

# İÇİNDEKİLER

Sıra	Tarih	Yayın	Başlık	Sayfa
1	06.01.2016	Ana Haber	<a href="#">UYKU BOZDDUĞU BÜYÜK KAZALARA SEBEP OLABİİ'</a>	3
2	08.01.2016	Avrupa Gazetesi	<a href="#">UYKU LABORATUVARLARINDAKİ TEŞHİS ÖNEMLİ</a>	4
3	06.01.2016	Avrupa Yakası	<a href="#">UYKU LABORATUYARLARINDAKİ TEŞHİS ÖNEMLİ</a>	5
4	07.01.2016	Avrupa Yakası	<a href="#">WÜ</a>	6
5	07.01.2016	Balıkesir Merhaba	<a href="#">UYKU BOZUKLUĞU BÜYÜK KAZALARA SEBEP OLABİLİR</a>	7
6	06.01.2016	Bolu Köroğlu	<a href="#">UYKU BOZUKLUĞU BÜYÜK KAZALARA SEBEP OLABİLİR</a>	8
7	06.01.2016	Bursa Olay	<a href="#">UYKU BOZUKLUĞU DEYİP GEÇMEYİN</a>	9
8	06.01.2016	Büyük Zafer	<a href="#">AŞIRI UYKUO HASTALIĞIN HABERCİSİ</a>	10
9	06.01.2016	Doğuş (Gaziantep)	<a href="#">AŞIRI UYKUO HASTALIĞIN HABERCİSİ</a>	11
10	07.01.2016	Dokuz Sütun	<a href="#">AŞIRI UYKU HASTALIK HABERCİSİ</a>	12
11	06.01.2016	Eskişehir Sakarya	<a href="#">UYKU BOZUKLUĞU BÜYÜK KAZALARA SEBEP OLABİLİR</a>	13
12	06.01.2016	Gaziantep Telgraf	<a href="#">UYKU BOZUKLUĞU BÜYÜK KAZALARA SEBEP OLABİLİR</a>	14
13	19.01.2016	Güneş	<a href="#">DÜZENLİ UYKU</a>	15
14	11.01.2016	Haber Ekspres	<a href="#">UYKU BOZUKLUĞU HASTALIK HABERCİSİ OLABİLİR TÜRK</a>	16
15	07.01.2016	İstiklal Gazetesi	<a href="#">UYKU BOZUKLUĞU BÜYÜK KAZALARA SEBEP OLABİLİR*</a>	17
16	12.01.2016	Mersin Kadın	<a href="#">AŞIRI UYKUO HASTALIĞIN HABERCİSİ</a>	19
17	06.01.2016	Milat	<a href="#">TEŞHİS ÇOK ÖNEMLİ</a>	20
18	07.01.2016	Son Dakika	<a href="#">UYKU LABORATUVARLARINDAKİ TEŞHİS ÖNEMLİ</a>	21
19	07.01.2016	Tekirdağ Şafak	<a href="#">UYKU LABORATUVARLARINDAKİ TEŞHİS ÖNEMLİ"</a>	22
20	07.01.2016	Ticaret Gazetesi	<a href="#">UYKU BOZUKLUĞU BÜYÜK KAZALARA SEBEP OLABİLİR1</a>	23
21	12.01.2016	Trakya da Yeşilyurt	<a href="#">TEŞHİ</a>	24
22	07.01.2016	Yeni Asya	<a href="#">UYKU BOZUKLUĞU KAZALARA SEBEP</a>	25
23	11.01.2016	Yeni Çağrı	<a href="#">Yİ</a>	26

# 'Uyku bozukluğu büyük kazalara sebep olabilir'

Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor



Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor. Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. **Serefnur Öztürk**, AA muhabirine yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi.

Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantrasyon olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşımıza gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuk-

lukları inmeyele sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.

## 'UYKU BOZUKLUĞU BİRÇOK FARKLI NEDENDEN OLABİLİR'

Uyku bozukluklarının birçok farklı nedenlerinin olabileceğini belirten Öztürk, şöyle devam etti: "Uyku bozukluğu, uyku düzeniyle ilgili yetersizliklerden kaynaklanabileceği gibi kişinin uyu-yacağı odada başka aktivitelere yer vermesi, kitap okumak, çalışmak, televizyon izlemek veya uyumadan hemen önce bilgisayar kullanmak, akıllı telefonları, tabletleri kullanmak uykusuzluğa neden olabilir çünkü beynin belli bir seviyede ışığa maruz kalması uyumadan hemen önce, uyku fazını geciktirebilmektedir. Yani bu önlemlerin alınmaması bile uykusuzluğa, uyku bozukluklarına neden olabilir.">>AA

# "Uyku laboratuvarlarındaki teşhis önemli"

"Gün içinde aşırı uyku hissetmek, sabah kalktığına hala kendini uykusuz, yorgun hissetme, gün içinde isteksizlik ve performans düşüklüğü mutlaka 'Bir uyku bozukluğu var mı' yönünden değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmede uyku laboratuvarlarındaki teşhis oldukça önemli"

Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor.

Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Şerefür Öztürk, yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi.

Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantrasyon olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol

edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşımıza gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.

Uyku bozukluklarının birçok farklı nedenlerinin olabileceğini belirten Öztürk, şöyle devam etti:

"Uyku bozukluğu, uyku düzeniyle ilgili yetersizliklerden kaynaklanabileceği gibi kişinin uyuyacağı oda da başka aktivitelere yer vermesi, kitap okumak, çalışmak, televizyon izlemek veya uyumadan hemen önce bilgisayar kullanmak, akıllı telefonları, tabletleri kullanmak uykusuzluğa neden olabilir çünkü beyin belli bir seviyede işi

maruz kalması uyumadan hemen önce, uyku fazını geciktirebilmektedir. Yani bu önlemlerin alınmaması bile uykusuzluğa, uyku bozukluklarına neden olabilir."

Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna neden olabileceğini, bu hastalıkların tedavisinde uyku bozukluğunun düzelebileceğini ifade ederek şunları söyledi:

"Solunum yetmezlikleri, kalp yetmezlikleri, hiper tansiyonlar, vücudtaki bazı madde eksiklikleri gibi bunların yerine konması, bunların tedavi edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlanmış bir ilaç, aniden uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de primer dediğimiz uyku bozukluğu, yani beynin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştıramaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir."

"Uyku bozuklukları gün içinde kazalara neden olabilir"

Uyku bozukluğunun tanısında uyku laboratuvarlarının büyük öneme sahip olduğunu aktaran Öztürk, şöyle konuştu:

"Bu laboratuvarlarda



araştırılan, kişinin uyku bozukluklarının gece boyunca ne şekilde ortaya çıktığı, uykuya başlama zamanı, uyanma periyotları, uykunun belli dönemleri vardır takip edilen, bu dönemlerdeki salgı bozuklukları, süre değişiklikleri veya solunumdaki durmalar, tıkanmalar, bazı hareket bozuklukları. Bunların beyinden mi yoksa solunum sistemindeki bir tıkanmada dolayı mı ortaya çıktığı, beyinde elektriksel fonksiyon bozukluğu var mı, bütün bunların incelendiği değerlendirildiği laboratuvarlardır."

Uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uyku haline, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini vurgulayan Öztürk, şunları kaydetti:

"Kişinin bazen fark ettiği ama bazen de fark etmediği uyku bozuklukları, gerçekten gündüz aşırı

uykululuk şeklinde karşımıza çıkabiliyor. Bu da kişinin farkına varmadan gün içinde ölmeyemediği uyku periyotlarına girmesine neden olabiliyor. Yani bu bir şoför ise trafikte başına gelebilir, bir başka meslekte uğraşıyorsa bir makine başında çalışıyorsa düşünün makine başında iş kazalarına neden olabilecek şekilde başına gelebilir. Başka işlerde yine günlük performansını yaşam kalitesini etkileyebilecek şekilde başına gelebilir."

