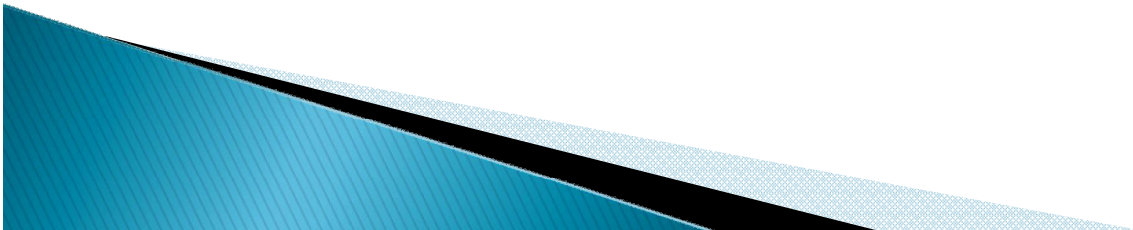


UYKU APNE SENDROMU

SBÜ Dr. Suat Seren Göğüs Hastalıkları Ve Cerrahisi
Eğitim Ve Araştırma Hastanesi
Eğitim Birimi

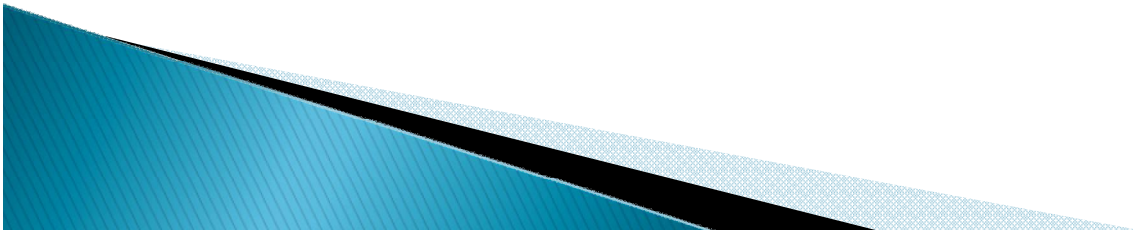


HORLAMA VE UYKU APNE SENDROMU

- Gürültülü horluyor musunuz?
- Kötü şakaların ya da geceleri eşinizin dirseğinin hedefi oluyor musunuz?

Horlama komik görülebilir ancak gerçekte hiç de gülünecek bir şey değildir.

Gürültülü horlama bazen uyku sırasında solunumunuzla ilgili bozukluklar sonucu oluşabilir. Horlama, hava yolunun tam olarak açık olmadığını gösterir ve bu ses, daralmış hava yolundan geçmeye çalışan havanın sesidir.



Gürültülü horlama, ortalama 100 kişiden 5'inde hayatı tehdit edebilecek uyku apne sendromu (OSAS) gibi bir hastalığın belirtisi olabilir. "Apne" solunum durması demektir ve bu hastalık kısaca, uykuda solunum durması hastalığı olarak ifade edilebilir.

Çocuk ve erişkinlerde, uyku sırasında, üst solunum yolunu açık tutan ve kapatan kaslarda gevşeme olur. Bu gevşeme hava yollarında uyku sırasında hafif bir daralmaya sebep olur ki genellikle bunun bir önemi yoktur. Uyku apne sendromlu hastalarda uykuya bağı bu kas gevşemesi çok fazla olur ve nefes almak güçleşir. Beyin nefes almaktaki bu güçlüğü fark eder ve solunum çabasını arttırır. Artan solunum çabası beyni hafifçe uyandırır ve hava yolu açılır. Uyandıktan sonra hava yolu tamamen açılır ve solunum çabası yeniden azalır.



