

Medipol Eğitim ve Sağlık Grubu

- Genel Hastane
- Kalp - Damar Cerrahisi Hastanesi
- Onkoloji Hastanesi
- Ağız, Diş ve Çene Hastalıkları Hastanesi

• Dahili Tıp Birimleri

- Acil Tıp
- Aile Hekimliği
- Alerji ve İmmünoloji (Erişkin)
- Algoloji
- Beslenme ve Diyetetik
- Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
 - Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
 - Çocuk Endokrinolojisi
 - Çocuk Enfeksiyon Hastalıkları
 - Çocuk Gastroenterolojisi
 - Çocuk Gelişimi
 - Çocuk Gelişimi Değerlendirme, İzlem ve Erken Müdahale Ünitesi
 - Çocuk Göğüs Hastalıkları
 - Çocuk İmmünoloji ve Alerjisi
 - Çocuk Kardiyolojisi Merkezi
 - Çocuk Nefrolojisi
 - Çocuk Nörolojisi
 - Çocuk Ürolojisi
 - Emzirme Polikliniği
 - Sağlıklı Çocuk İzlem Polikliniği
 - Yeni Doğan
- Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı
- Deri ve Zührevi Hastalıklar (Dermatoloji)
- Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları
- Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji
- Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
- Göğüs Hastalıkları
- Hematoloji ve Onkoloji Merkezi
 - Hematoloji ve Onkoloji Merkezi
 - Erişkin Hematoloji
 - Pediyatrik Hematoloji ve Onkoloji
 - Terapötik Aferez, Transfüzyon
- İç Hastalıkları
 - İç Hastalıkları
 - Endokrinoloji
 - Gastroenteroloji
 - Hematoloji
 - Nefroloji
 - Romatoloji
 - Tıbbi Onkoloji
- İntegratif Tıp (Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp)
- Kardiyoloji
- Kemik İliği Merkezi

- Kemoterapi
- Nöroloji
 - Nöroloji
 - Multipl Skleroz / MS
- Nükleer Tıp
- Psikiyatri
- Radyasyon Onkolojisi
- Radyoloji

• Cerrahi Tıp Birimleri

- Anesteziyoloji ve Reanimasyon
- Beyin ve Sinir Cerrahisi
- Çocuk Cerrahisi
- Genel Cerrahi
- Girişimsel Nöroradyoloji
- Göğüs Cerrahisi
- Göz Sağlığı ve Hastalıkları
- Kadın Hastalıkları ve Doğum
- Kalp ve Damar Cerrahisi
- Kulak Burun Boğaz Hastalıkları ve Baş Boyun Cerrahisi
 - Kulak Burun Boğaz Hastalıkları ve Baş Boyun Cerrahisi
- Odyoloji - İşitme ve Denge Bozuklukları
- Organ Nakli
- Ortopedi ve Travmatoloji
 - Ortopedi ve Travmatoloji
 - Eklemler Hastalıkları ve Cerrahisi Polikliniği
 - Spor Yaralanmaları ve Cerrahisi Polikliniği
- Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi
- Tüp Bebek Merkezi / IVF
- Üroloji

• Diş Hekimliği

- Ağız ve Diş Sağlığı
- Ağız, Diş ve Çene Cerrahisi
- Diş Beyazlatma
- Endodonti
- İmplant Tedavisi
- Ortodonti
- Pedodonti (Çocuk Diş Hekimliği)
- Periodontoloji
- Protetik Diş Tedavisi
- Restoratif Diş Tedavisi

Uyku Laboratuvarı



MEGA-MDR-YRD647

24.04.2023



Kuruluşumuz
Akademik Tıp Merkezi
Hastanesi olarak
JCI tarafından
akredite edilmiştir.



Düzenli ve yeterli uyku bireyin sağlığı açısından oldukça önemli bir yere sahiptir. Uyku, fiziksel dinlenmenin yanı sıra bilişsel fonksiyonların da yenilendiği bir dönemdir. Bununla birlikte bireyin hayatını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için gereken yaşamsal bazı görevler yalnızca kaliteli uyku sırasında yerine getirilebilir.

Uyku Laboratuvar Hangi Hastalıklara Bakar?