Bu nedenle ciddi meslek mensuplarının ayrıca değerlendirilmesi ve güvenli iş ortamının sağlanması gerekir. Yani gün içinde aşırı uyku hissetmek, sabah kalktığına hala kendini uykusuz yorgun hissetme, gün içinde isteksizlik ve performans düşüklüğü mutlaka mutlaka 'Bir uyku bozukluğu var mı' yönünden değerlendirilmelidir.

Bu değerlendirmede uyku laboratuvarlarındaki teşhis, oldukça önemli."

"Aşırı uykululuk yaşayanlar, uyku hastalığından şüphelenmeli"

Tekirdağ Devlet Hastanesi Uyku Laboratuvarı Sorumlusu Nöroloji Uzmanı Dr. Hilal Horozoğlu da hastanede yaklaşık 8 ay önce açılan uyku laboratuvarında uyku bozukluklarının teşhisine yönelik çalışmalar yürüttüklerini söyledi.

Uykuya ilgili şikayetlerin hem hastanın kendisinden hem de yakınlarından geldiğini belirten Horozoğlu, laboratuvarında hastaların normal bir gece uykusunu pek çok yönden incelediklerini ve kayıt altına aldıklarını ifade etti.

Laboratuvarında vücudun uyku sırasında verdiği tepkileri, vücudun aldığı oksijeni, nefes alışverişinin ve kasların hareketlerinin kayıt altına alındığını aktaran Horozoğlu, "Pek çok

parametre kayıtlandıktan sonra yorumlanıyor. Eğer uyku hastalığı olduğunu tespit ettiğimiz hastalarımız olursa pek çok tedavi yöntemi için önce hastamızla konuşuyoruz, uyku hastalığının türüne göre tedavi için yönlendiriyoruz. Sadece nöroloji değil pek çok branş, bu tedavi sürecine dahil olabiliyor" dedi.

Gündüz aşırı uykululuk yaşayanlar, dikkatini toplamakta zorlananlar ya da hiçbir sebep yokken kolay yorulurlar ya da uyku hastalığından şüphelenilmesi gerektiğini bildiren Horozoğlu, şunları kaydetti:

"Kaliteli bir gece uykusu uyumadığı zaman, bu gündüz insanın yaşam kalitesini ciddi anlamda düşürecektir. O yüzden bu tür şikayeti olan hastalarımız, uyku laboratuvarımızda koyduğumuz teşhisten sonra, verdiğimiz tedaviden oldukça fayda gördüklerini ifade ediyor."

► AA



# "Uyku laboratuvarlarındaki teşhis önemli"

**Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor.**

Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Şerefmar Öztürk yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi. Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantrasyon olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıklarının birçok farklı nedenlerin olabileceğini belirten Öztürk, şöyle devam etti: "Uyku bozukluğu, uyku düzeniyle ilgili yeterliliklerden kaynaklanabileceği gibi kişinin uyuyacağı odada başka aktivitelere yer vermemesi, kitap okumak, çalışmak, televizyon izlemek veya uyumadan hemen önce bilgisayar kullanmak, akıllı telefonları, tabletleri kullanmak uykusuzluğa neden olabilir çünkü beyin belli bir seviyede ışığa maruz kalması uyumadan hemen önce, uyku fazını geciktirebilmektedir. Yani bu önlemlerin alınmaması bile uykusuzluğa, uyku bozukluklarına neden olabilir." Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna neden olabileceğini, bu hastalıkların tedavisiyle uyku bozukluğunun düzelebileceğini ifade ederek şunları söyledi: "Solunum yetmezlikleri, kalp yetmezlikleri, hiper tansiyonlar, vücudtaki bazı madde eksiklikleri gibi bunların yerine konması, bunların tedavi edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlamış bir ilaç, aniden uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de primer dediğimiz uyku

bozukluğu, yani beynin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştıramaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir."

## "UYKU BOZUKLUKLARI GÜN İÇİNDE KAZALARA NEDEN OLABİLİR"

Uyku bozukluğunun tanısında uyku laboratuvarlarının büyük öneme sahip olduğunu aktaran Öztürk, şöyle konuştu: "Bu laboratuvarlarda araştırılan, kişinin uyku bozukluklarının gece boyunca ne şekilde ortaya çıktığı, uykuya başlama zamanı, uyanma periyotları, uykunun belli dönemleri vardır takip edilen, bu dönemlerdeki salgı bozuklukları, süre değişiklikleri veya solunumdaki durmalar, tıkanmalar, baza hareket bozuklukları. Bunların beyinden mi yoksa solunum sistemindeki bir tıkanmada dolayı mı ortaya çıktığı, beyinde elektriksel fonksiyon bozukluğu var mı, bütün bunların incelendiği değerlendirildiği laboratuvarlardır." Uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uykulu halin, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini vurgulayan Öztürk, şunları kaydetti: "Kişinin bazen fark ettiği ama bazen de fark etmediği uyku bozuklukları, gerçekten gündüz aşırı uykululuk şeklinde karşımıza çıkabiliyor. Bu da kişinin farkına varmadan gün içinde önleyemediği uyku periyotlarına girmesine neden olabiliyor. Yani bu bir şöför ise trafikte başına gelebilir, bir başka meslekte uğraşıyorsa bir makine başında çalışıyorsa düşünün makine başında iş kazalarına neden olabilecek şekilde başına gelebilir. Başka işlerde yine günlük performansını yaşam



kalitesini etkileyebilecek şekilde başına gelebilir. Bu nedenle ciddi meslek mensuplarının ayrıca değerlendirilmesi ve güvenli iş ortamının sağlanması gerekir. Yani gün içinde aşırı uyku hissetmek, sabah kalktıktan hala kendini uykusuz yorgun hissetme, gün içinde isteksizlik ve performans düşüklüğü mutlaka "Bir uyku bozukluğu var mı" yönünden değerlendirilmelidir. Bu değerlendirilmede uyku laboratuvarlarındaki teşhis, oldukça önemli."

Tekirdağ Devlet Hastanesi Uyku Laboratuvarı Sorumlusu Nöroloji Uzmanı Dr. Hilal Horozoglu da hastanede yaklaşık 8 ay önce açılan uyku laboratuvarında uyku bozukluklarının teşhisine yönelik çalışmalar yürüttüklerini söyledi. Uykuya ilgili şikayetlerin hem hastanın kendisinden hem de yakınlarından geldiğini belirten Horozoglu, laboratuvarında hastaların normal bir gece uykusunu pek çok yönden incelediklerini ve kayıt altına aldıklarını ifade etti. Laboratuvarında vücudun uyku sırasında verdiği tepkileri, vücudun aldığı oksijeni, nefes alışverişinin ve