Solunum çabasının normale dönmesiyle yeniden uykuya dalınır, hava yolu yine daralır, solunum çabası yeniden artar, yeniden uykudan uyanma olur ve bu olaylar gece boyunca tekrarlar. Bu olaylar gece boyunca yüzlerce kez tekrarlayabilir. Ancak çoğunlukla uyanmalar o kadar hafiftir ki hatırlanmaz bile. Uyku apne sendromunuz varsa muhtemelen uyku boyunca yeterince oksijen alamıyorsunuzdur. Gündüz uyku hali, iş ve sosyal yaşantınızı etkiliyor olabilir ve belki de trafik kazası yapmanıza bile neden olabilir. Uyku apne sendromu aynı zamanda yüksek tansiyon, kalp yetmezliği, kalp krizi ve inmeye de yol açabilir. Her gece yüksek sesle horlama, geceleri tekrarlayan uyanmalar, gündüz aşırı uyku hali ya da sabahları baş ağrısı ile uyanmanız söz konusu ise mutlaka doktorunuzla görüşmelisiniz.



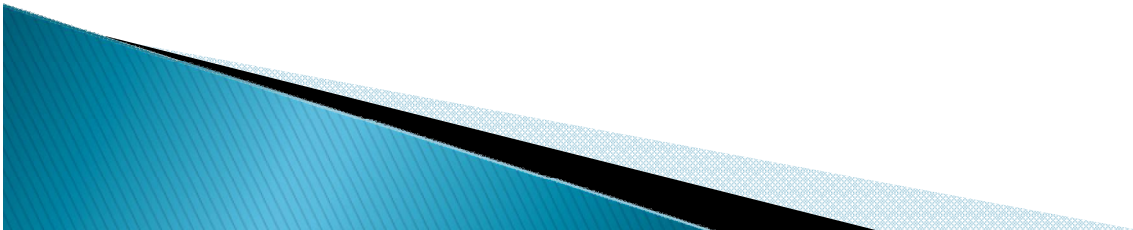
Uyku apne sendromu düşündürecek belirtiler nelerdir?

- Gürültülü horlama ki bu horlama bir traktör gürültüsü kadar şiddetli olup yan odalardan hatta diğer dairelerden duyulabilir.
- Horlama aniden kesilebilir, nefes alma durur ve sonra tekrar başlar.
- Uygunsuz yerlerde uykuya dalma (işte, sinemada ya da araba kullanırken),
- Konsantre olmada güçlük, unutkanlık, sinirlilik, depresyon, cinsel istekte azalma,
- Erkeklerde impotans (iktidarsızlık), kadınlarda adet düzensizlikleri,
- Uyanınca baş ağrısı ya da bulantı,
- Gece boyunca sık idrara çıkma ya da yatağı ıslatma.



Uyku apne sendromu tedavi edilmezse ne olur?

OSAS'ın en önemli sonucu **gündüz aşırı uyku** halidir. Uyku hali daha çok kişi otururken ya da önemsiz bir işle uğraşırken ortaya çıkar. Bu durumda hasta uyanık kalmakta ya da konsantre olmakta güçlük çeker. Araba kullanırken veya herhangi bir şey okurken zorlanır, çünkü bu monoton aktiviteler uykuyu daha da arttırır. Uyku apne sendromunun yol açtığı uykululuk pek çok trafik kazasına sebep olmuştur. Tedavi edilmeyen uyku apne sendromu sonuçları sağlığı tehdit eder.



Tedavi edilmeyen uyku apne sendromunun en iyi bilinen sonuçları aşağıdadır:

- Gündüz aşırı uyku hali
- Rahatsız uyku
- Sabah baş ağrısı, bulantı
- Cinsel isteksizlik, iktidarsızlık
- Gece sık idrara kalkma
- Yüksek tansiyon
- Kalp krizi
- İnme
- Depresyon

Tedavi bu semptomları genellikle düzeltir ve uyku apne sendromunun yüksek tansiyon gibi sonuçlarını önler. Olguların çoğunda tedavinin yararı tedavi başlar başlamaz görülür.

Doktorumun hakkımda ne bilmesi gerekiyor?

