araştırma sayısı çok az.

Helsinki Üniversitesi ve Finlandiya Ulusal Sağlık Enstitüsü araştırmacıları, çocuklarda uyku süresinin azaltılmasının, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu yaşayan çocuklarda görülenlere benzer davranış bozukluklarına yol açıp açmadığını araştırdılar.

Çalışmaya 146'sı kız ve 134'ü erkek olmak üzere 280 sağlıklı çocuk katıldı. Araştırmacılar ebeveynlerden alınan bilgilerin yanı sıra bileğe takılan ölçüm cihazları kullanarak çocukların uykularını izlediler.

Cihazlarla ölçülen ortalama uyku süreleri 7,7 saatten daha kısa olan çocuklar daha yüksek değerlerde hiperaktivite ve dürtüsel davranış ile dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu gösterdiler. Ancak bu çocuklarda daha uzun süre uyuyanlara göre yakın dikkat eksikliği değerleri saptandı. Çok değişkenli istatistiksel analizlerde de kısa uyku süreleri, istatistiksel açıdan kayda değer bir hiperaktivite ve dürtüsel davranış habercisi olma niteliğini korudu. Bu analizlerde uyku sorunları da hiperaktivite, dürtüsellik ve dikkat eksikliğiyle ilişkilendirilerek değerlendirildi ve sonuçta kısa uyku ile uyku sorunları arasında belirgin bir etkileşime rastlanmadı.



Jupiterimages

Araştırmacılar Julia Paavonen, kısa uyku süresi ile uyku sorunlarının, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun davranışsal belirtileriyle ilişkisi yanında, kısa uykunun bu belirtileri uyku sorunlarından bağımsız olarak arttırdığını göstermeyi başardıklarını belirtiyor.

Bulgular, çocuklarda yeterli uykunun davranışsal belirtilerin önüne geçilmesinde taşıdığı önemi gösteriyor. Yetersiz uykunun davranışlara ve genel performansa etkisinin olumsuz olacağı düşünülse de, aradaki nedensel bağın kanıtlanması için yeni araştırmalar gerekiyor.

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/147894.php>

## Balıktaki D Vitamini Beyni Güçlendiriyor

Adem Uludağ

**Y**eni bir araştırma, uzun süredir "beynin besini" olarak nitelenen balığın, tıpkı sağlıklı koşullarda güneşte kalmak gibi, gerçekten de yaşlı beyinlere iyi geldiğini gösteriyor.

Manchester Üniversitesi'nden bilim insanları, Avrupa'nın çeşitli merkezlerinden meslektaşlarıyla birlikte, yüksek D vitamini düzeylerinin orta ve ileri yaştaki erkeklerde bilişsel işlevlerin artmasıyla ilişkili olduğunu gösterdiler. D vitamini temelde güneş ışığına maruz kalmayı takiben ciltte sentezleniyor ancak yağlı balık gibi belirli gıdalarda da bulunuyor.

Sonuçları *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* dergisinde yayımlanan çalışma kapsamında yaşları 40 ile 79 arasında olan 3000'den fazla erkeğin bilişsel performansı karşılaştırıldı.

Araştırmacılar dikkat ve işlem hızlarını ölçmek için uyguladıkları basit ve hassas bir nöropsikolojik testte D vitamini düzeyleri yüksek olan erkeklerin sürekli daha iyi sonuçlar elde ettiğini gördüler.

Manchester Aktarımsal Tıp Okulu'ndan Dr. David Lee, yetişkinlerde D vitamini ve bilişsel performans arasındaki ilişkiyi keşfetmeye çalışan önceki çalışmaların yeterli bulgu sağlamadığını ancak kendilerinin, işlem yapma hızındaki düşüklük ile düşük D vitamini düzeyleri arasında önemli bir bağımsız ilişki gözlemlediklerini belirtiyor.

Dr. Lee, ayrıca, geniş bir denek grubunu kapsamaya ve deneklerin stres düzeyleri, testlerin yapıldığı mevsim ve fiziksel etkinlik düzeyleri gibi etmenleri hesaba katmasının araştırmalarını güçlü kılan yönler olduğunu söylüyor.

Dr. Lee, "Biyolojik nedenleri henüz anlayamasa da, arttırılan D vitamini alımı ile daha hızlı işlem yapma arasındaki ilişki, ilginç şekilde 60 yaşın üzerindeki erkeklerde daha belirgin" diyor. "D vitamininin beyin üzerinde görünürdeki olumlu etkileri, daha fazla araştırma gerektirmekle birlikte, D vitamininin, yaşlanmayla bilişsel performansta yaşanan düşüşleri en aza indirmede potansiyel yararları olabileceğini gösteriyor."

[http://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2009-05/uom-051909.php](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2009-05/uom-051909.php)



Jupiterimages