

# UYKU BOZUKLUĞU
## SAĞLIĞIMIZI ETKİLİYOR...

Horlama, gündüz aşırı uyku hali, sabahları baş ağrısı ile uyanma, unutkanlık, güçte düşüklük şeklinde görülen uyku hastalıkları öğrencileri sınavlarda, çalışanları işlerinde başarısız kılıyor. Özel TOBB ETÜ Hastanesi Nöroloji Uzmanı Dr. Akçay Övünç Özön, **"Her 100 kişiden en az beşi uykuda solunum problemleri nedeniyle uykusunu alamadan uyanıyor,** birçoğu ertesi gün uyuklamasına engel olamıyor" diyor.



>> Dr. Akçay Övünç Özön

Erişkin bir insan ortalama olarak günde 7-8 saat uyuduğuna göre, demek ki ömrümüzün üçte biri uykuda geçiyor. Dolayısıyla uykunun, organizma için yemek, su, nefes alma gibi vazgeçilmez bir ihtiyaç olduğu ve çok önemli işlevleri yerine getirdiği göz ardı edilmemeli.

Özel TOBB ETÜ Hastanesi Nöroloji Uzmanı Dr. Akçay Övünç Özön, toplumun yaklaşık % 90'ının hayatının bir döneminde uykusuzluk problemiyle karşılaştığına, üçte birinin haftanın birkaç gecesini istediği gibi uyuyamadan geçirebildiğine dikkat çekerek şu açıklamayı yaptı:

"Her 100 kişiden en az beşi uykuda solunum problemleri nedeniyle uykusunu alamadan uyanıyor, birçoğu ertesi gün uyuklamasına engel olamıyor. Toplumun % 40'ı horluyor ve daha önemlisi horlamayı normal kabul ediyor."

Ne uykusuzluğun ne de aşırı uykunun sebeplerinin öne sürüldüğü kadar basit olduğunu vurgulayan Dr. Özön, iyi bir tedavi için bu sebeplerin mutlaka sistematik olarak incelenmesi gerektiğini belirterek Ekonomik Forum Dergisi'nin konuya yönelik sorularını yanıtladı:

***Uykunun işlevleri nelerdir?***

Çalışmalar, uykunun vücudu dinlendirme ve ertesi güne hazırlama işlevinin yanında enerji tasarrufu (enerji biriktirme), büyüme (büyüme hormonu en fazla uykuda salgılanır ve çocuklarda büyümeyi sağlar), hücrelerin yenilenmesi, organizmanın onarımı,

hafıza, türe has özelliklerin öğrenilmesini sağlayan genetik hafızanın programlanması, yeni bilgilerin öğrenilmesi-kalıcı hale getirilmesi ve özellikle bazı canlılarda ortama uyum sağlanması ve tehlikelerden korunma (örneğin kış uykusu) işlevlerinin bulunduğunu gösteriyor.



***Yeterli uykunun süresi ne kadardır?***

Yeterli uyku süresi kişiden kişiye değişir ve esasen genetik olarak (doğuştan) getirilen bir özelliktir. Erişkin insanlarda bu süre 4-11 saat arasında değişmektedir. Herkesin bildiği 7-8 saatlik süre ortalama değerlerdir. Kişinin sabah kalktığında kendini dinlenmiş ve dinç hissettiği, gün boyunca da konsantrasyon eksikliği ve yorgunluk hissetmeden, işlevlerini aksatmaksızın yerine getirebildiği uyku süresi yeterlidir.

***İnsomni (uykusuzluk) nedir ve ne gibi durumlarda ortaya çıkar?***



Azalmış ve/veya kalitesiz gece uykusu dolayısıyla gün içine yansıyan yorgunluk, bitkinlik, bilişsel işlevlerde yetersizlik, konsantrasyon güçlüğü, aşırı sinirlilik ve diğer bazı psikolojik belirtiler ortaya çıkaran önemli bir rahatsızlıktır. En sık rastlanan uykusuzluk nedenini, psikiyatrik kökenli hastalıklar oluşturmaktadır. Başta depresyon olmak üzere duygulanım bozuklukları, psikozlar, anksiyete bozuklukları, panik bozukluklar, alkol ve diğer maddelerin kötüye kullanımı, sıklıkla uykusuzluk yakınmasına neden olur.

