

# Uyku araştırması

## En son alınan bilimsel sonuçlar

Daha önceki bilimsel bulgularla uyumlu olarak, Avustralya, Sidney Üniversitesi tarafından üstlenilen ve Avustralya Wool Innovation Şirketi tarafından finansmanı yapılan bir çalışma, daha iyi bir gece uykusunun yün içinde ya da altında elde edildiğini ortaya çıkarmıştır.

Australya Wool Innovation Ltd, Woolmark Company Pty Ltd şirketinin sahibidir

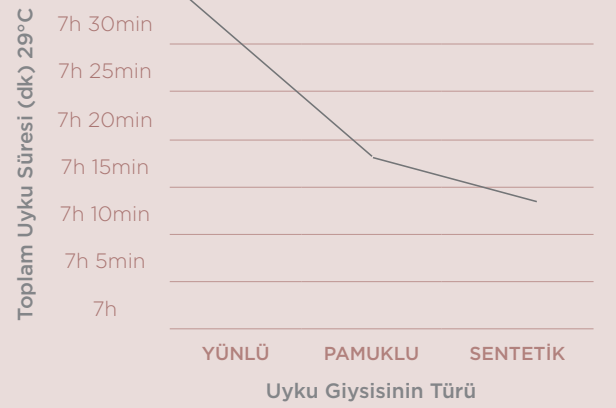
**1** Bu 3 yıllık çalışmanın pilot aşamasında, sekiz gönüllü araştırmaya katılmış ve hem yünlü, hem de yünlü olmayan uyku giysileri ve yatak malzemelerinin kullanılması yoluyla çeşitli sıcaklıklarda test edilmişlerdir.

**2** Mevcut durumda deneklerin beyin dalgalarının ölçüldüğü ve analiz edildiği standart teknik olan polisomnografi kullanılarak sonuçlar elde edilmiştir.

**3** Bu çalışmaya göre, yünlü uyku giysileri ve yatak malzemeleri, toplam uyku zamanını arttırmakta ve uyku etkinliğini geliştirmektedir.



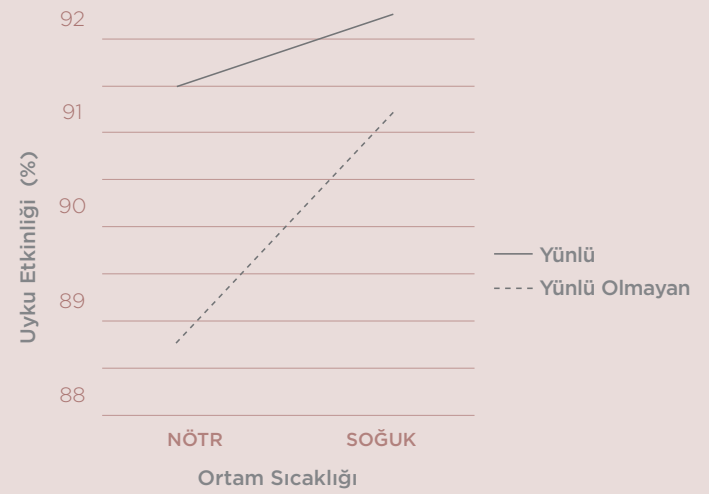
**Sıcak** (29 Santigrat derece) koşullar ve yünlü uyku giysileri giymek, daha hızlı uykuya geçme ve daha az sıklıkta uyanma durumunu yansıtarak katılımcıların önemli derecede daha uzun uyuduklarının gözlemlenmesini sağlamıştır (Toplam Uyku Zamanı, bakınız şekil 1).



Şekil 1. Sıcak koşullar altında yünlü ve yünlü olmayan giysilerin arasındaki Toplam Uyku Zamanının karşılaştırılması.



**Hem soğuk** (17 Santigrat derece) hem de **nötr** (22 Santigrat derece) koşullar, yünlü uyku giysileri ve yatak malzemelerinin kombinasyonunda, yünlü olmayan uyku giysileri ve yatak malzemelerinin kullanılmasıyla test edildikleri zamana kıyasla katılımcıların daha etkili bir uyku uyuduklarını ortaya çıkarmıştır (bakınız Şekil 2).