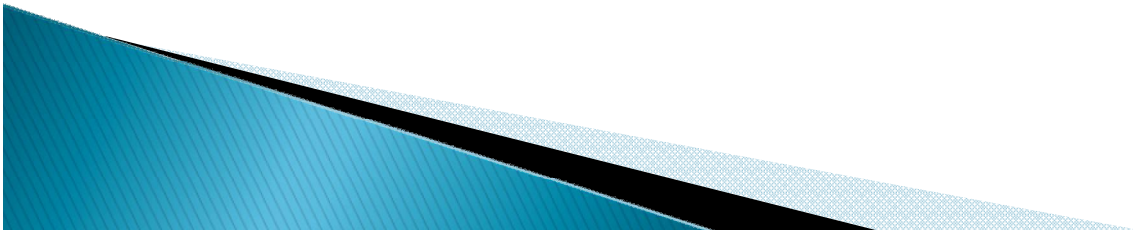
Uyku probleminiz varsa doktorunuz tıbbi öykünüzü ve yaşamınızı bilmek isteyecektir. Uyku apne sendromu düşünürse test için sizi uyku laboratuvarına gönderecektir. Uyku uzmanı sizi izlemek için bir ya da iki gece uyku laboratuvarında test yapacaktır. Gece çalışması, uyku apne sendromunuz olup olmadığını ve en iyi tedavi seçeneğini saptamaya yardımcı olacaktır.

Uyku testi gecesinde normal uyku saatinizden yaklaşık bir saat önce uyku laboratuvarında olmanız istenecektir. Teknisyen vücudunuzun belli bölgelerine, beyin dalgaları, kas aktivitesi, kol - bacak hareketleri, kalp ritmi ve diğer bazı vücut fonksiyonlarını gece boyunca kaydedecek elektrotlar ve alıcılar yerleştirecektir.

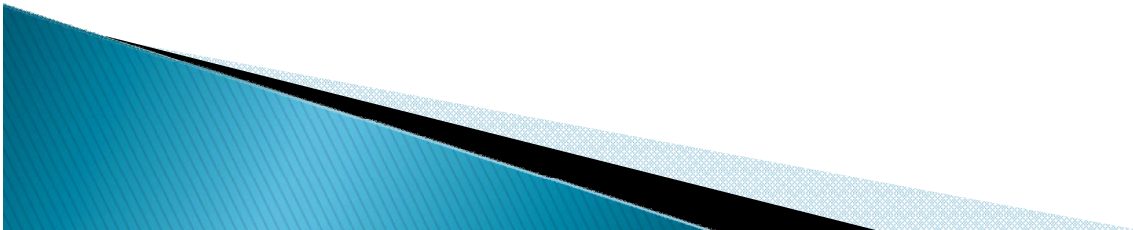


TANI YÖNTEMİ UYKU TESTLERİ

Uyku testi (polisomnografi) farklı uyku evrelerini tanımamıza yarayan ve uyku bozuklukları tanısı için gerekli bilgilerin toplandığı bir tetkiktir. Beynimizin farklı bölümleri uykuyu kontrol eder ve uykuya dalış, yüzeysel uyku, derin uyku ve rüya uykusu (REM uykusu) gibi değişik uyku evrelerinin oluşmasını sağlar. Beyin ve vücudun değişik aktivitelerini ölçerek kişilerin hangi uyku evresinde uyumakta olduğunu saptamak mümkündür.



- Uyku testi süresince vücutta uykuda devam eden aktiviteler (beyin dalgaları, kas hareketleri, göz hareketleri, ağız ve burundan solunum, horlama, kalp hızı ve bacak hareketleri) elektrot denilen, cilde yapıştırılan küçük metal diskler ile kaydedilir.
- Göğüs duvarına ve karnın etrafına takılan kemerler solunum çabası hakkında bilgi verirler.
- Kandaki oksijen düzeyi parmağa takılacak bir alıcı ile sürekli ölçülecek, bir video kamera aracılığı ile uyku süresince görüntü kaydedilecektir. Bu cihazların hiç biri ağrı verici değildir.