Uyku için uygun saatlere ve kurallara uyulmaması, dinlenme ve çalışma saatlerinin iç içe geçmesi, uyku öncesinde aşırı yemek yeme veya çay-kahve gibi uyarıcı içkiler içme, yatağın uyku dışı (TV seyretme, kitap okuma, yazı yazma vb.) amaçlar için kullanılması, uykusuzluk yaratan hatalı alışkanlıklara örnek olarak verilebilir. Bu alışkanlıklardan vazgeçmek suretiyle, uyku kısa zaman içinde kolaylıkla düzene girebilir. Bazı hastalar da gece normal uyuduğu halde hiç uyumadığını ya da çok az uyuduğunu iddia eder ki, bu durum uyku algılama bozukluğu olarak kabul edilir.

***Huzursuz bacak sendromu nedir, uyku kalitesini nasıl etkiler?***

Oldukça sık rastlanılan ancak hastadan yeterli bilgi alınmadığı takdirde kolayca atlanabilecek önemli bir insomni nedeni de huzursuz bacak sendromudur (HBS). Hastalar bacaklarında, istirahat halindeyken ve özellikle yattıklarında iyice belirginleşen, iyi tanımlayamadıkları ancak son derecede rahatsız edici ve karşı konulamaz biçimde hareket ettirme ihtiyacı yaratan duyulardan yakınırlar. Derinlerden gelen yanma, çekilme, karıncalanma, iğnelenme, ağrı, sızı, uyuşma, elektriklenme gibi değişik terimlerle ifade edilebilir. Uykuya dalmayı ileri derecede güçleştiren bir rahatsızlıktır. Genellikle genetik (ailesel) özellik taşır. Gebelik, demir eksikliği anemisi, folat eksikliği, periferik nöropati, şeker hastalığı, böbrek hastalıkları (üremi ve diyaliz hastaları), romatoid artrit, diskopati, omurilik lezyonları gibi değişik durumlar ya da hastalıklar da HBS'ye neden olabilir. Bunların varlığı saptanıp, nedene yönelik tedavi yapıldığında HBS semptomları düzelebilir. Nedeni bilinmeyen (genetik özellikli) olgulardan, sinir sistemindeki bir maddeyle (dopamin) ilgili bozukluğun sorumlu olduğu düşünülmektedir. Huzursuz bacak sendromulu hastaların büyük çoğunluğunda gece bacak atmaları devam edebilir ve uykuyu kalitesiz hale getirebilir.

***Hipersomni ne demektir, ne gibi durumlarda görülür?***

Hipersomni, anlam olarak aşırı uyku ve uygun olmayan ortam ve zamanlarda uyku ihtiyacının ön planda olması demektir.

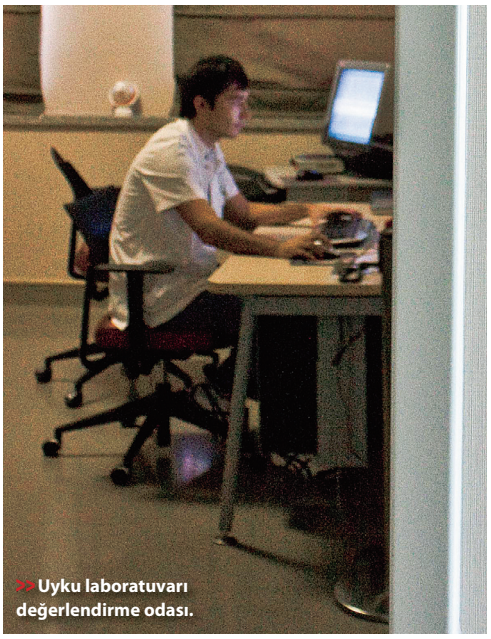
***Narkolepsi-Katapleksi sendromu hakkında bilgi verir misiniz?***

Gün içinde ortalama 2-3 saat aralıklarla önlenemez uyku ataklarının ortaya çıktığı, bu ataklar dışında da kişinin kendini uykulu ya da yorgun hissedebildiği, hatta uyanıklık içine mikro uyku dediğimiz saniyelik uyku dönemlerinin karışabildiği, daha çok ergenlik ve genç erişkinlik çağlarında başlayan bir hastalıktır. Uykululuğun yanında, kasların aniden gevşe-



>> Özel TOBB ETÜ Hastanesi uyku odası.