- Uyku apne sendromu
- Uyku hastalıkları (insomnia vb.)
- Kontrol altına alınamayan yüksek tansiyon ve diyabet
- Kalp – damar hastalıkları
- Obezite - hipoventilasyon sendromu
- Horlama, basit horlama
- Üst hava yolu direnç sendromu
- Periyodik bacak hareketleri
- Huzursuz bacak sendromu
- Gündüz aşırı uykululuk
- Çeşitli uyku bozuklukları

Uyku Laboratuvarına Kimler Başvurabilir?

- Uykuda nefes durması ve boğulma hissi
- Gürültülü ve kesikli horlama
- Uykuya dalamama
- Yorgun uyanma
- Gündüz aşırı uykululuk hali
- Sabahları baş ağrısı
- Ağız kuruluğu
- Gece terlemesi
- Kilo verememe
- Konsantrasyon güçlüğü
- Unutkanlık
- Halsizlik
- Metabolik sendromlu çocuklar
- Kontrol altına alınamayan yüksek tansiyon ve diyabet
- Kalp damar, beyin - damar tıkanıkları geçmişi olanlar

Uyku Testi Nasıl Yapılır?

Uyku testi yapılacak hasta, uyku laboratuvarına ulaştıktan sonra bir müddet dinlendirilerek testin yapılacağı odaya alınmaktadır.

- Elektrotlar kafanızın saçlı bölümlerine, gözlerin yakın kısımlarına, çene kısmına ve göğüs kısmına takılmaktadır. Bu sayede uyku esnasındaki beyin dalgaları ve kalp atışları kayıt altına alınmaktadır.
- Parmak ucuna sensörler takılarak, kandaki oksijen miktarı görülmektedir.
- Buruna takılan sensörlerle, uykudaki nefes alıp verme - hava akımı kayıt altına alınmaktadır.
- Tüm elektrot ve sensörler kayıt cihazına bağlanır ve odadaki kamera sistemi aktif edilerek hastanın doğal yollarla uyuması beklenmektedir.

Hasta sabah kalktığında tüm elektrot ve sensörler sırayla çıkarılmaktadır. Böylelikle işlem sonrası hasta günlük rutin hayatına devam edebilmektedir. Uyku testi yaptırmak, tansiyon ölçtürmek ve EKG çektiirmek gibi basit bir işlemdir.



Uyku Laboratuvarında Tedavi Süreçleri Nasıldır?

Uyku testi (polisomnografi), uyku sırasında beyin dalgaları, göz hareketleri, ağız ve burundan hava akımı, horlama, kalp hızı, bacak hareketleri ve oksijen seviyelerinin ölçümü esasına dayanmaktadır.

- Uyku apnesi testini yaptırmak için hastaların bir gece uyku odasında kalmaları gerekmektedir.
- Test sırasında vücudun çeşitli noktalarına bağlanan kablolarla alınan sinyaller odanın dışındaki bilgisayara aktarılmaktadır.
- Sabaha kadar alınan kayıtların incelenmesi ile uyku süresince solunumun kaç defa durduğu, ne kadar süre ile durduğu, durduğunda oksijen değerlerinin ve kalp hızının nasıl etkilendiği ve derin uykuya dalınmadığı gibi birçok parametreye bakılmaktadır.
- İleri derecede uyku apnesi tedavisinde ise PAP (pozitif hava basıncı) tedavisi uygulanmaktadır.
- Tedavi etkisine ve hastanın tercihine göre otomatik ayarlarda düzenleme yapılarak ya da sabit basınçlı cihaza geçilerek hasta takibe alınmaktadır.
- Uyku apnesinin özgün tedavisi, hava yolunu devamlı açık tutacak şekilde basınçlı hava veren cihazların kullanımı ile sağlanmaktadır.

PAP (Pozitif Havayolu Basıncı) cihazları (uyku apnesi maskesi) üst hava yollarının uyku sırasında açık kalmasını sağlayarak uyku apnesini önlemektedir. Hastaya hangi cihazın uygun olduğunu tespit etmek ve apnelerin yok olduğu veya minimum sayıya indiğini görmek için iki gecenin uyku laboratuvarında geçirilmesi gerekmektedir. Cihazla uyku apnesi tedavisinin ardından uyku apnesi sorunundan kurtulan kişilerin yaşam kaliteleri yeniden yükselmektedir.

