

Uykusuzluk hastalığı (Insomnia), Kısa uyku MI için Daha Büyük Riskle Bağlantılı

Yeni araştırmaya göre uykusuzluk - uykuya dalma veya uykuda kalma zorluğu - uykusuzluk olmayan yetişkinlere göre %69 daha fazla miyokard enfarktüsü (MI) geçirme riskiyle ilişkilendirildi. Gecede 5 saat veya daha az uyuyanlar MI için en yüksek riske sahipti ve hem diyabet hem de uykusuz olanlar, bu komorbiditeleri olmayan hastalara kıyasla MI riskini iki katına çıkardı.

Bulgular, ortalama olarak 50'li yaşların başında olan ve 9 yıl boyunca takip edilen neredeyse tamamı önceden MI geçirmemiş 1 milyondan fazla hasta üzerinde yapılan çalışmaların meta-analizinden elde edilmiştir.

Uykusuzluk ve ≤ 5 saat uyku, diğer MI risk faktörleriyle karşılaştırılabilir bir ilişki olan MI insidansındaki artışla yüksek oranda ilişkilidir. ve bu nedenle, MI için bir risk faktörü olarak düşünülmeli ve MI önleme kılavuzlarına dahil edilmelidir.

Araştırmacılar [Uykusuzluğun] taranması gerektiğine ve hastaların uykunun önemi konusunda eğitilmesi gerektiğine inanıyor çünkü günümüzde uykusuzluk artık bir hastalık değil - uyku yoksunluğu da bir yaşam tercihi olabilir. Klinisyenler, sağlıklı bir kalbi korumada uykunun önemi konusunda hastaları eğitmeli ve uygun uyku hijyenini teşvik etmelidir. Bir hastada hala uykusuzluk varsa, uykusuzluk için bilişsel davranış terapisi (CBT-I) gibi başka yöntemler düşünülmelidir.

Büyüyen Kanıtlara Ekler

Bu çalışma, uykusuzluğun ciddi kalp krizi riskini azaltıp azaltmayacağı konusunda herhangi bir uygulamaya izin vermemektedir. Bununla birlikte, bu analiz "düşük kaliteli veya yetersiz uykunun kötü sağlıkla ilişkili olduğuna dair artan kanıtlara katkıda bulunuyor.

- Çalışma, Amerikan Kalp Derneği'nin kalp sağlığı için "Hayatın Temel 8'in(Life's Essential 8)'den biri olarak "Sağlıklı Uyku Alın" tavsiyesini güçlendiriyor.

Özellikle hastalıkları önlemenin ve sağlığı geliştirmenin önemli olduğu birinci basamakta, klinisyenler kalp sağlığını korumanın önemli bir yönü olarak tüm hastalara - diyet ve egzersiz hakkında sordukları gibi - uykuları hakkında da sorular sormalıdır. Araştırmacılar Temel uyku hijyeni tavsiyesiyle ilgili tavsiyenin ilk adım olduğunu belirtmiştir.

- Düzelmış uyku hijyeni, kronik uykusuzluğa çözüm bulmak için yeterli olmadığında tipik olarak bir uyku uzmanı veya ruh sağlığı klinisyeni tarafından sunulan CBT-I (*Cognitive Behavior Therapy for Insomnia*) ile birinci basamak tedavi tavsiye edilir (*American Academy of Sleep Medicine's clinical practice guidelines and the guidelines of the VA/Department of Defense*).
- Benzer şekilde *American College of Physicians*, uyku haplarının CBT-I'den yeterince yararlanamayan hastalarda kısa süreli kullanım için saklanması gerektiğini önermektedir.

Çok Az Uyumak, Çok Fazla Uyumak Aynı Derecede Zararlı

Çalışmalar, uykusuzluğun ve ardından gelen uyku yoksunluğunun vücudu stres altına soktuğunu bulmuştur. Bu, aterosklerozu hızlandırabilecek "kortizol salınımını tetikler" ve MI riskini artırır. Bu analiz için araştırmacılar, 1998'den 2019'a kadar yayınlanan ve uykusuzluk çeken yetişkinlerde MI vakasına ilişkin veriler içeren dokuz gözlemsel çalışma belirlediler. Uykusuzluk tanısı ICD tanı kodlarına veya uykusuzluğu aşağıdaki üç semptomdan herhangi birinin varlığı olarak tanımlayan DSM-5'e dayanıyordu: Uykuya başlamada güçlük, uykuyu sürdürmede güçlük veya sabah erken uyanma ile uykuya dönememe. Uyku apnesi olan hastalar çalışma dışı bırakıldı.

Çalışmalar, Çin, Almanya, Norveç, Tayvan, Birleşik Krallık ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki popülasyonlarda, 18 yaş ve üstü 1,1 milyon yetişkinde yapıldı.

Hastaların ortalama yaşı 52 idi ve %13'ünde uykusuzluk vardı. İzlemde uykusuzluk şikayeti olan 153.881 hastanın 2406'sında ve uykusuzluğu olmayan 1.030.375 hastanın 12.398'inde MI görüldü.