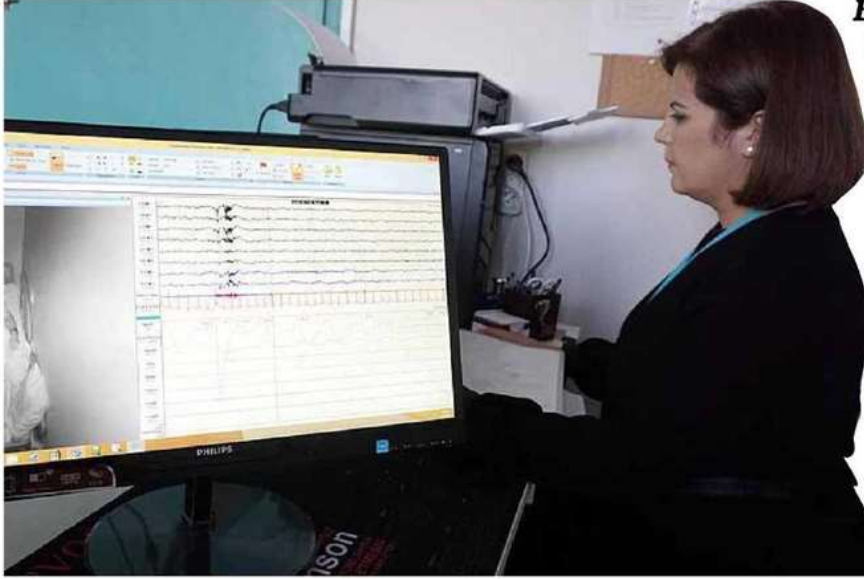


kasların hareketlerinin kayıt altına alındığını aktaran Horozoglu, "Pek çok parametre kayıtlandıktan sonra yorumlanıyor. Eğer uyku hastalığı olduğunu tespit ettiğimiz hastalarımız olursa pek çok tedavi yöntemi için önce hastamızla konuşuyoruz, uyku hastalığının türüne göre tedavi için yönlendiriyoruz. Sadece nöroloji değil pek çok branş, bu tedavi sürecine dahil olabiliyor" dedi. Gündüz aşırı uykululuk yaşayanlar, dikkatini toparlamakta zorlananlar ya da hiçbir sebep yokken kolay yorulurlarda uyku hastalığından şüphelenilmesi gerektiğini bildiren Horozoglu, şunları kaydetti: "Kaliteli bir gece uykusu uyumadığı zaman, bu gündüz insanın yaşam kalitesini ciddi anlamda düşüreceği neden olabilir. O yüzden bu tür şikayeti olan hastalarımız, uyku laboratuvarımızda koyduğumuz teşhisten sonra, verdiğimiz tedaviden oldukça fayda gördüklerini ifade ediyor." (AA)

## "AŞIRI UYKULULUK YAŞAYANLAR, UYKU HASTALIĞINDAN ŞÜPHELENMELİ"



# 'Uyku bozukluğu büyük kazalara sebep olabilir'



**Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor.**

**B**irçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor.

Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. **Şerefnur Öztürk**, yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi.

Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantrasyon olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşılaşma gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.

## 'UYKU BOZUKLUĞU BİRÇOK FARKLI NEDENDEN OLABİLİR'

Uyku bozukluklarının birçok farklı nedenlerinin olabileceğini belirten Öztürk, şöyle devam etti:

"Uyku bozukluğu, uyku düzeyiyle ilgili yetersizliklerden kaynaklanabileceği gibi kişinin uyuyacağı odada başka aktivitelere yer vermesi, kitap okumak, çalışmak, televizyon izlemek veya uyumadan hemen önce bilgisayar kullanmak, akıllı telefonları, tabletleri kullanmak uykusuzluğa

neden olabilir çünkü beynin belli bir seviyede ışığa maruz kalması uyumadan hemen önce, uyku fazını geciktirebilmektedir. Yani bu önlemlerin alınmaması bile uykusuzluğa, uyku bozukluklarına neden olabilir."

Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna neden olabileceğini, bu hastalıkların tedavisiyle uyku bozukluğunun düzelebileceğini ifade ederek şunları söyledi:

"Solunum yetmezlikleri, kalp yetmezlikleri, hiper tansiyonlar, vücuttaki bazı madde eksiklikleri gibi bunların yerine konması, bunların tedavi edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlanmış bir ilaç, aniden uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de primer dediğimiz uyku bozukluğu, yani beynin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştıramaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir."

## 'UYKU BOZUKLUKLARI GÜN İÇİNDE KAZALARA NEDEN OLABİLİR'

Uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uykulu halin, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini vurgulayan Öztürk, şunları kaydetti:

"Kişinin bazen fark ettiği ama bazen de fark etmediği uyku bozuklukları, gerçekten gündüz aşırı

uykululuk şeklinde karşımıza çıkabiliyor. Bu da kişinin farkına varmadan gün içinde önleyemediği uyku periyotlarına girmesine neden olabiliyor. Yani bu bir şoför ise trafikte başına gelebilir, bir başka meslekte uğraşıyorsa bir makine başında çalışıyorsa düşünün makine başında iş kazalarına neden olabilecek şekilde başına gelebilir. Başka işlerde yine günlük performansını yaşam kalitesini etkileyebilecek şekilde başına gelebilir. Bu nedenle ciddi meslek mensuplarının ayrıca değerlendirilmesi ve güvenli iş ortamının sağlanması gerekir. Yani gün içinde aşırı uyku hissetmek, sabah kalktığında hala kendini uykusuz yorgun hissetme, gün içinde isteksizlik ve performans düşüklüğü mutlaka mutlaka 'Bir uyku bozukluğu var mı' yönünden değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmede uyku laboratuvarlarındaki teşhis, oldukça önemli."

Gündüz aşırı uykululuk yaşayanlar, dikkatini toparlamakta zorlananlar ya da hiçbir sebep yokken kolay yorulanlarda uyku hastalığından şüphelenilmesi gerektiğini bildiren Horozoğlu, şunları kaydetti:

"Kaliteli bir gece uykusu uyumadığı zaman, bu gündüz insanın yaşam kalitesini ciddi anlamda düşüşe neden olabilir. O yüzden bu tür şikayeti olan hastalarımız, uyku laboratuvarımızda koyduğumuz teşhisten sonra, verdiğimiz tedaviden oldukça fayda gördüklerini ifade ediyor." (AA)

# 'Uyku bozukluğu büyük kazalara sebep olabilir'

Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor.

**BİRÇOK** kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor.

Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. **Şerefniur Öztürk**, yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi.

Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantrasyon olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen

şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşıma gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.

## 'UYKU BOZUKLUKLARI GÜN İÇİNDE KAZALARA NEDEN OLABİLİR'

Uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uyku halin, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini vurgulayan Öztürk, şunları kaydetti:

"Kişinin bazen fark ettiği ama bazen de fark etmediği uyku bozuklukları, gerçekten gündüz aşırı uykululuk şeklinde karşıma çıkabiliyor. Bu da kişinin farkına

varmadan gün içinde önleyemediği uyku periyotlarına girmesine neden olabiliyor. Yani bu bir şoför ise trafikte başına gelebilir, bir başka meslekte uğraşıyorsa bir makine başında iş kazalarına neden olabilecek şekilde başına gelebilir. Başka işlerde yine günlük performansını yaşam kalitesini etkileyebilecek şekilde başına gelebilir. Bu nedenle ciddi meslek mensuplarının ayrıca değerlendirilmesi ve güvenli iş ortamının sağlanması gerekir. Yani gün içinde aşırı uyku hissetmek, sabah kalktığında hala kendini uykusuz yorgun hissetme, gün içinde isteksizlik ve performans düşüklüğü mutlaka mutlaka 'Bir uyku bozukluğu var mı' yönünden

değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmede uyku laboratuvarlarındaki teşhis, oldukça önemli."