İlk yapılacak olan PAP (Pozitif Havayolu Basıncı) tedavisi olmakla beraber diğer tedavi yöntemleri arasında ağız içi aparatlar ve cerrahi tedavi de uygulanabilmektedir.

Uyku Laboratuvarı Hangi Branşlarla Birlikte Multidisipliner Çalışır?

Uyku Laboratuvarı; birçok tıbbi branşla birlikte multidisipliner çalışır. Bunlar; başta Göğüs hastalıkları, KBB, Kardiyoloji, Nöroloji, Psikiyatri, Endokrin, Geriatri ve Diş Hekimliği bölümleridir. Yapılan testler alanında uzman doktorların katılım sağladığı konseyde tartışılarak tedavi aşamasında ortak kararlar alınmaktadır.

Uyku Laboratuvarının Hizmet Amaçları Nelerdir?

Uyku, her insanın zihinsel ve fiziksel sağlığı için dinlenmesi ve yenilenmesi amacıyla her gün yaşaması gereken biyolojik bir süreçtir. Uykunun temel amacı yorucu bir günden sonra vücudun ve beynin dinlenmesini sağlamaktır. Zinde ve dinlenmiş bir halde güne başlamak, sağlıklı bir uyku uyuduğunu gösterir. Fakat beden yeterince dinlenemediyse ve güne yorgun başlanıyorsa uyku bozukluklarından şüphe etmek gerekir.

Yeteri kadar uyuyamama veya uyku sırasında görülen fizyolojik olaylar sebebiyle kişilerin gün içinde çeşitli sorunlar yaşamasına neden olan rahatsızlıklar uyku bozuklukları olarak adlandırılır. Bunlar;

- Uykuya dalamama veya uykuyu sürdürememe
- Aşırı uykululuk
- Uykuda solunum bozuklukları
- Uykuda periyodik bacak hareketleri

Bu maddeler arasında en önemli yeri uykuda solunum bozuklukları oluşturmaktadır. Uyku apnesi uykuda solunum bozukluklarının en önemlisidir. PAP (Pozitif Havayolu Basıncı) titrasyon yapılmaktadır.



• Uyku Apnesi Nedir?

Uykuda sıkça solunumun durması olarak tanımlanmaktadır. Uyku apnesi mutlaka teşhis ve tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Uykuda gece boyunca sıkça solunumun durması nedeniyle başta beyin ve kalp olmak üzere hayati önem taşıyan organlar oksijensiz kalmaktadır. Uzun vadede istenmeyen ve tedavisi zorlaşan hastalıklara neden olmaktadır.

• Uyku Apnesi Belirtileri Nelerdir?

- Horlama
- Uykuda solunumun durması
- Gündüz aşırı uyku hali
- Sabahları yorgun uyanma
- İş ve trafik kazaları
- Aşırı terleme

Uyku hastalıklarının teşhis edildiği birim uyku laboratuvarlarıdır. Hastalar uyku laboratuvarına yatırılarak polisomnografi (uyku testi) denilen test uygulanarak teşhis edilmekte ve tedavisi yapılmaktadır.

Uyku apnesi ön tanısı ile hastalara uyku testi (polisomnografi) yapılmaktadır. Gece boyunca hastanın kayıtları alınmakta ve uyku mimarisinin bozulduğu tespit edilmekte, teşhis ve tedavisi yapılmaktadır. Uyku laboratuvarında yapılan polisomnografi uyku bozukluklarının teşhisinde altın standarttır.

• Uyku Polikliniğinde Hangi Testler Uygulanır?

- Tüm Gece Uyku Testi + Solunum Kayıtları+ PLM
- Tüm Gece Uyku Testi + CPAP/ BiPAP titrasyonu
- Gündüz Aşırı Uykululuk Testi (MSLT)

Polisomnografi yani uyku testini yaptırabilmek için hastaların bir gece uyku odasında kalmaları gerekir. Test sırasında vücudun çeşitli noktalarına bağlanan kablolarla alınan sinyaller odanın dışındaki bilgisayara aktarılmaktadır. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz:

- EEG (Beyin dalgaları)
- Çene kas EMG
- Bacak EMG
- EKG
- EOG (Göz hareketleri)
- Vücut Pozisyon kayıtları

- Kan Basıncı
- Kan Oksijen Düzeyleri
- Ağız ve burundan hava akışı
- Göğüs ve karındaki hareketi ölçen kemer
- Horlama ve Ses Kayıtları

Sabaha kadar alınan bu kayıtların incelenmesi ile uyku kalitesi, kalp ritmi, uyku apnesinin şiddeti, çeşidi, oksijen değerleri gibi birçok parametreye bakılmaktadır. Daha sonra tedavi amaçlı PAP (Pozitif Havayolu Basıncı) titrasyon yapılmaktadır.

