

Hangi durumlarda bir uyku bozukluğundan şüphelenilmelidir?

Aşağıdaki sorulardan en az 2 tanesine "evet" cevabı veriliyorsa bir uyku uzmanına başvurmak gerekmektedir.

- ▶ Sabahları yorgun uyanıyor musunuz?
- ▶ Kalitesiz bir uyku uyuduğunuzu hissediyor musunuz?
- ▶ Geceleri sık uyanıyor musunuz?
- ▶ Geceleri terliyor musunuz?
- ▶ Geceleri sıklıkla tuvalete kalkıyor musunuz?
- ▶ Horladığınız söyleniyor mu?
- ▶ Uykuda nefesinizin durduğunu söyleniyor mu?
- ▶ Geceleri nefes açlığı ile uyanıyor musunuz?
- ▶ Sabah ağız kuruluğunuz oluyor mu?
- ▶ Uykudan baş ağrısı ile uyanıyor musunuz?
- ▶ Araba kullanırken ya da gazete ve kitap okurken uykunuz geliyor mu?
- ▶ TV izlerken uykunuz geliyor mu?
- ▶ Uykuya dalmakta güçlük çekiyor musunuz?
- ▶ Gece bacaklarınızda bir huzursuzluk hissediyor musunuz?
- ▶ Bacaklarınızda sıçrama hissi ile uykudan uyanıyor musunuz?
- ▶ Geceleri kötü rüyalarla ya da kabusla uyanıyor musunuz?
- ▶ Uykunuzda konuşuyor, dış gıcırdatıyor, bağırıyor ya da eşinize vuruyor musunuz?

MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ HASTANELER KOMPLEKSİ

GENEL HASTANE KALP-DAMAR CERRAHİSİ HASTANESİ ONKOLOJİ HASTANESİ AĞIZ, DIŞ VE ÇENE HASTALIKLARI HASTANESİ

DAHİLİ TIP BİRİMLERİ

- ▶ ACİL TIP
- ▶ AİLE HEKİMLİĞİ
- ▶ BESLENME VE DİYETETİK
- ▶ ÇOCUK (ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI VE HASTALIKLARI
- ▶ NEONATOLOJİ
- ▶ İMMÜNOLOJİ VE ALERJİ
- ▶ ENFEKSİYON HASTALIKLARI
- ▶ ENDOKRİNOLOJİ
- ▶ GASTROENTEROLOJİ
- ▶ GÖĞÜS HASTALIKLARI
- ▶ HEMATOLOJİ VE ONKOLOJİ
- ▶ METABOLİZMA HASTALIKLARI
- ▶ NEFROLOJİ
- ▶ NÖROLOJİ
- ▶ ÜROLOJİ
- ▶ DERİ VE ZÜHREVİ HASTALIKLAR
- ▶ ENFEKSİYON HASTALIKLARI
- ▶ ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA HASTALIKLARI
- ▶ FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- ▶ GÖĞÜS HASTALIKLARI
- ▶ HAVA VE UZAY HEKİMLİĞİ
- ▶ İÇ HASTALIKLARI
- ▶ (İÇ HASTALIKLARI
- ▶ GASTROENTEROLOJİ
- ▶ HEMATOLOJİ-KEMİK İLİĞİ TRANSPLANTASYONU
- ▶ NEFROLOJİ
- ▶ TIBBİ ONKOLOJİ
- ▶ ROMATOLOJİ
- ▶ GERİATRİ
- ▶ İMMÜNOLOJİ
- ▶ KARDİYOLOJİ
- ▶ NÖROLOJİ
- ▶ NÜKLEER TIP
- ▶ RADYASYON ONKOLOJİSİ
- ▶ PSİKİYATRİ
- ▶ SPOR HEKİMLİĞİ

CERRAHİ TIP BİRİMLERİ

- ▶ ANESTEZİYOLOJİ VE REANİMASYON
- ▶ BEYİN CERRAHİSİ
- ▶ ÇOCUK CERRAHİSİ
- ▶ GENEL CERRAHİ
- ▶ GÖĞÜS CERRAHİSİ
- ▶ GÖZ HASTALIKLARI
- ▶ İVİ
- ▶ KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- ▶ KALP VE DAMAR CERRAHİSİ
- ▶ KBB HASTALIKLARI VE BAŞ-BOYUN CERRAHİSİ
- ▶ ORGAN NAKLİ
- ▶ ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- ▶ PLASTİK VE REKONSTRÜKTİF CERRAHİ
- ▶ ÜROLOJİ