Gündüz aşırı uykululuk yaşayanlar, dikkatini toparlamakta zorlananlar ya da hiçbir sebep yokken kolay yorulanlarda uyku hastalığından şüphelenilmesi gerektiğini bildiren Horozoğlu, şunları kaydetti:

"Kaliteli bir gece uykusu uyumadığı zaman, bu gündüz insanın yaşam kalitesini ciddi anlamda düşüreceğine neden olabilir. O yüzden bu tür şikayeti olan hastalarımız, uyku laboratuvarımızda koyduğumuz teşhisten sonra, verdiğimiz tedaviden oldukça fayda gördüklerini ifade ediyor." (aa)

# 'UYKU BOZUKLUĞU BÜYÜK KAZALARA SEBEP OLABİLİR'

**Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor.**

Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor.

Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. **Şerefnur Öztürk**, AA muhabirine yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi.

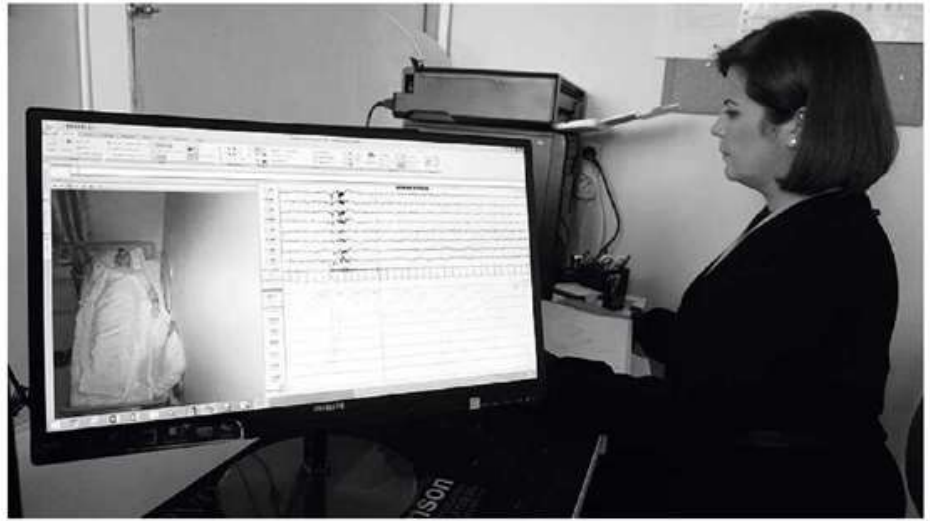
Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantre olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşımıza gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.

## 'Uyku bozukluğu birçok farklı nedenden olabilir'

Uyku bozukluklarının birçok farklı nedenlerinin olabileceğini belirten Öztürk, şöyle devam etti:

"Uyku bozukluğu, uyku düzeniyle ilgili yetersizliklerden kaynaklanabileceği gibi kişinin uyuyacağı odada başka aktivitelere yer vermesi, kitap okumak, çalışmak, televizyon izlemek veya uyumadan hemen önce bilgisayar kullanmak, akıllı telefonları, tabletleri kullanmak uykusuzluğa neden olabilir çünkü beynin belli bir seviyede işiğe maruz kalması uyumadan hemen önce, uyku fazını geciktirebilmektedir. Yani bu önlemlerin alınmaması bile uykusuzluğa, uyku bozukluklarına neden olabilir."

Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna neden olabileceğini, bu hastalıkların tedavisiyle uyku bozukluğunun düzelebileceğini ifade ederek



şunları söyledi:

"Solunum yetmezlikleri, kalp yetmezlikleri, hiper tansiyonlar, vücuttaki bazı madde eksiklikleri gibi bunların yerine konması, bunların tedavi edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlanmış bir ilaç, aniden uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de primer dediğimiz uyku bozukluğu, yani beynin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştıramaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir."

## 'Uyku bozuklukları gün içinde kazalara neden olabilir'

Uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uykulu halin, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini vurgulayan Öztürk, şunları kaydetti:

"Kişinin bazen fark ettiği ama bazen de fark etmediği uyku bozuklukları, gerçekten gündüz aşırı uykululuk şeklinde karşımıza çıkabiliyor. Bu da kişinin farkına varmadan gün içinde önleyemediği uyku periyotlarına girmesine neden olabiliyor. Yani bu bir şoför ise trafikte başına gelebilir, bir

başka meslekte uğraşıyorsa bir makine başında çalışıyorsa düşünün makine başında iş kazalarına neden olabilecek şekilde başına gelebilir. Başka işlerde yine günlük performansını yaşam kalitesini etkileyebilecek şekilde başına gelebilir. Bu nedenle ciddi meslek mensuplarının ayrıca değerlendirilmesi ve güvenli iş ortamının sağlanması gerekir. Yani gün içinde aşırı uyku hissetmek, sabah kalktığında hala kendini uykusuz yorgun hissetme, gün içinde isteksizlik ve performans düşüklüğü mutlaka mutlaka 'Bir uyku bozukluğu var mı' yönünden değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmede uyku laboratuvarlarındaki teşhis, oldukça önemli."

Gündüz aşırı uykululuk yaşayanlar, dikkatini toparlamakta zorlananlar ya da hiçbir sebep yokken kolay yorulanlarda uyku hastalığından şüphelenilmesi gerektiğini bildiren Horozoğlu, şunları kaydetti:

«Kaliteli bir gece uykusu uyumadığı zaman, bu gündüz insanın yaşam kalitesini ciddi anlamda düşüştürür neden olabilir. O yüzden bu tür şikayeti olan hastalarımız, uyku laboratuvarımızda koyduğumuz teşhisten sonra, verdiğimiz tedaviden oldukça fayda gördüklerini ifade ediyor.»

■ ANADOLU AJANSI

## Uyku bozukluğu deyip geçmeyin

Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. **Şerefur Öztürk**, birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarlarının önem taşıdığını söyledi.





# Aşırı uyku o hastalığın habercisi



Uzmanlar, uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uykulu halin, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini belirtiyor.

Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor.

Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. **Şerefnur Öztürk**, AA muhabirine yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi.

Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantrasyon olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşımıza gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.

Uyku bozukluklarının birçok farklı nedenlerinin olabileceğini belirten Öztürk, şöyle devam etti:

"Uyku bozukluğu, uyku düzeniyle ilgili yetersizliklerden kaynaklanabileceği gibi kişinin uyuyacağı odada başka aktivitelere yer vermesi, kitap okumak, çalışmak, televizyon izlemek veya uyumadan hemen önce bilgisayar kullanmak, akıllı telefonları, tabletleri kullanmak uykusuzluğa neden olabilir çünkü beynin belli bir seviyede ışığa maruz kalması uyumadan hemen önce, uyku fazını geciktirebilmektedir. Yani bu önlemlerin alınmaması bile uykusuzluğa, uyku bozukluklarına neden olabilir."

Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna neden olabileceğini, bu hastalıkların tedavisiyle uyku bozukluğunun düzelebileceğini ifade ederek şunları söyledi:

"Solunum yetmezlikleri, kalp yetmezlikleri, hiper tansiyonlar, vücuttaki bazı madde eksiklikleri gibi bunların yerine konması, bunların tedavi edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlanmış bir ilaç, aniden uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de primer dediğimiz uyku bozukluğu, yani beynin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştıramaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir."

- "Uyku bozuklukları gün içinde kazalara neden olabilir"

Uyku bozukluğunun tanısında uyku laboratuvarlarının büyük öneme sahip olduğunu aktaran Öztürk, şöyle konuştu:

"Bu laboratuvarlarda araştırılan, kişinin uyku bozukluklarının gece boyunca ne şekilde ortaya çıktığı, uykuya başlama zamanı, uyanma periyotları, uykunun belli dönemleri vardır takip edilen, bu dönemlerdeki salgı bozuklukları, süre değişiklikleri veya solunumdaki durmalar, tıkanmalar, bazı hareket bozuklukları. Bunların beyinden mi yoksa solunum sistemindeki bir tıkanmada dolayı mı ortaya çıktığı, beyinde elektriksel fonksiyon bozukluğu var mı, bütün bunların incelendiği değerlendirildiği laboratuvarlardır."

Uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uykulu halin, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini vurgulayan Öztürk, şunları kaydetti:

"Kişinin bazen fark ettiği ama bazen de fark etmediği uyku bozuklukları, gerçekten gündüz aşırı uykululuk şeklinde karşımıza çıkabiliyor. Bu da kişinin farkına varmadan gün içinde önleyemediği uyku periyotlarına girmesine neden olabiliyor. Yani bu bir şoför ise trafikte başına gelebilir, bir başka meslekte uğraşıyorsa bir makine başında çalışıyorsa düşünün"

Başka işlerde yine günlük performansını yaşam kalitesini etkileyebilecek şekilde başına gelebilir. Bu nedenle ciddi meslek mensuplarının ayrıca değerlendirilmesi ve güvenli iş ortamının sağlanması gerekir. Yani gün içinde aşırı uyku hissetmek, sabah kalktığında hala kendini uykusuz yorgun hissetme, gün içinde isteksizlik ve performans düşüklüğü mutlaka mutlaka 'Bir uyku bozukluğu var mı' yönünden değerlendirilmelidir. Bu değerlendirilmede uyku laboratuvarlarındaki teşhis, oldukça önemli."

- "Aşırı uykululuk yaşayanlar, uyku hastalığından şüphelenmeli" Tekirdağ Devlet Hastanesi Uyku Laboratuvarı Sorumlusu Nöroloji Uzmanı Dr. Hilal Horozoğlu da hastanede yaklaşık 8 ay önce açılan uyku laboratuvarında uyku bozukluklarının teşhisine yönelik çalışmalar yürüttüklerini söyledi.

Uykuyla ilgili şikayetlerin hem hastanın kendisinden hem de yakınlarından geldiğini belirten Horozoğlu, laboratuvarında hastaların normal bir gece uykusunu pek çok yönden incelediklerini ve kayıt altına aldıklarını ifade etti.

Laboratuvarında vücudun uyku sırasında verdiği tepkileri, vücudun aldığı oksijeni, nefes alışverişinin ve kasların hareketlerinin kayıt altına alındığını aktaran Horozoğlu, "Pek çok parametre kayıtlandıktan sonra yorumlanıyor. Eğer uyku hastalığı olduğunu tespit ettiğimiz hastalarımız olursa pek çok tedavi yöntemi için önce hastamızla konuşuyoruz, uyku hastalığının türüne göre tedavi için yönlendiriyoruz. Sadece nöroloji değil pek çok branş, bu tedavi sürecine dahil olabiliyor" dedi.

Gündüz aşırı uykululuk yaşayanlar, dikkatini toparlamakta zorlananlar ya da hiçbir sebep yokken kolay yorulanlarda uyku hastalığından şüphelenilmesi gerektiğini bildiren Horozoğlu, şunları kaydetti:

"Kaliteli bir gece uykusu uyumadığı zaman, bu gündüz insanın yaşam kalitesini ciddi anlamda düşüğe neden olabilir. O yüzden bu tür şikayeti olan hastalarımız, uyku laboratuvarımızda koyduğumuz teşhisten sonra, verdiğimiz tedaviden oldukça fayda gördüklerini ifade ediyor."

# Aşırı uyku o hastalığın habercisi

Uzmanlar, uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uykulu halin, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini belirtiyor.

Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor.

Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Şerefür Öztürk, AA muhabirine yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi.

Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantre olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşılaşma gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.

Uyku bozukluklarının birçok farklı nedenlerinin olabileceğini belirten Öztürk, şöyle devam etti:

"Uyku bozukluğu, uyku düzeniyle ilgili yetersizliklerden kaynaklanabileceği gibi kişinin uyuyacağı odada başka aktivitelere yer vermesi, kitap okumak, çalışmak, televizyon izlemek veya uyumadan hemen önce bilgisayar kullanmak, akıllı telefonları, tabletleri kullanmak uykusuzluğa neden olabilir çünkü beynin belli bir seviyede ışığa maruz kalması uyumadan hemen önce, uyku fazını geciktirebilmektedir. Yani bu önlemlerin alınmaması bile uykusuzluğa, uyku bozukluklarına neden olabilir." Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna neden olabileceğini, bu hastalıkların tedavisiyle uyku bozukluğunun düzelebileceğini ifade ederek şunları söyledi:

"Solunum yetmezlikleri, kalp yetme-

zlikleri, hiper tansiyonlar, vücuttaki bazı madde eksiklikleri gibi bunların yerine konması, bunların tedavi edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlanmış bir ilaç, aniden uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de primer dediğimiz uyku bozukluğu, yani beynin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştıramaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir."

- "Uyku bozuklukları gün içinde kazalara neden olabilir"

Uyku bozukluğunun tanısında uyku laboratuvarlarının büyük öneme sahip olduğunu aktaran Öztürk, şöyle konuştu:

"Bu laboratuvarlarda araştırılan, kişinin uyku bozukluğunun gece boyunca ne şekilde ortaya çıktığı, uykuya başlama zamanı, uyanma periyotları, uykunun belli dönemleri vardır takip edilen, bu dönemlerdeki salgı bozuklukları, süre değişiklikleri veya solunumdaki durmalar, tıkanmalar, bazı hareket bozuklukları. Bunların beyinden mi yoksa solunum sistemindeki bir tıkanmada dolayı mı ortaya çıktığı, beyinde elektriksel fonksiyon bozukluğu var mı, bütün bunların incelendiği değerlendirildiği laboratuvarlardır." Uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uykulu halin, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini vurgulayan Öztürk, şunları kaydetti:

"Kişinin bazen fark ettiği ama bazen de fark etmediği uyku bozuklukları, gerçekten gündüz aşırı uykululuk şeklinde karşımıza çıkabiliyor. Bu da kişinin farkına varmadan gün içinde önleyemediği uyku periyotlarına girmesine neden olabiliyor. Yani bu bir şoför ise trafikte başına gelebilir, bir



başka meslekte uğraşıyorsa bir makine başında çalışıyorsa düşünün makine başında iş kazalarına neden olabilecek şekilde başına gelebilir. Başka işlerde yine günlük performansını yaşam kalitesini etkileyebilecek şekilde başına gelebilir. Bu nedenle ciddi meslek mensuplarının ayrıca değerlendirilmesi ve güvenli iş ortamının sağlanması gerekir. Yani gün içinde aşırı uyku hissetmek, sabah kalktığında hala kendini uykusuz yorgun hissetme, gün içinde isteksizlik ve performans düşüklüğü mutlaka mutlaka 'Bir uyku bozukluğu var mı' yönünden değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmede uyku laboratuvarlarındaki teşhis, oldukça önemli."

- "Aşırı uykululuk yaşayanlar, uyku hastalığından şüphelenmeli"

Tekirdağ Devlet Hastanesi Uyku Laboratuvarı Sorumlusu Nöroloji Uzmanı Dr. Hilal Horozoğlu da hastanede yaklaşık 8 ay önce açılan uyku laboratuvarında uyku bozukluklarının teşhisine yönelik çalışmalar yürüttüklerini söyledi.

Uykuyla ilgili şikayetlerin hem hastanın kendisinden hem de yakınlarından geldiğini belirten Horozoğlu, laboratu-

varda hastaların normal bir gece uykusunu pek çok yönden incelediklerini ve kayıt altına aldıklarını ifade etti.

