

Ruhsal ve bedensel anlamda sağlıklı bir yaşam sürebilmek için dengeli beslenme, düzenli hareket ve egzersiz, huzurlu bir ortam ve iyi bir uykuya ihtiyacımız olduğu bir gerçektir. Günümüzde yetişkinlerin neredeyse %40'ı gibi yüksek oranda uyku problemleri yaşadığı bilinmektedir .Bu problemin arasında stres, egzersiz eksikliği, aşırı kilo, duruş ve oturuş bozuklukları ile beraber kişiye uygun bir yatağın eksikliği de çok önemli bir yer tutmaktadır. Kaliteli bir yatakta yaşanan uyku, gün boyunca kişinin konsantrasyonunu, algılamasını iş performansını ve insan ilişkilerini önemli oranda artırmaktadır.

Uyku her ne kadar pasif bir hareket gibi görünse de bütün gün aktif olarak çalışan bir mekanizmanın yeniden çalışmaya başlamadan önce kendisini yenilediği bu dönemde yatağın önemi büyüktür.

Evinizdeki hiçbir eşyamızı, arabamızı, büro koltuğumuzu kesintisiz olarak 8 saat boyunca kullanmamamıza rağmen bütün bunlara yatağımızdan daha fazla önem göstermekte ve daha fazla para harcamaktayız.



İYİ BİR UYKU İÇİN  
NASIL BİR  
YATAKTA  
YATTIĞINIZ ÖNEMLİDİR

Antik çağ kültürlerinde evin en önemli eşyasıydı yatak ve kişilerin toplumsal konumlarını temsil eden bir simgeydi. Daha sonraları yatağın değeri ve önemi unutulmaya başlandı. Fakat günümüze doğru gelindikçe, bilim göstermiştir ki yatağın rahatsızlığı, uyku kalitesi ve insan sağlığını doğrudan etkilemektedir. Dolayısıyla uyku konforunda yatağın yadsınamaz önemi bir kere daha artmıştı.

İyi bir uyku için nasıl bir yatakta yattığınız önemlidir. Eğer, yatak küçük, fazla yumuşak ya da sert ise derin ve dinlendirici bir uykuya imkan tanımaz. Vücut ağırlığı boy ve uyku alışkanlığı dikkate alınarak seçilmiş bir yatak, sağlıklı bir uyku için zorunludur. Bu nedenle yatak tamamen sert değil vücudun gömülmesini önleyecek kadar sert ama omurganın doğal S konumunu koruyacak kadar da yumuşak olmalıdır. İdeal ısıdaki bir yatak rahatlatıcı ve dinlendiricidir.

Vücut ağırlığı ve boya göre seçilen kaliteli yatağın yanı sıra düzenli spor, sigarasız bir yaşam ve yatmadan önce yemek yeme alışkanlığından vazgeçilmesi de sağlıklı bir uyku için en önemli kriterlerdir.

**“Kas ve iskelet sistemi rahatsızlıkları, solunum sistemi hastalıklarından sonra en sık görülen hastalıktır.**



**Bunların büyük bir bölümü boyun ve omurga yapısını olumsuz etkileyen yatma pozisyonları sonucunda oluşur.”**

Uyku sırasında sinirsel ve damarsal basınçların yaşanması, yatakta dönme hareketlerini artırmakta ve gece boyunca uyku dönemlerinin sağlıklı yaşanmasını negatif etkilemektedir. Zaten kas ve iskelet sistemi rahatsızlıkları solunum sistemi hastalıklarından sonra sık görülen hastalıklardır. Bunların büyük bir bölümü boyun ve omurga yapısını olumsuz etkileyen yatma pozisyonları sonucunda oluşur. Uyku sırasında sırt üstü veya yan yatış pozisyonunda omurganın doğal eğiliğini korunması gerekir. Aksi takdirde sırt kasları gece boyunca kasılarak omurganın şeklini korumaya çalışır, bu da uykudan yorgun kalkılmasına ve sırt ağrılarına sebep olur.

Uyku nefes almak, yemek yemek ve su içmek gibi organizma için vazgeçilmez bir zorunluluktur. Bazı hastalıklar ve düzensiz yaşam nedeniyle uyku kalitesinin bozulması insanların hayatlarını olumsuz yönde etkiliyor, sürekli bir yorgunluk ve uyku hali kronik uyku bozukluğu veya uyku yetmezliği olan kişilerim iş verimi, dikkat ve becerileri düşüyor.