- Birleştirilmiş analizde, uykusuzluk çeken hastalarda yaş, cinsiyet, diyabet, hipertansiyon, yüksek kolesterol ve sigara içimi için düzeltme yapıldıktan sonra MI riski önemli ölçüde artmıştır (rölatif risk [RR] 1.69, $P < .00001$).
- 5 saat veya daha az uyumak, MI için 6 saat veya 7-8 saat uyumaktan daha büyük bir riskle ilişkilendirildi, ancak 9 saat veya daha fazla uyumak da aynı derecede zararlıydı.

Tablo. Farklı Uyku Sürelerinde MI Riski

Uyku Süreleri (saatler/gece)	MI için Rölatif Risk	<i>P</i> değeri
≤ 5 vs 6	1.38	$< .00001$
≤ 5 vs 7-8	1.56	$< .00001$
≤ 5 vs ≥ 9	1.04	.57
6 vs 7-8	1.14	.0002
6 vs ≥ 9	0.75	$< .00001$
7-8 vs ≥ 9	0.67	.67

Vs (versus): öndeki.. değere karşı ...

Uykuyu başlatmakta ve sürdürmekte güçlük çeken hastalar - uykusuzluğun iki belirtisi - diğer hastalara kıyasla %13 daha fazla MI riski taşıyordu (RR = 1.13, $P = .003$).

- Bununla birlikte, dinlendirici olmayan uykusu olan ve yeterli uykuya rağmen gündüz işlev bozukluğu hastalar ki bu yaygın bir durumdur; diğer hastalarla karşılaştırıldığında artmış MI riski yoktu (RR = 1.06, P = .46). Uykusuzluk çeken kadınlarda diğer kadınlara göre 2,24 kat daha fazla MI riski bulunurken, uykusuzluk çeken erkeklerde diğer erkeklere göre 2,03 kat daha fazla MI riski vardı.
- Uykusuzluğu olan hastalarda MI için hastaların yaşı (< 65 ve > 65), takip süresi (≤ 5 yıl ve > 5 yıl) ve eşlik eden hastalıklara (diyabet, hipertansiyon ve hiperlipidemi) göre alt gruplarda uykusuz olanlardan daha büyük bir risk vardı

Association between insomnia and the incidence of myocardial infarction: A systematic review and meta-analysis

Yomna E. Dean, Mohamed A. Shebl, Samah S. Rouzan MD, Bdoor Ahmed A Bamousa MD, Nesreen Elsayed Talat MD, Sana Afreen Ansari MD, Yousef Tanas, Muaaz Aslam ... See all authors

First basım: 25 Şubat 2023 <https://doi.org/10.1002/clc.23984>

Uykusuzluk ile miyokard enfarktüsü insidansı arasındaki ilişki: Sistematik bir gözden geçirme ve meta-analiz

Özet

Başlarken- Uykusuzluk, miyokard enfarktüsü (MI) dahil olmak üzere kardiyovasküler hastalık (KVH) ile yakından ilişkilendirilmiştir. Çalışma, uykusuzluğun MI için potansiyel bir risk faktörü olarak uygunluğunu değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Metodlar- PubMed, Scopus ve Web of Science “insomnia ve miyokardiyal infarktüs (MI) gibi terimler kullanılarak arandı. Sadece uykusuzluk çekenler arasında MI insidansına ilişkin verileri içeren gözlemsel kontrollü çalışmalar dahil edilmiştir. Analiz için Revman yazılımı sürüm 5.4 kullanıldı.

Sonuçlar- Birleştirilmiş analiz (*pooled analysis*), uykusuzluk çekmeyenlerle karşılaştırıldığında uykusuzluk ile MI insidansı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterdi (rölatif risk [RR] = 1.69, %95 güven aralığı [GA] = 1.41–2.02, p < .00001). Uyku süresi başına ≤5 saat uyku ile 7–8 saat uykuya kıyasla MI insidansı arasındaki en yüksek ilişki saptandı (RR = 1,56, %95 GA = 1,41–1,73). Uyku süresi başına, ≤5 saat uyku ile MI insidansı arasındaki en yüksek ilişkiyi 7–8 saat uykuya kıyasla saptandı (RR = 1,56, %95 GA = 1,41–1,73).

Uykuyu başlatma ve sürdürme bozuklukları, artmış MI insidansı ile ilişkiliydi (RR = 1,13, %95 GA = 1,04–1,23, p = ,003).

- Bununla birlikte, dinlendirici olmayan uyku ve gündüz fonksiyon işlev bozukluğunun alt grup analizi, her iki grup arasında MI ile anlamsız bir ilişki gösterdi (RR = 1.06, %95 GA = 0.91–1.23, p = .46). Yaş, takip süresi, cinsiyet ve komorbiditelerin analizi, uykusuzluk çekenlerde anlamlı bir ilişki gösterdi.

Yorum- Uykusuzluk ve ≤ 5 saat uyku, artmış MI insidansı ile yüksek oranda ilişkilidir; diğer MI risk faktörlerinininkiyle karşılaştırılabilir (birbirine yakın) bir ilişkiden, MI için bir risk faktörü olarak düşünölmeli ve MI önleme sürecine dahil edilmelidir.