Laboratuvarında vücudun uyku sırasında verdiği tepkileri, vücudun aldığı oksijeni, nefes alışverişinin ve kasların hareketlerinin kayıt altına alındığını aktaran Horozoğlu, "Pek çok parametre kayıtlandıktan sonra yorumlanıyor. Eğer uyku hastalığı olduğunu tespit ettiğimiz hastalarımız olursa pek çok tedavi yöntemi için önce hastamızla konuşuyoruz, uyku hastalığının türüne göre tedavi için yönlendiriyoruz. Sadece nöroloji değil pek çok branş, bu tedavi sürecine dahil olabiliyor" dedi. Gündüz aşırı uykululuk yaşayanlar, diikatini toparlamakta zorlananlar ya da hiçbir sebep yokken kolay yorulanlarda uyku hastalığından şüphelenilmesi gerektiğini bildiren Horozoğlu, şunları kaydetti:

"Kaliteli bir gece uykusu uyumadığı zaman, bu gündüz insanın yaşam kalitesini ciddi anlamda düşüştüğü neden olabilir. O yüzden bu tür şikayeti olan hastalarımız, uyku laboratuvarımızda koyduğumuz teşhisten sonra, verdiğimiz tedaviden oldukça fayda gördüklerini ifade ediyor." AA

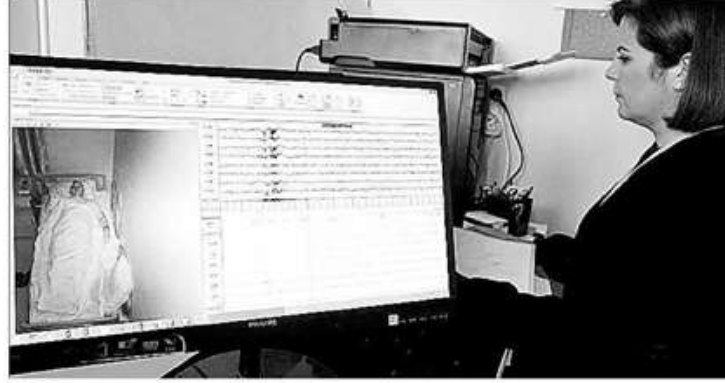
# Aşırı uyku hastalık habercisi

Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor. Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Şerefur Öztürk, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi. Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantre olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşımıza gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.

## ILAÇ BAĞLI UYKU SORUNU

Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna neden olabileceğini, bu hastalıkların tedavisinde uyku bozukluğunun düzelebileceğini ifade ederek şunları söyledi: "Solunum yetmezlikleri, kalp yetmezlikleri, hiper tansiyonlar, vücuttaki bazı

Uzmanlar, uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uyku haline, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini belirtiyor



madde eksiklikleri gibi bunların yerine konması, bunların tedavi edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlanmış bir ilaç, aniden uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de primer dediğimiz uyku bozuk-

luğu, yani beynin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştıramaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir."

## "KAZALARA NEDEN OLABİLİR"

Uyku bozukluğunun tanısında uyku laboratuvarlarının büyük öneme sahip olduğunu aktaran Öztürk, şöyle konuştu:

"Bu laboratuvarlarda araştırılan, kişinin uyku bozukluklarının gece boyunca ne şekilde ortaya çıktığı, uykuya başlama zamanı, uyanma periyotları, uykunun belli dönemleri vardır takip edilen, bu dönemlerdeki salgı bozuklukları, süre değişiklikleri veya solunumdaki durmalar, tıkanmalar, bazı hareket bozuklukları. Bunların beyinden mi yoksa solunum sistemindeki bir tıkanmada dolayı mı ortaya çıktığı, beyinde elektriksel fonksiyon bozukluğu var mı, bütün bunların incelendiği değerlendirildiği laboratuvarlardır."

Uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uyku haline, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini vurgulayan Öztürk, şunları kaydetti: "Kişinin bazen fark ettiği ama bazen de fark etmediği uyku bozuklukları, gerçekten gündüz aşırı uykululuk şeklinde karşımıza çıkabiliyor. Bu da kişinin farkına varmadan gün içinde önleyemediği uyku periyotlarına girmesine neden olabiliyor. Yani bu bir şoför ise trafikte başına gelebilir, bir başka meslekte uğraşıyorsa bir makine başında çalışıyorsa düşünün makine başında iş kazalarına neden olabilecek şekilde başına gelebilir."



## Uyku bozukluğu büyük kazalara sebepe olabilir

Uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uykulu halin, gün içinde bir takım büyük kazalara da neden olabileceğini vurgulayan Prof. Dr. Şeref-nur Öztürk "Kişinin bazen fark ettiği ama bazen de fark etmediği uyku bozuklukları, gündüz aşırı uykululuk şeklinde karşımıza çıkabiliyor. Bu da kişinin farkına varmadan gün içinde önleyemediği uyku periyotlarına girmesine neden olabiliyor. Yani bu bir şoför ise trafikte başına gelebilir. Gün içinde aşırı uyku hissetmek, isteksizlik ve performans düşüklüğü mutlaka 'Bir uyku bozukluğu var mı' yönünden değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmede uyku laboratuvarlarındaki teşhis, oldukça önemli." dedi.

# Uyku bozukluğu büyük kazalara sebep olabilir

Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor. Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor. Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Şerefur Öztürk, AA muhabirine yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi. Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantrasyon olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşımıza gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.

## 'Uyku bozukluğu birçok farklı nedenden olabilir'

Uyku bozukluklarının birçok farklı nedenlerinin olabileceğini belirten Öztürk, şöyle devam etti:

"Uyku bozukluğu, uyku düzeniyle ilgili yetersizliklerden kaynaklanabileceği gibi kişinin uyuyacağı odada başka aktivitelere yer vermesi, kitap okumak, çalışmak, televizyon izlemek veya uyumadan hemen önce bilgisayar kullanmak, akıllı telefonları, tabletleri kullanmak uykusuzluğa neden olabilir çünkü beynin belli bir seviyede ışığa maruz kalması uyumadan hemen önce, uyku fazını geciktirebilmektedir. Yani bu önlemlerin alınmaması bile uykusuzluğa, uyku bozuklukları-

na neden olabilir."

Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna neden olabileceğini, bu hastalıkların tedavisiyle uyku bozukluğunun düzelebileceğini ifade ederek şunları söyledi:

"Solunum yetmezlikleri, kalp yetmezlikleri, hiper tansiyonlar, vücuttaki bazı madde eksiklikleri gibi bunların yerine konması, bunların tedavi edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlanmış bir ilaç, aniden uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de primer dediğimiz uyku bozukluğu, yani beynin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştıramaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir."

## 'Uyku bozuklukları gün içinde kazalara neden olabilir'

Uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uykulu ha-



lin, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini vurgulayan Öztürk, şunları kaydetti:

"Kişinin bazen fark ettiği ama bazen de fark etmediği uyku bozuklukları, gerçekten gündüz aşırı uykululuk şeklinde karşımıza çıkabiliyor.

Bu da kişinin farkına varmadan gün içinde önleyemediği uyku periyotlarına girmesine neden olabiliyor. Yani bu bir şoför ise trafikte başına gelebilir, bir başka meslekte uğraşıyorsa bir makine başında çalışıyorsa düşünün makine başında iş kazalarına neden olabilecek şekilde başına gelebilir. Başka işlerde yine günlük performansını yaşam kalitesini etkileyebilecek şekilde başına gelebilir.

