

**KULE
KÜTAP**

UYKU KİTABI

Dr. Adem Dirican



Kule Kitap©

www.kulekitap.com

kitap@matbumedya.com

0850 304 22 03

Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik

Yayın Yönetmeni: Murat Şereföglü

Editör: Hüseyin Özdemir

Son Okuma: Murat Şereföglü

Mizanpaj Tasarım: Senem Yıldırım

Kapak Tasarım: Senem Yıldırım

1. Basım, İstanbul, Eylül 2025

ISBN: 978-625-6086-86-9

Tilki Kitap Matbaa / İstanbul

Matbaa Sertifika No: 48138

"Kule Kitap Yayınevi tarafından baskıya hazırlanan eserlerin hukuki sorumluluğu tamamen yazara aittir."

UYKU KİTABI

Dr. Adem Dirican



İÇİNDEKİLER

KULE KİTAP YAYINEVİNİN YAYIN ESASLARI	9
TEŞEKKÜR	11
ÖZGEÇMİŞ	13
ÖN SÖZ	15
1. Uyku Nedir?.....	19
Kaynaklar:.....	21
2. Uyku Mimarisi	22
Kaynaklar:.....	25
3. Normal Uykunun Yapısı, İşlevi ve Evreleri.....	27
3.1. REM Uykusu (Hızlı Göz Hareketlerinin Olduğu Evre)	29
3.2. NREM Uykusu (Hızlı Göz Hareketlerinin Olmadığı Dönem) 31	
N1 Evre	32
N2 Evre	33
N3 Evre	33
N4 Evre	34
Kaynaklar.....	34
4. Rebound Fenomeni	36
Kaynak	36
5. Kronobiyoloji.....	37
5.1. Biyolojik saat	37
5.2. Işık	39
Kaynaklar.....	41
6. Uykuyu Etkileyen Mekanizmalar	42
6.1. Sirkadiyen Ritim	42
6.2. Homeostatik Sistem	44
Kaynaklar.....	45
7. Uyku-Uyanıklık Döngüsünün Düzenlenmesi	46
7.2. Uyanıklık ile İlgili Nörotransmitterler	49
7.3. Uyku.....	49
7.4. Uyku ile İlgili Nörotransmitterler	50
Kaynaklar.....	52

8. Uyku ve Yaş	53
8.1. Çocuk ve Ergenlerde Uyku.....	53
8.1.1. Yenidoğan Dönemi (0-1 ay).....	54
8.1.2. Bebeklik Dönemi (1-12 ay)	55
8.1.3. Erken Çocukluk Dönemi (1-3 yaş)	55
8.1.4. Okul Öncesi Dönem (3-5 yaş)	55
8.1.5. Okul Dönemi (6-12 yaş).....	55
8.1.6 Ergenlik Dönemi (13-18 yaş).....	56
8.2. Yaşlılarda Uyku.....	56
Kaynaklar:.....	57
9. Uyku Hijyeni.....	59
9.1. Uyku Mekânının Düzenlenmesi	59
9.2. Uyku Süresinin Düzenlenmesi	60
9.3. Günlük Aktivitelerin Düzenlenmesi	61
9.4. Besin Alımının Düzenlenmesi.....	61
9.5. Zihinsel Kontrole İlişkin Düzenlemeler	63
Kaynaklar.....	63
10. Pineal Bez (Epifiz)	65
11. Melatonin.....	68
11.1. Melatonin Sentezi	69
11.2. Melatonin Taşınımı, Metabolitleri ve Reseptörleri	70
11.3. Melatonin ve Uyku	70
11.4. Yaşlanma ve Melatonin.....	71
11.5. Termoregülasyon, Biyolojik Saat ve Melatonin.....	71
11.6. Kanser ve Melatonin	72
11.7. Melatoninin Antioksidan Etkisi	72
11.8. Melatonin ve Kortizol	73
Kaynaklar.....	73
12. Adenozin.....	75
12.1. Adenozin ve Metabolizması.....	75
12.2. Adenozinin Uyku-Uyanıklık Döngüsündeki Etkileri.....	76
Kaynaklar:.....	77
13. Doğal Uyku	79

14. Mevsimler ve Uyku	81
Kaynak:.....	81
15. Düzensiz Uyku ve Hastalıklar	82
Kaynaklar:.....	82
16. Beslenme ve Uyku.....	83
16.1. Uyku Hormonları ve Beslenme.....	84
16.1.1. Ghrelin ve Leptin	84
16.1.2. Serotonin, Melatonin ve Dopamin.....	85
16.1.3. Büyüme Hormonu ve Kortizol	86
16.2. Makro Besin Ögeleri ve Uyku.....	87
16.2.1. Karbonhidrat	87
16.2.2. Protein	87
16.2.3. Yağlar	88
16.3. Mikro Besin Ögeleri, Antioksidanlar ve Uyku	88
16.4. Kafein ve Uyku.....	89
16.5. Melatonin Kaynakları ve Uyku	90
16.6. Obezite ve Uyku	91
16.7. İnflamasyon, Beslenme ve Uyku	91
Kaynaklar:.....	93
17. Gebelik ve Uyku	97
Kaynaklar:.....	98
18. Uyku Yoksunluğu	100
Kaynaklar:.....	102
19. Uyku ve Rüyalarda	104
19.1. Neden ve Nasıl Rüya Görürüz?	104
19.2. Rüyalarda Nörokimyası	105
19.3. Patolojik Rüya Nedir?.....	106
Kaynaklar:.....	107
20. Uykuda Ereksiyon	108
Kaynaklar:.....	109
21. Uykuda Boşalma.....	110
Kaynaklar:.....	111

22. Uyku Bozuklukları	112
22.1. İnsomni (Uykusuzluk)	112
22.2. Parasomniler	113
22.2.1. Konfüzyonel Uyanma (Uyku Sarhoşluğu)	113
22.2.2. Uyku Terörü	114
22.2.3. Uyurgezerlik (Uykuda Yürüme).....	114
22.2.4. Kâbus Bozukluğu.....	114
22.2.5. Tekrarlayıcı İzole Uyku Paralizisi (Karabasan)	115
22.2.6. Patlayan Kafa Sendromu	116
22.2.7. Enürezis Nokturna	116
22.3. Jet Lag Uyku Bozukluğu.....	116
22.4. Huzursuz Bacak Sendromu (HBS)	117
22.5. Uyku ile İlişkili Bruksizm	118
22.6. Seksomnia	118
Kaynaklar:.....	120
23. Hipersomnolans (Gündüz Aşırı Uykululuk)	122
23.1. Narkolepsi	123
Kaynaklar:.....	125
24. Obstrüktif Uyku Apne Sendromu (OSAS).....	126
Majör Semptomlar.....	128
OSAS Tipleri	129
Kaynaklar:.....	131
25. İnme ve Uyku	132
25.1. İnme ve Obstrüktif Uyku Apne Sendromu İlişkisi	132
25.2. İnsomni ve İnme	133
25.3. Hipersomni ve İnme.....	134
25.4. Sirkadiyen Ritim Bozuklukları ve İnme.....	134
25.5. Parasomniler ve İnme.....	134
Kaynaklar:.....	134
26. Baş ağrısı ve Uyku.....	136
Kaynaklar:.....	136