Uyumadan yaşam mümkün değil...



Türkiye'de yapılan bir araştırma uyku apneli hastaların normal insanlara göre altı kat daha fazla trafik kazası yaptığını ortaya çıkardı. Aynı araştırmanın uyku apneli hastaların yüzde dördünün en az bir kez trafik kazası yaptığını gösteriyor

Bir insan için nefes almadan yaşamak nasıl mümkün değilse hiç uyumamak da mümkün değil. Artık günümüzde uyku bozuklukları birçok hastalığın habercisi, birçok hastalığın da uyku bozukluklarının nedeni olduğu biliniyor. Asıl mesele az ya da çok uyumak değil, iyi ve kaliteli bir uyku. Toplumda bunu gerçekten yaşamına geçirmiş olanların oranını tahmin etmek biraz güç ama dört saat uyuyup sabah zinde kalkan, sekiz saat uyuduktan sonra yorgun uyanan birçok insan var çevremizde. Sağlıklı uyku uyuyamayanların gösterdikleri belirtiler arasında; uyanma sonrasında kendini dinlenmiş hissetmemek, unutkanlık, yorgunluk, konsantrasyon bozukluğu, çabuk sinirlenme, kolay kilo verememe, düzensiz tansiyon başta geliyor.

TOPLUMUN YÜZDE YİRMİ BEŞİ UYKUSUZ

Toplumda en yaygın uyku bozukluklarından birinin de uykusuzluk olduğunu belirten Bayındır Hastane Uyku Merkezi doktorlarından Özcan Ertürk, yüzde 25'lik kesimin uykusuzluktan şikayetçi olduğunu vurguluyor. "Bu oran içinde yüzde onluk kesim hemen hemen her gece uykusuzluk problemi yaşıyor" diyen Dr. Ertürk, uyuyamamaktan yakınanların üçte birinin kökeninde depresyon, psikiyatrik bir bozukluk olduğuna dikkat çekiyor. Ertürk, uykusuzlukta doktora başvurmanın kriterlerini şöyle anlatıyor: "Uykusuzluk şikayeti, genellikle huzursuz bacak sendromu ile birlikte seyrediyor. İnsanlar genellikle akşam saatlerinde veya yatağa girdiklerinde bacaklarını hareket ettirme ihtiyacı olarak seyreden bir rahatsızlık başlıyor."

UYKU APNE SENDROMU

Dr. Özcan Ertürk, hastaların büyük bir bölümünün uyku bozukluğu şikayeti ile başvurduğunu, bunun yanı sıra EEG tetkiki ve seksüel empotansın (iktidarsızlık) ayırıcı tanısının da uyku sırasında koyulduğunu vurgulayarak şunları söylüyor: "Hastalarımızın yüzde 75'i gündüz aşırı uykululuktan, yüzde 25'i ise uykusuzluktan yakınıyor. Değişik ruh halleri uyku düzenini etkileyebilir, o nedenle ölçüt uyku bozukluğu şikâyetinin en az dört ay devam etmesi."



▲ Dr.Özcan Ertürk

Gündüz aşırı uyuyan hastaların yüzde 80'ini ise solunum problemi olanlar oluşturuyor. Bu hastalığın tıp literatüründeki adı "uyku apne sendromu" Diğer bir deyişle uykuda solunum durması. Sıklıkla erkeklerde görülen uyku apne sendromu, kadınlarda menopoz döneminden sonra başlıyor. Uykuda solunum durmasının yüzde 90 belirtisi, horlama. Bu hastalar, uykudan yorgun ve genellikle baş ağrısıyla birlikte uyanıyorlar. Yorgunluk ve uykusuzluk gün boyu devam ediyor. Hastalar, araba kullanırken, sinemada, yemeklerden sonra, TV izlerken, boş kaldıklarında sürekli uyuyor. Yapılan araştırmalar trafik kazalarının neredeyse üçte birine, bu hastalığa yakalananların yol açtığını gösteriyor. Hastalığın horlama ve aşırı uykululuk dışında en önemli belirtisi gece terlemeleri, sabahları ağız kuruluğu, sinirlilik, unutkanlık ve depresif ruh hali. Hayattan zevk almayan hastaların cinsel istekleri de azalıyor.

Hepsinden önemlisi uyku apne sendromu birçok ciddi hastalıkla seyredebiliyor. Yüksek tansiyon hastalarının yüzde 50'sinin uyku apne sendromuna yakalandıkları, yine bu hastaların felç, kalp krizi geçirme riskinin diğer insanlara oranla yüzde yirmi fazla olduğu saptanmış. Dr. Ertürk, hastalığa; şişman, kısa boyunlu, göbekli, çene ve diş yapısı bozuk insanlarda daha çok rastlandığını vurguluyor.