Bu nedenle ciddi meslek mensuplarının ayrıca değerlendirilmesi ve güvenli iş ortamının sağlanması gerekir. Yani gün içinde aşırı uyku hissetmek, sabah kalktığına hala kendini uykusuz yorgun hissetme, gün içinde isteksizlik ve performans düşüklüğü mutlaka mutlakla 'Bir uyku bozukluğu var mı' yönünden değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmede uyku laboratuvarlarındaki teşhis, oldukça önemli."

Gündüz aşırı uykululuk yaşayanlar, dikkatini toparlamakta zorlananlar ya da hiçbir sebep yokken kolay yorulanlarda uyku hastalığından şüphelenilmesi gerektiğini bildiren Horozoglu, şunları kaydetti:

"Kaliteli bir gece uykusu uyumadığı zaman, bu gündüz insanın yaşam kalitesini ciddi anlamda düşüştürebilir. O yüzden bu tür şikayeti olan hastalarımız, uyku laboratuvarımızda koyduğumuz teşhisten sonra, verdiğimiz tedaviden oldukça fayda gördüklerini ifade ediyor." AA

# DÜZENLİ UYKU hastalıklardan koruyor



Uykusuzluk, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde dikkat azalmasından dolayı büyük kazalara da neden olabilir.

Uyku bizi sağlıklı tutan en önemli unsur. Bir yenilenme, tamir, ve onarım süreci. Eğer düzenli bir uykunuz yoksa düzenli beslenmenizin, spor yapmanızın ve stresinizi kontrol etmenizin faydası yok.

■ UYKU bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini olumsuz etkilediğine vurgu yapan Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. **Sarefinur Öztürk**, "Kişinin uyuyacağı odada başka aktivitelere yer vermesi, kitap okumak, çalışmak, televizyon izlemek veya uyumadan hemen önce bilgisayar kullanmak, akıllı telefonları, tabletleri kullanmak uykusuzluğa neden olabilir. Çünkü beyin belli bir seviyede ışığa maruz kalması uyumadan hemen önce, uyku fazını geciktirebilmektedir. Yani bu önlemlerin alınmaması

bile uykusuzluğa, uyku bozukluklarına neden olabilir" dedi. Uyku bozukluğunun önlem alınmazsa ciddi sonuçlara sebep olacağını söyleyen Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantre olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hipertansiyon, kalp hastalıklardan veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşı karşıya kalıyor. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" dedi.

# Uyku bozukluğu, hastalık habercisi olabilir

**T**ürk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Şerefnur Öztürk, yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi.

Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantrasyon olamama, yeni bir projeye başlama da zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri

gibi sonuçlarla da karşımıza gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu. Uyku bozukluklarının birçok farklı nedenlerinin olabileceğini belirten Öztürk, şöyle devam etti: "Uyku bozukluğu, uyku düzeniyle ilgili yetersizliklerden kaynaklanabileceği gibi kişinin uyuyacağı odada başka aktivitelere yer vermesi, kitap okumak, çalışmak, televizyon izlemek veya uyumadan hemen önce bilgi-

sayar kullanmak, akıllı telefonları, tabletleri kullanmak uykusuzluğa neden olabilir çünkü beynin belli bir seviyede ışığa maruz kalması uyumadan hemen önce, uyku fazını geciktirebilmektedir. Yani bu önlemlerin alınmaması bile uykusuzluğa, uyku bozukluklarına neden olabilir. Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna neden olabileceğini, bu hastalıkların tedavisiyle uyku bozukluğunun düzelebileceğini ifade ederek şunları söyledi: Solunum yetmezlikleri, kalp yetmezlikleri, hi-

per tansiyonlar, vücuttaki bazı madde eksiklikleri gibi bunların yerine konması, bunların tedavi edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlanmış bir ilaç, arıdan uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de primer dediğimiz uyku bozukluğu yani beynin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştıramaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir.



Prof. Dr. Şerefnur Öztürk

# 'Uyku bozukluğu büyük kazalara sebep olabilir'



Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor. // **2'DE**





# 'Uyku bozukluğu büyük kazalara sebep olabilir'

Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen **uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor.**

"Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor.

Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. **Serefmur Öztürk**, yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi.

Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantrasyon olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşılaşma gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.

Uyku bozukluklarının birçok farklı nedenlerinin olabileceğini belirten Öztürk, şöyle devam etti:

"Uyku bozukluğu, uyku düzeniyle ilgili

yetersizliklerden kaynaklanabileceği gibi kişinin uyuyacağı odada başka aktivitelere yer vermesi, kitap okumak, çalışmak, televizyon izlemek veya uyumadan hemen önce bilgisayar kullanmak, akıllı telefonlar, tabletleri kullanmak uykusuzluğa neden olabilir çünkü beyin belli bir seviyede ışığa maruz kalması uyumadan hemen önce, uyku fazını geciktirebilmektedir. Yani bu önlemlerin alınmaması bile uykusuzluğa, uyku bozukluklarına neden olabilir."

Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna neden olabileceğini, bu hastalıkların tedavisiyle uyku bozukluğunun düzelebileceğini ifade ederek şunları söyledi:

"Solunum yetmezlikleri, kalp yetmezlikleri, hiper tansiyonlar, vücuttaki bazı madde eksiklikleri gibi bunların yerine konması, bunların tedavi edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlanmış bir ilaç, aniden uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de

primer dediğimiz uyku bozukluğu, yani beyin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştıramaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir."

## 'Uyku bozuklukları gün içinde kazalara neden olabilir'

Uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uykulu halin, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini vurgulayan Öztürk, şunları kaydetti:

"Kişinin bazen fark ettiği ama bazen de fark etmediği uyku bozuklukları, gerçekten gündüz aşırı uykululuk şeklinde karşımıza çıkabiliyor. Bu da kişinin farkına varmadan gün içinde önleyemediği uyku periyotlarına girmesine neden olabiliyor. Yani bu bir solfor ise trafikte başına gelebilir, bir başka meslekte uğraşıyorsa bir makine başında çalışıyorsa düşünün makine başında iş kazalarına neden olabilecek şekilde başına gelebilir. Başka işlerde yine günlük

performansını yaşam kalitesini etkileyebilecek şekilde başına gelebilir. Bu nedenle ciddi meslek mensuplarının ayrıca değerlendirilmesi ve güvenli iş ortamının sağlanması gerekir. Yani gün içinde aşırı uyku hissetmek, sabah kalktığında hala kendini uykusuz yorgun hissetme, gün içinde isteksizlik ve performans düşüklüğü mutlaka mutlaka 'Bir uyku bozukluğu var mı' yönünden değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmede uyku laboratuvarlarındaki teşhis, oldukça önemli."

Gündüz aşırı uykululuk yaşayanlar, dikkatini toplamakta zorlanırlar ya da hiçbir sebep yokken kolay yorulurlar da uyku hastalığından şüphelenilmesi gerektiğini bildiren Horozoglu, şunları kaydetti: "Kaliteli bir gece uykusu uyunmadığı zaman, bu gündüz insanın yaşam kalitesini ciddi anlamda düşüreceği neden olabilir. O yüzden bu tür şikayeti olan hastalarımız, uyku laboratuvarımızda koyduğumuz teşhisten sonra, verdiğimiz tedaviden oldukça fayda gördüklerini ifade ediyor."

# Aşırı uyku o hastalığın habercisi

Uzmanlar, uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uyku halini, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini belirtiyor.

Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor. Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Şerefînr Öztürk, yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi. Uyku bozukluğunun birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantrasyon olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşımıza gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları insmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.