• Uyku Odalarının Teknik ve Tasarım Olarak Özellikleri Nelerdir?

Medipol Üniversitesi Hastanesinde; hastanın sıra beklemeden, bütün gece rahatlıkla kalabileceği, ev ortamı hassasiyetinde oluşturulan, evinizdeki konforu aratmayacak şekilde sessiz, geniş, her odanın içerisinde kendisine ait TV, tuvalet ve duş olacak şekilde tasarlanmıştır.

Ayrıca yapılan tetkikleri inceleyen teknikerlerin bulunduğu teknik gözlem odası ile hasta uyku odası ihtiyaç duyulduğunda yardımcı olabilmek için yakın bir yerleşim planı yapılmıştır. Bu özel uyku odaları ile hastaların (yetişkin-çocuk) teşhis ve tedavileri sağlanabilmektedir.

• Uyku Laboratuvarında Hangi Teknolojik Cihazlar Bulunmaktadır?

Laboratuvarımızda, teşhis ve takip için ileri görüntüleme teknikleri ve laboratuvar testleri gibi birçok yöntem kullanılmaktadır. Merkezimizde sistematik olarak uyku bozukluklarıyla ilgili çalışmalar ve uyku testleri (polisomnografi=PSG) yapılmaktadır. Uyku Bozuklukları, hastanemizde multidisipliner bir yaklaşımla teşhis ve tedavi edilmektedir.



Uyku Laboratuvarının Avantajları Nelerdir? Hastalar Neden Bizi Tercih Etmelidir?

Poliklinik Hizmeti

Uyku hastalıkları tanı ve tedavi seçenekleri, SGK süreçleri, PAP (Pozitif Havayolu Basıncı) cihazları ile ilgili yeterli bilgi ve tecrübeye sahip poliklinik hizmeti verilmektedir.

Tedavi Takip

PAP (Pozitif Havayolu Basıncı) tedavisi alan hastalara belli aralıklarla cihaz kullanımı takibi yapılmakta ve kontrolü sağlanmaktadır.

Raporlama

Birçok merkez yapılan polisomnografi testlerini bilgisayara okutturulup ortalama bir sonuç verir. Bundan dolayı sağlıklı bir sonuç çıkmadığından tedavide de yanılsamalar olabilmektedir. Raporlar uzman doktor ve uzman teknisyen tarafından değerlendirilmesi gerekir.

Konsey

Uyku Polikliniği birçok tıbbi branşla birlikte multidisipliner çalışmaktadır. Yapılan PSG ve PAP (Pozitif Havayolu Basıncı) titrasyon testleri alanında uzman hekimlerin katıldığı bir konseyde tartışılır ve tedavi aşamasında ortak kararlar alınmaktadır.

Uyku Laboratuvarıyla İlgili Sıkça Sorulan Sorular

Uyku Laboratuvarı Hangi Bölüme veya Bölümlere Bağlıdır?

Uyku Laboratuvarı, Göğüs Hastalıkları Ana Bilim Dalına bağlıdır. Ancak birçok tıbbi branşla birlikte multidisipliner çalışmaktadır.

Bunlar, başta Göğüs Hastalıkları, KBB, Kardiyoloji, Nöroloji, Psikiyatri, Dahiliye ve Diş Hekimliği bölümleridir. Alanında uzman doktorların katıldığı bir konseyde yapılan testler tartışılarak tedavi aşamasında ortak kararlar alınmaktadır.

Uyku Testine Karar Verilmeden Önce Muayene Süreci Nasıldır?

Merkezimiz randevu ile çalışmaktadır. Göğüs Hastalıkları-Uyku Polikliniğinde ön muayene ve değerlendirme sonrası randevu verilen hasta, gece 22.00'de hastanemize giriş yaptıktan sonra yatış işlemleri yapılarak Uyku Merkezimize yönlendirilmektedir.

