

Vardiyalı Çalışanlarda Uyku Kalitesi ve Parasomni Sıklığı

Duygu Kurt Gök, Kezban Aslan

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı, Adana

Amaç: Vardiyalı çalışanların % 10-23'ünde vardiyalı çalışmaya bağlı uyku bozukluğu görülmektedir. Bu çalışmanın amacı; gece vardiyasında çalışanların uyku kalitelerini, vardiyalı çalışmaya bağlı ortaya çıkan uyku bozukluklarının sıklığını, özelliklerini ve özellikle parasomni görülme sıklığını belirlemek ve gündüz vardiyasında çalışanların uyku özellikleri ile karşılaştırmaktır.

Yöntem: Bu çalışmaya Adana merkezinde 3 farklı alanda gece veya değişen vardiya saatlerinde (% 78.5) ve sadece gündüz vardiya (%21.5) mesai saatinde çalışan toplam 1473 kişi dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak TAPES çalışmasında kullanılan, standardize anket formlarından oluşturulan toplam 132 soru içeren bir anket formu kullanılmıştır. Anket formunun içerisinde kişinin gündüz aşırı uykululuğunu değerlendirmek amacıyla Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ), son bir ay içerisindeki uyku kalitesini değerlendirmek için Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği (PUKÖ), major depresyon bulgularını tespit etmek için Birinci Basamak İçin Beck Depresyon Ölçeği, obstruktif uyku apnesi (OSAS) riskini belirlemek için Berlin anketi bulunmaktadır.

Bulgular: Çalışmaya katılanların % 24.4'ünde parasomni saptandı. Parasomni vardiyalı çalışanların % 27.3'ünde, sadece gündüz vardiyasında çalışanların ise % 12.9'unda belirlendi. Sıklıkla gece vardiyasında çalışan genç yaş grubunda parasomni sıklığı anlamlı ölçüde yüksek saptandı. Vardiyalı çalışanların % 24.8'inde hipersomni, % 19.2'sinde kronik insomni ve % 1.8' inde huzursuz bacaklar sendromu, % 5.1' inde OSAS'ı düşündürdü bulgular belirlendi. Sonuç:Vardiyalı çalışmak uyku kalitesini önemli oranda bozmaktadır. Özellikle sürekli gece mesaisinde veya değişen vardiya düzeninde çalışanlarda, yalnız gündüz vardiyasında çalışanlara oranla daha fazla oranda subjektif uyku kalitesinde bozulma ve gündüz aşırı uykululuğu meydana gelmektedir. Ayrıca kronik insomni ve parasomniler bu grupta gündüz vardiyasında çalışanlara oranla anlamlı ölçüde yüksek saptanmaktadır.