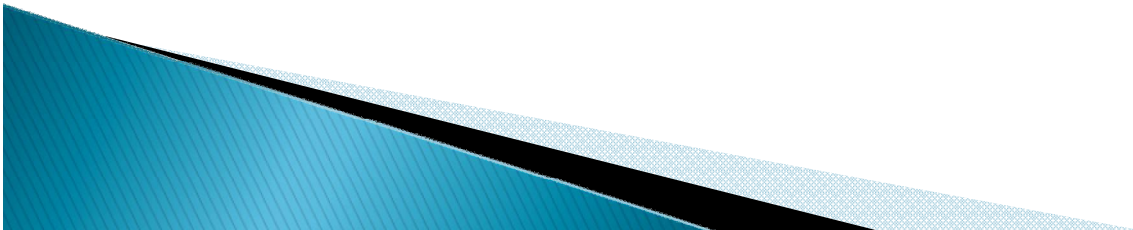
Neden Uyku Testine ihtiyacım Var?

Uykunuzun ve uyku ile ilgili problemlerinizin tam olarak anlaşılabilmesi; gece boyunca değişik beyin aktivitelerinizi ve vücudunuz ile ilgili farklı fonksiyonları kaydetmek ve bunların arasındaki ilişkiyi görmek ile mümkündür. Uyku testinden sonra doktorunuz kayıtları inceleyerek ve yorumlayarak herhangi bir hastalığın var olup olmadığını bildirecektir. Herhangi bir uyku bozukluğu ile ilgili bulgu tespit edilir ise tedavi önerilerini belirtecektir. Analiz sonrası bilgiler uyku ve bozuklukları konusunda özel eğitim almış uzman hekimler tarafından yorumlanır. Tipik bir uyku çalışması 800 sayfadan fazla veriyi içerir. Uyku çalışmaları, uzun süre ve yoğun bir laboratuvar çalışması gerektirdikleri için sonuçların çıkması da biraz zaman alabilir. Test sonucunu ne zaman alabileceğiniz size bildirilecektir.



Uyku laboratuvarı rahat bir otel odası gibi ancak farklı bir ortamda, üstelik üzerimde bu kadar kablo ile nasıl uyuyacağım?

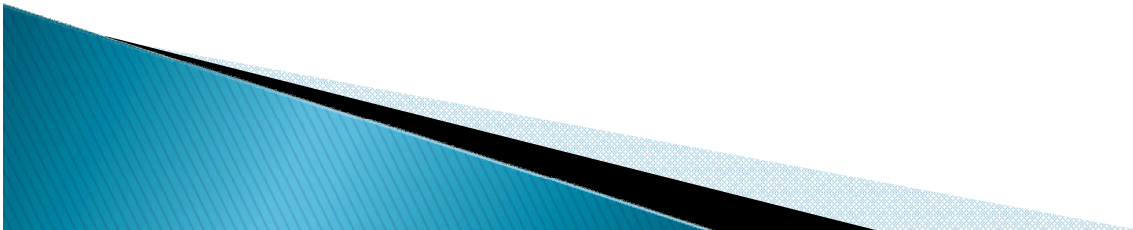
Bu soru uyku çalışması öncesi hastalar tarafından sıkça sorulur. Birçok kişi uyku laboratuvarı denildiğinde soğuk ve yoğun teknolojik bir klinik ortamı hayal eder. Ancak uyku merkezlerinin çoğu sıcak bir ortama sahip rahat bir otel odası gibidir. Teknik cihazlar ve teknisyenler, sizin yatak odanızdan farklı bir odada bulunur. Elektrot ve sensörler vücudunuza sistematik bir şekilde takılır ve siz evinizde olduğu gibi istediğiniz pozisyonda uyuyabilir, gece içinde yatış pozisyonunuzu istediğiniz gibi değiştirebilirsiniz. **Uyku testinin yapılacağı gün saat 14:00'den sonra kafein (kahve, çay, kola, çikolata) tüketmeyiniz ve gündüz uyumamaya çalışınız.**



Uyku merkezine gelmeden önce saçlarınızı yıkayıp kurulayınız ve saçınıza jöle veya sprey sürmeyiniz.