Uyku Testi Yapılmadan Önce Nelere Dikkat Edilmelidir?

- Pijama gibi kişiye gerekli olabilecek kişisel eşyalarını yanında getirmelidir.
- Aşırı yemek yemekten ve yorgunluktan kaçınmalı, aynı günün sabahında erken uyanmalı, gündüz mümkünse uyumamalıdır.
- Fazla çay, kahve, kola tüketmemeli, kesinlikle bir gece önceden alkol almamalıdır.
- Devamlı kullanılan ilaçlar o gün almanız konusunda doktoruna danışmalı, uyku ilacı alıyorsa 3-5 gün öncesinden kesmelidir.
- Gelmeden önce duş alıp sakal tıraşı olmalı, varsa ojeler çıkmalıdır.

Uyku Testi Ne Kadar Sürer?

Uyku testi kısa süreli bir test değildir. Testin süresi kişinin uyku süresi kadardır. Ortalama 6-8 saat arasında sürmektedir.

Uyku Testi Evde Yapılabilir mi?

Evde yapılan Uyku testi, laboratuvarda yapılan uyku testine göre daha az sayıda elektrotla ve bağlantı ile yapıldığından, doğru ve sağlıklı kayıt alınamaz. Ayrıca gözetim altında yapılmadığından tanı koymak ve tedavi vermek açısından yetersiz görülmektedir.

Uyku Testi Tek Sefer Yapılan Bir Uygulama mıdır?

Uyku testi (Polisomnografi) tanı koymak amaçlı yapılmaktadır. Sonrasında çıkan sonuca göre tedavi amaçlı polisomnografi eşliğinde CPAP-BPAP titrasyon testi uygulanmaktadır. Ayrıca PSG sonrası yapılan cerrahiden belli bir süre sonra kontrol amaçlı PSG yapılabilmektedir.

Uyku Testinin Riski Var mı?

- Uyku testinin sağlık açısından hiçbir riski yoktur.
- Teknisyen kontrolünde yapılan uyku testinde kullanılan elektrotlar, sensörler son derece güvenilirdir.
- Vücuda hiçbir zarar vermez.

Hamileler ve Farklı Sağlık Sorunları Olanlar Uyku Testi Yaptırabilir mi?

Gebeliğe bağlı fizyolojik ve hormonal değişiklikler uyku bozukluklarına ve uyku apnesine yol açabilmektedir. Polisomnografi sırasında kullanılan elektrotların ve cihazların anneye ve karnındaki bebeğe hiçbir zararı yoktur.

Uyku Testi Öncesi Anestezi Uygulanıyor mu?

Uyku testinde herhangi bir anestezi yöntemi ya da uyku getirecek başka bir yöntem kullanılmaz. Hastanın tamamen doğal yollardan uykuya dalması beklenmektedir.

Uyku Testi Öncesi Düzenli İlaç Kullananlar İlaçlarına Ara Vermeli mi?

Uyku testi yapılmadan önce düzenli alınan ilaçların kullanılmasında hiçbir sakınca yoktur. Ancak doktorunuza bilgi verilmesi gerekmektedir. Bazı durumlarda hastanın özel bir durumu olması halinde bir takım ilaçların o gün kullanılması uygun değildir.

Uyku Testi Sonuçları Kimler Tarafından Nasıl Değerlendirilir?

Uyku Testi yapıldıktan sonra uzman doktor ve uzman teknisyen tarafından detaylı değerlendirilmektedir. Tanı konulup raporlandırılarak tedavi önerilmektedir.

Uyku Testi Sonrası Tedavi Süreci Nasıldır?

Hastalar, uyku testi sonrası sabah dinlenmiş ve uykusunu almış olarak uyanmaktadır. Uyku apnesi tedavisinin ardından sorunlarından kurtulan kişilerin yaşam kaliteleri yeniden yükselmektedir.

İlk yapılacak olan PAP tedavisi olmakla beraber diğer tedavi yöntemleri arasında ağız içi aparatlar ve cerrahi tedavi de düşünülebilmektedir. Ayrıca, nörolojik veya kardiyak problem saptanan hastalar ilgili bölümlere yönlendirilerek tedavi edilmektedir.