DIŞ HEKİMLİĞİ

- ▶ AĞIZ, DIŞ VE ÇENE CERRAHİSİ
- ▶ DIŞ HASTALIKLARI VE TEDAVİSİ
- ▶ PROTETİK DIŞ TEDAVİSİ
- ▶ ORTODONTİ
- ▶ AĞIZ, DIŞ VE ÇENE RADYOLOJİSİ
- ▶ ENDODONTİ
- ▶ PEDODONTİ
- ▶ PERİODONTOLOJİ

Beden ve Ruh Sağlığı İçin Sağlıklı Bir Uyku



MDR/YRD03/R0

05.01.2013

UYKU BOZUKLUKLARI MERKEZİ



TEM AVRUPA OTOYOLU GÖZTEPE ÇIKIŞI NO: 1 BAĞCILAR 34214 İSTANBUL



Uyku Bozuklukları

Genellikle güneşin batmasıyla başlayıp doğması ile tamamlanan saatler uykuda geçmektedir. Bir günlük programa dayalı bu düzenleme, sirkadien ritim olarak bilinir. Uykuyu-uyanıklık döngüsü beyinde bazı merkezler aracılığıyla düzenlenmektedir.

Uyku, kendi içinde dört dönemden oluşmaktadır. Gecenin ilk saatlerinde daha fazla derin uyku uyunur. Derin uykuda daha çok fiziksel düzenlemeler yapılmaktadır. Bu dönemde büyüme hormonu salgılandığı için derin uyku özellikle çocukların gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Sabah saatlerinde ise rüya dönemlerinin daha fazla yer aldığı uyku uyunur. Bu dönemde beyin ve ruhsal işlevlerin gelişimine katkısı olan işlemler gerçekleşir. Uykuda uyanıklıktan farklı olarak vücutta birçok fizyolojik değişiklikler gözlenir.

Uyku Bozuklukları Merkezi hangi amaçla kurulmuştur?

Uyku Bozuklukları Bilimi, uyanıklık ve uykunun birbiriyle ilişkili hastalıklarının teşhis ve tedavisi ile uğraşır. Uykunun kendisine ait bozukluklar, uykuda ortaya çıkıp, uyanıklık yaşantısını etkileyen hastalıklar ve uyanıklıkta ortaya çıkıp uykuyu bozan hastalıklar bu birimde ele alınır.

Uyku bozuklukları, geniş bir hastalık yelpazesine sahip olması nedeniyle Psikiyatri, Nöroloji, Göğüs Hastalıkları, KBB, Dahiliye, Kardiyoloji, Gastroenteroloji, Endokrinoloji, Geriatri, Diş ve Pediatri gibi bilim dallarını içeren bir yaklaşımı gerektirir.

Uyku bozuklukları nelerdir?

► Uykusuzluk (insomnia)

Uykusuzluk, insanların % 90'ının hayatının bir döneminde görülür. Uykuya dalma güçlüğü, gece sık sık uyanmalar ya da sabah erken uyanma şeklinde olabilir. 2 aydan uzun süre ve haftada 2-3 geceden fazla uykusuzluk yaşayanların tedavi olmaları gerekmektedir. Çok çeşitli sebepleri olan uykusuzluğun psikiyatrik hastalıklarla ilişkisi de söz konusu olabilir. Uykusuzluk, tanısı kolay olan bir uyku bozukluğudur. Kişiyile yapılan klinik görüşme sonrası tanıya ulaşılp

tedaviye başlanabilir. Genellikle uyku laboratuvarında yapılan uyku testlerine ihtiyaç duyulmaz. Uykusuzluğun tedavisinde uykusuzluğun nedenine yönelik tedavi gerekir. Kronik insomnia sıklıkla ruhsal sorunlara yol açar.

► Gündüz aşırı uykululuk (hypersomnia)

Çeşitli nedenlerle ortaya çıkan bu hastalık başka hastalıklara ve günlük yaşamda sorunlara ve kazalara yol açabilir. Çoğu kez ruhsal sorunlarla birlikte seyeder.

► Parasomnia

Uyku sırasında konuşma, yürüme, diş gıcırdatma, kabus ve uykudan kalkıp yemek yeme gibi anormal davranışları içerir. Çoğu kez ruhsal sorunlarla birlikte seyeder.