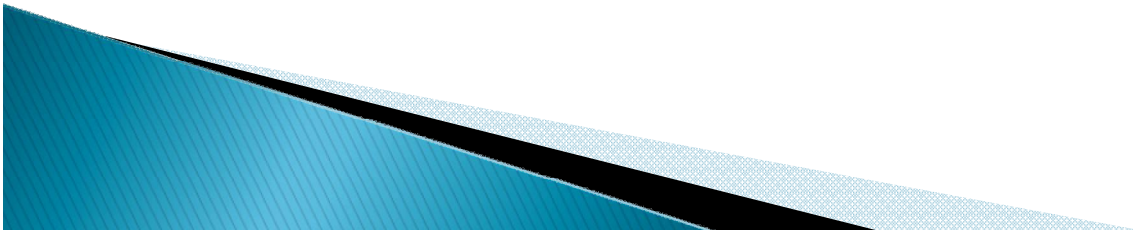
Elektrotlar başlangıçta cildinizde garip bir his uyandırabilir, ancak hastaların çoğu elektrotları rahatsız edici bulmazlar. Uyku doktorunuz, sizin laboratuvardaki uykunuzun evinizdeki uykunuz gibi olmasını ister. Merkeze gelmeden önce gece boyunca (bir otele veya arkadaşınızın evine gider gibi) ihtiyaç duyacağınız şeyleri koyacağınız bir çanta hazırlamanızı öneririz.

Kendi yastığınızı ve ek kıyafetlerinizi de getirmek isteyebilirsiniz.



Uyku alışması sonrası ne olacak?

Doktorunuz sonuçları konuşmak ve tedaviniz hakkında önerilerde bulunmak için sizi tekrar çağıracaktır. Uyku testlerinin karmaşık yapıda olmasından dolayı genellikle telefonla bilgi verilmez. Yüz yüze görüşme tercih edilir. Tanı koymak ve tedaviyi değerlendirmek için ilave işlemler de gerekebilir. Bu konular hakkında doktorunuz sizi bilgilendirecektir.

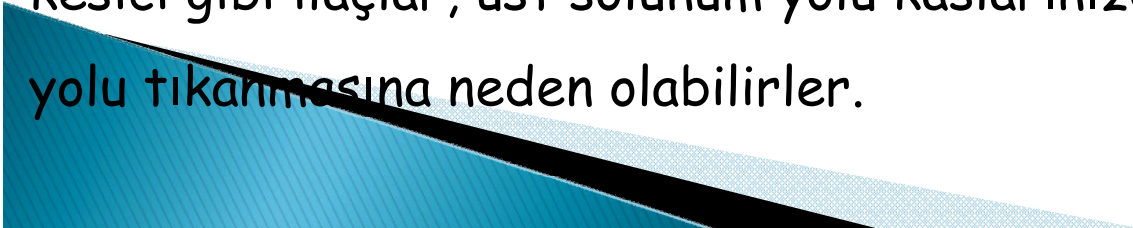


TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Hangi Tedavi Yöntemini Kullanacağım?

1) Kilo verme: Uyku apne sendromu tedavisinde kilo verme çok yardımcı olacaktır. Zayıflama ile uyku sırasındaki solunum düzelecek ve uykunuz daha dinlendirici olacak, gündüz uykululuğunuz azalacaktır.

2) Alkol ve uyku ilaçlarından kaçınma: Yatmadan hemen önce içilen bir kadeh şarap bile horlama ve apnenizi kötüleştirebilir. Yatmadan en az dört saat önce alkol alımı kesilmelidir. Alkol solunumu baskılar ve uykuda solunum durmalarının sıklığını ve ağırlığını artırır. Alkol, normalde sadece horlaması olan olgularda uyku apne sendromunun ortaya çıkmasına da neden olmaktadır. Alkol ve uyku ilaçları, kas gevşetici, anksiyete önleyici, ağrı kesici gibi ilaçlar, üst solunum yolu kaslarınızda gevşemeye yol açıp hava yolu tıkanmasına neden olabilirler.



Hangi Tedavi Yöntemini Kullanacağım?