Bilim adamlarına göre uykusuzluk 'kişilerin kendini dinlenmiş hissedeceği süreden daha az süreden daha az süreyle uyumasıdır'. Uykusuzluk insan için uyuyamamanın ötesinde anlam taşımakta, psikososyal ve mesleki alanlarda da sorunlara yol açmaktadır. Araştırmalar uykusuzluğu olan insanların günlük yaşamlarından ve genel sağlık alanlarından daha çok sorunları olduğunu, giderek yaşam kalitesinin düştüğünü ve zaman enerji yönünden daha çok yardım aranmaya yöneldiklerine işaret etmektedir.



**“Uykusuzluk Psikososyal ve  
mesleki alanlarda da  
sorunlara yol açmaktadır.”**

Aşağıdaki sorulardan birine cevabını evet ise bu uyku rahatsızlığınızın bir göstergesi olabilir.

**Horluyor, nefesiniz daralıyor, hava alma ihtiyacı hissediyor musunuz?**

**Bazen uykunuz sırasında nefes alışınız duruyor mu?**

**İyi bir gece uykusundan sonra bile yorgun ve uykulu oluyor musunuz?**

**Ağınız kurumuş halde uyanıyor musunuz?**

**Hafıza, konsantrasyon ve dikkat ile ilgili problemleriniz var mı?**

**İstemsizce ve uygun olmadığı halde uykuya dalıyor musunuz?**

**Mide yanmasıyla veya ağızımızda kötü bir tatla**

**Uykuya dalmada veya uykunuzu idame ettirmede zorluk çekiyor musunuz?**

**Sabah baş ağrısı ile uyanır mısınız?**

**Gecede 2-3 kez tuvalet ihtiyacı olur mu?**

**Gece aşırı terlemeniz var mı?**



Obstrüktif uyku apnesi sendromu uyku boyunca üst solunum yolunun tekrarlayıcı tıkanmaları ile karakterizedir. Buna genellikle kan oksijen düzeyindeki düşmeler eşlik edebilir. Uykuda kişinin farkında olmadan saatte 5 defadan daha fazla ve 10 sn'den uzun süren solunumun durmasıdır. Erişkin insanların yaklaşık %20-25i horlar erkeklerde ve şişman kişileri ve menopoza girmiş bayanlarda daha sık olmakla birlikte her insanda görülebilir. İlerleyen yaşla birlikte horlamanın şiddeti de artar.

Üst solunum yolundaki yumuşak dokular (yumuşak damak, dil, küçük dil, büyük bademcikler, şişlikler, üst sonlum kasları) uyku sırasında gevşer bunun sonucunda hava yolunda kısmi bir daralma meydana gelir ve yukarıda belirtilen dokuların uyku esnasındaki titreşimleri ile horloma denilen rahatsız edici ses ortaya çıkar.

Horlama uyku düzenini etkiler ve horlayan kişinin uyku sırasında yeterli oksijen almasına engel teşkil edebilir. Bunun sonucunda da horlayan kişide gündüz saatlerinde halsizlik, konsantrasyon bozukluğu ve uyuklama şikayetleri ortaya çıkabilir. Daha da önemlisi "OSA" adı verilen ve uykuda solunumun zaman zaman durması ile kendini gösteren ciddi bir hastalığın belirtisi olabilir. Horlayan kişilerin yaklaşık 1/3'ünde bu ciddi sorunun var olduğu bilinmektedir. Ve bunun teşhisi ancak uyku laboratuvarında gerekli incelemelerin yapılması (polisnografi) ile mümkün olabilmektedir. Kilo verme özel şekilli yastıklar ağız veya buruna yerleştirilen bazı cihazların kullanılması horlamanın kontrolü konusunda oldukça yararlıdır. Cerrahi yöntem olarak da LAUP – UPPP uygulanmaktadır.

Uyku çalışması uyku laboratuvarın da 1 gece geçirmenizi ve bu sırada beyin dalgaları (EEG) kalp atımları (EKG) kandaki O2 miktarı solunum düzeni gözle hareketleri (EOG) ve kas aktivitesi (EMG) verilerin kaydedilmesini gerektirmektedir. Bu çalışmayı takiben doktorunuz LAUP yada olası tedavi seçeneklerini belirleyecektir.



- Basit horlomada genellikle gün içi aşırı uyku hali görülmemekte
- Basit horlomada uyku tetkikinde solunum durması oksijen düşmesi görülmez
- Hastada sadece basit horlama olduğuna emin olmak çok önemlidir.
- Lazer ve horlama cerrahileri basit horlama da etkili olmaktadır.