>> Uyku laboratuvarı değerlendirme odası.

## KALİTELİ BİR UYKU İÇİN ÖNERİLER

- Her gün aynı saatte uyanın.
- Gündüz vakti olabildiğince aydınlık ortamlarda bulunun.
- Sabah çalışmaya başlamadan önce biraz yürüyüş yapın (İşe yürüyerek gidebilirsiniz).
- Günlük yürüyüş süresi ortalama 45 dakikadan kısa olmasın.
- Aldığınız kafeini (kahve çay, çikolata) kısıtlayın. Günde 2 fincandan fazla içmeyin. Uykuya dalmakta veya sürdürmekte sorununuz varsa kafeini tamamen hayatınızdan çıkarın.
- Mümkün ise sigarayı azaltın, uyku ile ilgili sorununuz varsa sigarayı tamamen bırakmaya çalışın.
- Alkol alımını kısıtlayın. Uyku ile ilgili sorununuz varsa alkollü içeceklerden tamamen uzaklaşın.
- Uykunuz gelirse gündüz vakti kısa süreli uyuyabilirsiniz ama gece uykusuzluk çekiyorsanız gündüz uyumamalısınız.
- Yatak odanızı uyuma ve cinsellik dışında kullanmayın, yatak odanızı çalışma odası ya da televizyon odası olarak kullanmamalısınız.
- Yatak odanızın ısı, ışık ve gürültü açısından sizi rahat ettirecek şartlarda olmasına dikkat edin.
- Eğer yaklaşık 15 dakika süreyle uykuya dalamadıysanız kalkın ve başka bir odaya gidin ve uykunuz gelinceye kadar gevşemeye çalışın, uykunuz gelince tekrar yatağa gidin. Bu durum tekrar edebilir ama mutlaka her gün aynı saatte uyanmaya özen gösterin.

mesine bağlı olarak kişinin olduğu yere yığılmasına ve bir süre hareketsiz kalmasına yol açabilen kataplexi de önemli belirtilerden biridir.

***Tıkayıcı tip uyku apne sendromunun (OSAS) belirtileri nedir ve uyku problemi olan hasta nasıl tedavi edilir?***

En önemli belirtileri horlama ve uyku sırasında belirli bir süre nefes alamama (genellikle hastaların eşleri tarafından belirtilir), sabah baş ağrısı ile uyanma, gündüz aşırı uyku hali, günlük işler sırasında uyuyakalma (televizyon seyrederken, gazete okurken veya masabaşında iş sırasında), devamlı yorgun uyanma, dikkat bozuklukları ve depresyondur. Tedaviye dirençli hipertansiyonu olan hastaların % 83'ünde OSAS mevcuttur. Yine esansiyel hipertansiyon tanısı alan hastaların dörtte birine OSAS eşlik etmektedir.

En önemli belirtisi horlamadır. Her horlayan kişide bu hastalığın olması şart değil, ancak uyku apne sendromlu her hastanın hemen hemen istisnasız olarak horladığını söylemek mümkün. Çeşitli ülkelerde yapılan çalışmalar, erişkinlerin % 10-30'unun horladığını ortaya koymakta. Bu oran Türkiye'de % 26 dolayında belirlenmiştir.

Önceki sorularınızda da değindiğimiz ve kısaca açıklamasını yaptığım hastalıklar uyku bozukluklarının sadece küçük bir bölümünü oluşturmakta. Uyku problemi olan hasta, uzman hekimler tarafından değerlendirildikten sonra kesin teşhis ve hastalığın şiddetinin belirlenmesi amacıyla uyku bozuklukları merkezi ya da laboratuvarında "polisomnografik tetkik" yapılması için yönlendirilir. Yani hasta bir gece uyku laboratuvarına yatırılarak uykusu hakkında çok önemli bilgilere ulaşılır ve tedavisinde bu veriler yol gösterici olur.