3) **Sigarayı bırakma:** Sigaranın neden olduğu tahrişin, horlama ve apne ağırlığını arttırdığı düşünülmektedir. Sigaranın bırakılması uykuda solunumun düzelmesinde çok yardımcıdır. Sigara bıraktırmada etkin ve güvenilir yöntemler için mutlaka doktorunuzla görüşün.

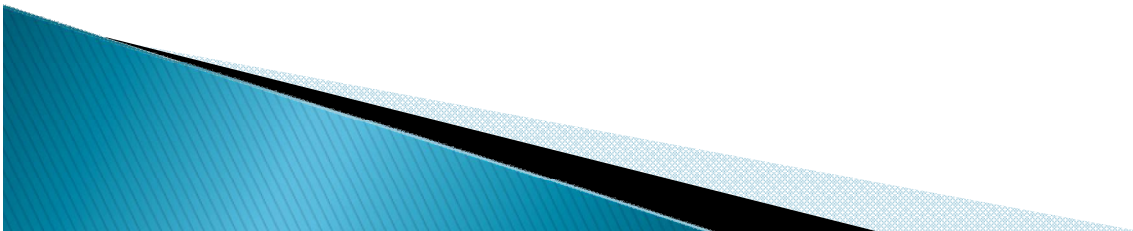
4) **Sırt üstü yatmayı engellemek:** Sırt üstü yatma; boyun ve boğazdaki yumuşak dokuların arkaya doğru kaymasına ve bunun sonucu olarak da hava yolunun daralmasına ya da tam tıkanmasına yol açmaktadır. Uyku apne sendromlu hastaların uykudaki solunum sorunları genellikle sırt üstü yatışta artar. Hatta bazı hastalarda sadece sırt üstü yatmada solunum durması meydana gelir. Hastanın sırtına yerleştirilecek yastıkçıklar ya da pijamasının arkasına dikilecek bir cebe yerleştirilen tenis topu hastanın sırt üstü yatmasını engelleyebilir.



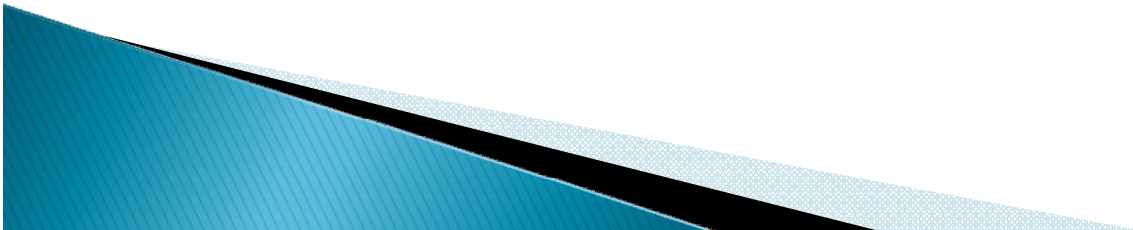
5) İlaçlar: Burun tıkanıklığını düzeltecek ilaçlar horlamayı azaltabilir. Burun genişleticiler, örneğin; elastik bantlar, burun açıklığını sağlayıp horlamayı azaltabilirler. Ancak uyku apne sendromu tedavisi için yeterli değildirler.

Özgün tedaviler

Devamlı Pozitif Hava Yolu Basıncı (CPAP): Bu etkili tedavi yönteminde, uyku boyunca burun etrafına bir maske yerleştirilir. CPAP cihazından çıkan basınçlı hava, burundan boğaza doğru iletilir. Bu basınçlı hava, hava yolunu açar ve normal uyku ve solunumu sağlar. CPAP tedavisini deneyen hastaların % 60-70'i bu tedaviyi iyi kullanır. Geri kalan olguların CPAP kullanımı ile bazı sorunları olur. Bunlar;