Şekil 2. Ilık (22°C) ve soğuk (17 °C) koşullar altında yünlü ve yünlü olmayan uyku giysileri ve yatak malzemelerinin karşılaştırılması. Uyku etkinliği, yataktaki toplam zamana kıyasla uykuda geçirilen zamanın miktarıdır; oran ne kadar yüksek olursa uyku etkinliği de o kadar yüksek olur.

Daha fazla bilgi için lütfen aşağıdaki adresi ziyaret edin:  
[www.woolmark.com/working-with-wool/wool-bedding](http://www.woolmark.com/working-with-wool/wool-bedding)

# Yün, uyku kalitesini artırır mı?

## Bilimsel kanıt

Önceki çalışmalar, uyku kalitesinin yün üzerinde ya da altındayken arttığını öne sürmektedir. Bunun, yünün kendine has sıcaklık ve nem yönetimi özellikleri ve dokusu ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar ile ilgili olarak aşağıdaki yazıları okuyabilirsiniz.



1

Yumuşak yün altlığın kullanımı, uyuyanların daha fazla sakin şekilde durulmalarına (yerleşmelerine) olanak sağlamış ve uyku kalitesi ile ilgili kendi değerlendirmelerini geliştirmiştir.<sup>1</sup>

2

Uyuyanlar, kendi ısılarının düzenleme özellikleri için yünlü battaniyeleri tercih etmişlerdir (pamuklu/akrilik karışimli malzemelerle karşılaştırıldığında).<sup>2</sup>

3

Yünlü koyun derisi altlığın, pamuklu çarşafarla karşılaştırıldığında, basınç noktalarını dağıtmada daha iyi olduğu gösterilmiştir.<sup>3</sup>

4

Altlık olarak koyun postu üzerinde yünün kullanımı, bel basınç ülserlerinin tekrarlanma sıklığını yarı yarıya indirmiştir.<sup>4</sup>

5

Düşük ağırlıklı yeni doğanlarda kilo alma oranı, yünlü altlıkta uyduğunda, pamuklu çarşafa kıyasla %61 daha yüksek olmuştur.<sup>5</sup>

6

Yün üzerinde uyuyan sarılıklı yeni doğanlar, pamuklu üzerinde uyuyanlara kıyasla daha fazla sakinler - pamuk üzerinde %67 oranına kıyasla, yün üzerindeki bebeklerin yaklaşık % 30'u ağlamıştır.<sup>6</sup>

7

Yüne karşı olan alerjilerin tekrarlanma sıklığı, bilimsel literatürde 'nadir' veya 'seyrek' olarak tanımlanmıştır.<sup>7</sup>

1 Dickson, P.R. (1984), Medical Journal of Australia, 21 Ocak, s.87-89.

2 Umbach, K.H. (1986), Journal of the Textile Institute, 77:3, s.212-222.

3 Ewing, M.R., Garrow, C., ve McHugh, N. (1961), Lancet, 2, 1447.

3<sup>i</sup> Laubscher, N.F. (1966), South African Medical Journal, 9 Temmuz 1966, s.599-601.

4 Mistiaen, P., Jolly, D.J., McGowan, S., Hickey, M.B., Spreeuwenberg, P., and Francke, A.L. (2010), Medical Journal of Australia, 193, s.638-641.

5<sup>i</sup> Scott, S., and Richards, M., The Lancet, 12 Mayıs 1979, s.1028.

5<sup>ii</sup> Scott, S., Lucas, P., Cole, T., and Richards, M., The Lancet, 29 Ekim, 1983, s.1014-1016.

6 Powley, M., Nye, P., and Buckfield, P., The Lancet, 3 Mayıs, 1980, s. 979-980.

7<sup>i</sup> Fischer, A.A. (1973), "Contact Dermatitis", 2nd Edition, Lea and Febiger, Philadelphia, 135.

7<sup>ii</sup> Hatch, K.L., and Maibach, H.I. (1985), "Textile Fibre Dermatitis", Contact Dermatitis, 12, 1-11.

7<sup>iii</sup> Moscato, G., Catenacci, G., Dellabianca, A., Lecchi, A., Omodeo, P., Manfredi, S., Tonin, C. (2000), "A respiratory and allergy survey in textile workers employed in early stages of wool processing", G. Ital. Med. Lav. Ergon, 2293, 236-40.