Uyku apnesi ile beraber olan horlama durumunda başarı oranları sanıldığı kadar yüksek değildir. Esasen horlamayı herkes bilir, ancak horlama çok ciddi bir hastalık olan uyku apnesinin bir belirtisi olabilir. Erkeklerin en azından %25-30 kadarı ve kadınların kabaca %20'si horlamaktadır. Yaş ilerledikçe şikayetler artar. 60 yaş üstü erkeklerde %6 oranında görülür.

Bu rakamlar hastalığın en az astım ve şeker hastalığı kadar yaygın olduğunu göstermektedir. Uykuda solunum bozuklukları üzerinde çalışmaların başladığı son elli yıl içinde bir dizi nedeni belli olmayan ani ölümlerin ve hastalıkların anlaşılmasında önemli adımlar atılmıştır. Uykuda ölüm özellikle bebek ve yaşlılarda sık görülen nedeni açıklanamayan tablolar olup günümüzde bunların büyük bir kısmının uyku apnesi sonunda geliştiği ortaya konulmuştur.

Uykuda solunum bozukluklarının bir diğer ilginç yanı okul yaşındaki çocuklarda başarısızlığın ciddi bir nedeninin de uyku apnesi olduğu şeklindeki bulgulardır. Uyku apne sendromu insidansının yaklaşık %1-5 olduğu belirlenmiştir. Toplumda diabetes mellitus (şeker hastalığı) prevalansının %3 olduğu düşünülürse uyku apne sendromunun sık görünen bir hastalık olduğu anlaşılmaktadır. Ancak tanınmadığı ve sonuçları bilinmediği için yeterince dikkat çekmemektedir. İyi niyetli bir tahminle bile ülkemizde 1-1,5 milyon uyku apneli hasta olduğu söylenebilir.



Apne hastalıklarındaki klinik bulgular,

<b>GÜNDÜZ</b>	<b>GECE</b>
Uykululuk hali	Horlama
Yorgunluk	Tanık olunan solunum durması
Sabah Baş Ağrıları	Dispne (solunumda güçlük)
Konsantrasyon güçlüğü	Sık hareketlilik
Cinsel güçte azalma	Gece idrara kalkma
Dikkatte azalma	Terleme
Depresyon	Reflü
Kişilikte değişmeler	Tükrük miktarında artma
Beceri gerektiren işlevlerde azalma	Mide yanması

Ayrıca yüksek tansiyon aşırı ve hızlı kilo alma sabah ağız kuruluğu da sayılabilir. OSA Acil tedavi edilmezse kalp kirizi, felç, impotans ve düzensiz kalp atışlarına yol açar. Ve yine kazalara sosyal problemlere ve iş verimsizliğine neden olabilen gün içi aşırı uyku haline sebep olur. Uyku apnesinin tedavisinde özel şekilli yastıkların yanı sıra ağız içi protezler kullanılır. CPAP – BPAP denen bir maske vasıtasıyla buruna hava verilerek üst solunum yolunun uyku boyunca açık kalması sağlanır. Tedavi seçeneklerinde tercih yaparken tüm gece uyku tetkiki sonuçlarının tecrübeli bir uzman tarafından yorumlanmasının önemi çok büyüktür.

Uygunun yaşam için önemi uyku kalitesini etkileyen faktörler göz önüne alınarak uyku hijyeni üzerinde durulmuş ve aşağıdaki noktaların önemi vurgulanmıştır.

- Sabah uyanınca yataktan çıkılmalıdır. Dinlenmek amacıyla uyumaya devam etmek dinlendirici olmadığı gibi uyku ritmini de bozabilmektedir.
- Her sabah aynı saatte kalkmalıdır. Sirkadien ritmi düzenlemek için belirli saatler arasında kalkmak en sağlıklı yoldur.
- Gündüzleri uyumamalı ve yatak odası ses ısı ve ışık yönünden izole edilmeli
- Düzenli egzersiz yapılmalı ancak akşam saatlerinde heyecan oluşturacak aktivitelerden kaçınılmalıdır.
- Yatak odası uyku dışında çalışmak için kullanılmalıdır
- Uyku saatine yakın yemek yenmemeli çok aç yada tok olmamalı  
Kafeinli, alkollü ve kolalı içeceklerden ve tütün kullanımından kaçınılmalıdır.
- Uyku gelmeden yatağa girmemeli, uyumaya çabalamamalı
- Uyku öncesi sıcak bir duş almalı yada sıcak içecekler içerek uyku öncesi gevşeme sağlanabilir.



## “Uyku apnesinin tedavisinde özel şekilli yastıklar kullanılır.”

Rahat bir gece ve üretken bir gün için, VISCOMED ViscoSnore Horlama Yastığı uyku uzmanları tarafından önerilmektedir.