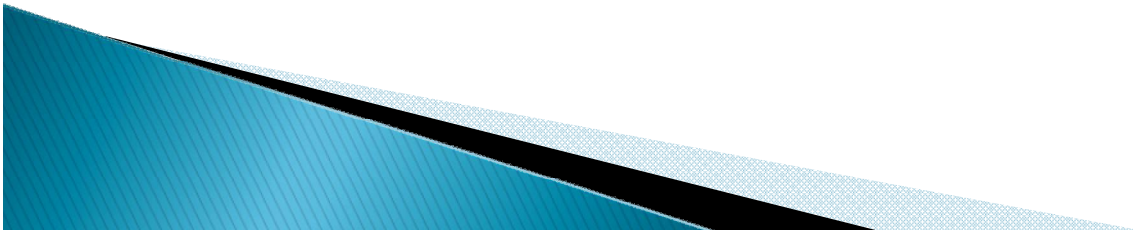


- Burun tıkanıklığı ya da akması
- Ağız kuruluğu
- Maskeden hava kaçağı
- CPAP cihazının gürültüsü
- Ağrılı, kuru ve kırmızı gözler
- Fazla hava
- Maske yada bantların yaptığı cilt tahrişidir.



NASIL İYİ UYUNUR?

1. Çalışma günleri ve tatil günleri aynı zamanda uyanmaya dikkat edin.
2. Yatağa sadece kendinizi uykulu hissettiğinizde girin.
3. Uykulu değilseniz ve yaklaşık 20 dakikada uyuyamadıysanız yatak odasından çıkın ve başka bir yerde sakın bir aktivite yapın. Yatak odası dışında bir yerde uyuyakalmamaya dikkat edin. Yatağa sadece ve sadece uykulu hissettiğinizde dönün. Bunu gece boyunca kaç kere gerekiyorsa o kadar tekrar edin.
4. Yatak odanızı sadece uyumak için ve hasta olduğunuz zamanlarda kullanın.

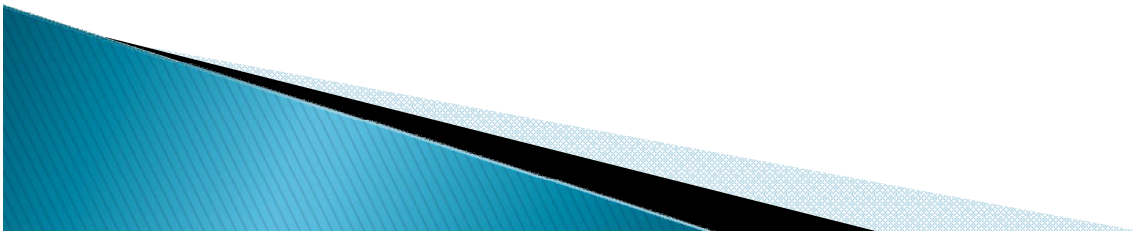


5. Gün içinde küçük kestirmeler yapmayın. Eğer kestirme yaparsanız her gün aynı saatte yapın ve 1 saatten uzun süreli olmamasına dikkat edin.   gleden sonra saat 15.00 öncesi bunun için en iyi zamandır.

6. Uyku  ncesi gev emeye çalışın. Örneğin sıcak bir banyo, birkaç dakika kitap okumak gibi davranışlarla uyku öncesi gev emeye çalışmak uyumanıza yardımcı olabilir.

7. Düzenli egzersiz yapın. Yorucu egzersizleri yatmadan en az 6 saat önce tercihan sabah erken saatlerde yapın, hafif egzersizleri ise yine yatmadan en az 4 saat önce yapın.

8. Hayatınız düzenli olsun. Yemek saatleriniz, ila larınıızı alışınız, diğer aktiviteleriniz hep saate ba lı olsun.



9. Yatmadan önce ağır yemeklerden kaçının.
10. Kafeinli içecekleri yatmadan önceki 6 saat içerisinde almamaya özen gösterin.
11. Uykulu olduğunuzda alkol almayın. Yorgunlukla birlikte az miktarda alkolün bile etkisi fazla olabilir.
12. Uyuma zamanına yakın, mümkünse de gece boyunca sigara içmeyin.
13. Uyku ilaçları kullanımından kaçının. Çoğu doktor bu tip ilaçları üç haftadan uzun süreli önermez.
14. Uyku ilacı ve diğer ilaçları kullanırken alkol almamaya özen gösterin.