► Sirkadiyen ritm bozuklukları

Özellikle ekvatora paralel uzun uçak yolculukları sonucunda ve vardiyalı işlerde çalışanlarda sık görülür. Bu durum verim düşüşüne ve kazalara yol açabilir.

► Huzursuz bacaklar ve periyodik bacak hareketleri sendromu

Huzursuz bacağı olanlarda akşam olduğunda bacakları hareket ettirmeden uykuya dalamama en önemli yakınmadır. Hastaların bacaklarında tam olarak tarif edemediği, rahatsız edici bir his ve bu nedenle uykuya dalamama şeklindedir. İstirahat halinde hissedilen bu garip hissi, hastalar yakınlarına ve hekimlerine anlatamamaktan yakınır. Zira ağrı olarak adlandırılmayan bu his zaman zaman bazı hastalar tarafından karıncalanma, uyuşma, bacadta çekilme olarak tarif edilir. Bazı hastalar da bu hissi "bacakların sıkılıyor" diye tarif ederler. Hastalar bu histen ancak bacaklarını hareket ettirerek kurtulurlar. Hareket sonrasında bir müddet rahatlayan hasta, en fazla birkaç dakika sonra tekrar aynı hissi yaşar. Hastalar bacak ağrıları nedeniyle daha çok romatizmal hastalıklar ve fizik tedavi uzmanlarına başvururlar. Bu hastalıkta teşhis genellikle anamnezle konur, tedavisinde bazı dopaminerjik ilaçlar etkilidir.

Periyodik bacak hareketleri sendromunda ise genellikle uyku kalitesini bozan ve sabaha dek süren bacak atmaları gözlenir. Hastalık ilaçlarla, uykuda solunum bozuklukları ile veya nöropatilerle birlikte ortaya çıkabilir. Teşhis için gece uyku laboratuvarında inceleme gerekir. Tedavisinde bazı dopaminerjik ilaçlar etkilidir.

► Horlama ve uyku-apne sendromu

Uykuda yan odalardan duyulacak kadar şiddetli horlama, horlama sırasında sıklıkla nefes durması, göğüs, baş veya boyunda terleme, geceleri sık sık tuvalet ihtiyacı ile uyanma, sabah yorgun ve keyifsiz uyanma, gündüz boş kaldıkça uyku bastırması, uykuda ağız kuruması, cinsel isteksizlik ve sinirlilik bu hastalığın en sık görülen belirtisidir. Birçok hasta kilo vermeyi başaramaz, tansiyonu yükselir ve unutkanlıktan yakınır. Hastalık beyinden gelen uyarıların uyku sırasında üst solunum yollarını yeterince açık tutmaya yetecek düzeyde olmamasıyla bağlantılıdır.

Hastalardaki solunum güçlüğü aşırı güç harcanmasına yol açar. Hastalarda sessizlik dönemleri ile kesintiye uğrayan şiddetli horlamalar tipiktir. Solunumdaki kesilme (apne) veya yavaşlama (hipopne) gece içinde yüzlerce defa tekrarlayabilir. Hasta, her solunum durmasının ardından hatırlamadığı 5-10 saniyelik uyanmalar yaşar. Bu uyanmalar uykunun yapısını bozarak derin uykuya geçişi engeller. Bu nedenle hastalar kalitesiz bir uyku uyumaktadır. Solunum durmalarına sıklıkla kan oksijen düzeyinde düşmeler eşlik eder. Aynı anda kalp atımında düzensizlikler (aritmiler) de görülür. Aritmiler ani kalp durmalarına da neden olarak, uykuda ani ölümlere yol açmaktadır. Hastalar tedavi olmazsa kaza geçirme, yüksek tansiyon, kalp krizi, beyin damar hastalığı sonucu felç gibi durumlarla karşılaşabilir. Teşhis için en az bir gece uyku laboratuvarında inceleme gerekmektedir. Hastalığın tedavisinde cerrahi yöntemler, ağız içi cihazlar ve sürekli pozitif hava basıncı sağlayan cihazlar kullanılmaktadır.

Polisomnografi nedir?

Uyku bozukluklarının teşhisinde kullanılan yöntem polisomnografi denir. Bu tetkik bir gece boyunca uyku sırasında çeşitli fizyolojik parametrelerin uygun sensörlerle kaydedilmesi esasına dayanır. Ertesi sabah polisomnografinin, deneyimli bir hekim tarafından değerlendirilmesi ve raporlanması yaklaşık 1-2 saat sürer. Bu inceleme neticesinde teşhisi konan hastaya uygun bir tedavi başlanır.