Uyku bozukluklarının birçok farklı nedenlerinin olabileceğini belirten Öztürk, şöyle devam etti:

"Uyku bozukluğu, uyku düzeniyle ilgili yetersizliklerden kaynaklanabileceği gibi kişinin uyuyacağı odada başka aktivitelere yer vermesi, kitap okumak, çalışmak, televizyon izlemek veya

uyumadan hemen önce bilgisayar kullanmak, akıllı telefonları, tabletleri kullanmak uykusuzluğa neden olabilir çünkü beyin belli bir seviyede ışığa maruz kalması uyumadan hemen önce, uyku fazını geciktirebilmektedir. Yani bu önlemlerin alınmaması uykusuzluğa, uyku bozukluğuna neden olabilir."

Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna neden olabileceğini, bu hastalıkların tedavisinde uyku bozukluğunun düzelenebileceğini ifade ederek şunları söyledi:

"Solunum yetmezlikleri, kalp yetmezlikleri, hiper tansiyonlar, vücuttaki bazı madde eksiklikleri gibi bunların yerine konması, bunların tedavi edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlanmış bir ilaç, aniden uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de primer dediğimiz uyku bozukluğu, yani beyin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştıramaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir."

**"Uyku bozuklukları gün içinde kazalara neden olabilir"**

Uyku bozukluğunun tanısında uyku laboratuvarlarının büyük öneme sahip olduğunu aktaran Öztürk, şöyle konuştu:

"Bu laboratuvarlarda araştırılan, kişinin uyku

bozukluklarının gece boyunca ne şekilde ortaya çıktığı, uykuya başlama zamanı, uyanma periyotları, uykunun belli dönemleri vardır takip edilen, bu dönemlerdeki salgı bozuklukları, süre değişiklikleri veya solunumdaki durmalar, tıkanmalar, bazı hareket bozuklukları. Bunların beyinden mi yoksa solunum sistemindeki bir tıkanmada dolayı mı ortaya çıktığı, beyinde elektriksel fonksiyon bozukluğu var mı, bütün bunların incelendiği değerlendirildiği laboratuvarlardır."

Uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uykulu halin, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini vurgulayan Öztürk, şunları kaydetti:

"Kişinin bazen fark ettiği ama bazen de fark etmediği uyku bozuklukları, gerçekten gündüz aşırı uykululuk şeklinde karşımıza çıkabiliyor. Bu da kişinin farkına varmadan gün içinde anlayamadığı uyku periyotlarına girmesine neden olabiliyor. Yani bu bir şoför ise trafikte başına gelebilir, bir başka meslekte uğraşıyorsa bir makine başında çalışıyorsa düğünün makine başında iş kazalarına neden olabilecek şekilde başına gelebilir. Başka işlerde yine günlük performansını yaşam kalitesini etkileyebilecek şekilde başına gelebilir. Bu nedenle ciddi meslek mensuplarının ayrıca değerlendirilmesi ve güvenli iş



ortamının sağlanması gerekir. Yani gün içinde aşırı uyku hissetmek, sabah kalktığında hala kendini uykusuz yorgun hissetme, gün içinde isteksizlik ve performans düşüklüğü mutlaka "Bir uyku bozukluğu var mı" yönünden değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmede uyku laboratuvarlarındaki teşhis, oldukça önemli."

**"Aşırı uykululuk yaşayanlar, uyku hastalığından şüphelenmeli"**

Tekirdağ Devlet Hastanesi Uyku Laboratuvarı Sorumlusu Nöroloji Uzmanı Dr. Hilal Horozoğlu da hastanede yaklaşık 8 ay önce açılan uyku laboratuvarında uyku bozukluklarının teşhisine yönelik çalışmalar yürüttüklerini söyledi.

Uykuya ilgili şikayetlerin hem hastanın kendisinden hem de yakınlarından geldiğini belirten Horozoğlu, laboratuvarında hastaların normal bir gece uykusunu pek çok yönden incelediklerini ve kayıt altına aldıklarını ifade etti.

Laboratuvarında vücudun uyku sırasında verdiği tepkileri, vücudun aldığı oksijeni, nefes alışverişinin ve kasların hareketlerinin kayıt altına alındığını aktaran Horozoğlu, "Pek çok parametre kayıtlandıktan sonra yorumlanıyor. Eğer uyku hastalığı olduğunu tespit ettiğimiz hastalarımıza olursa pek çok tedavi yöntemi için önce hastamızla konuşuyoruz, uyku hastalığının türüne göre tedavi için

yönlendiriyoruz. Sadece nöroloji değil pek çok branş, bu tedavi sürecine dahil olabiliyor" dedi.

Gündüz aşırı uykululuk yaşayanlar, dikkatini toparlamakta zorlananlar ya da hiçbir sebep yokken kolay yorularlarda uyku hastalığından şüphelenmesi gerektiğini bildiren Horozoğlu, şunları kaydetti:

"Kaliteli bir gece uykusu uyunmadığı zaman, bu gündüz insanın yaşam kalitesini ciddi anlamda düşüğe neden olabilir. O yüzden bu tür şikayeti olan hastalarımız, uyku laboratuvarımızda koyduğumuz teşhisten sonra, verdiğimiz tedaviden oldukça fayda gördüklerini ifade ediyor."

# Uyku laboratuvarlarındaki TEŞHİS ÇOK ÖNEMLİ

**BİRÇOK** kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor. Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. **Şerefur Öztürk** yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi.

## Bazen inmeye sebep olabiliyor

Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantrasyon olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşımıza gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.



## Tedaviyle düzene sokulabilir

Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna neden olabileceğini, bu hastalıkların tedavisiyle uyku bozukluğunun düzelebileceğini ifade ederek şunları söyledi: "Solunum yetmezlikleri, kalp yetmezlikleri, hiper tansiyonlar, vücuttaki bazı madde eksiklikleri gibi bunların yerine konması, bunların tedavi

edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlanmış bir ilaç, aniden uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de primer dediğimiz uyku bozukluğu, yani beynin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştıramaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir."

# Uyku laboratuvarlarındaki teşhis önemli

**Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor**



**T**ürk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Şerefir Öztürk, AA muhabirine yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi. Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantrasyon olamama, yeni bir projeye başlama da zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşımıza gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeye sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.

Uyku bozukluklarının birçok farklı nedenlerinin olabileceğini belirten Öztürk, şöyle devam etti: "Uyku bozukluğu, uyku düzeniyle ilgili yetersizliklerden kaynaklanabileceği gibi kişinin uyuyacağı odada başka aktivitelere yer vermesi, kitap okumak, çalışmak, televizyon izlemek veya uyumadan hemen önce bilgisayar kullanmak, akıllı telefonlar, tabletleri kullanmak uykusuzluğa neden olabilir çünkü beynin belli bir seviyede ışığa maruz kalması uyumadan hemen önce, uyku fazını geciktirebilmektedir. Yani bu önlemlerin alınmaması bile uykusuzluğa, uyku bozukluklarına neden olabilir."

Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna neden olabile-

ceğini, bu hastalıkların tedavisiyle uyku bozukluğunun düzelebileceğini ifade ederek şunları söyledi: "Solunum yetmezlikleri, kalp yetmezlikleri, hiper tansiyonlar, vücuttaki bazı madde eksiklikleri gibi bunların yerine korması, bunların tedavi edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli

## Uyku bozuklukları gün içinde kazalara neden olabilir

Uyku bozukluğunun tanısında uyku laboratuvarlarının büyük öneme sahip olduğunu aktaran Öztürk, şöyle konuştu: "Bu laboratuvarlarda araştırılan, kişinin uyku

fonksiyon bozukluğu var mı, bütün bunların incelendiği değerlendirildiği laboratuvarlardır."

Uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uykulu halin, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde bir takım büyük kazalara da neden olabileceğini vurgulayan Öztürk, şunları kaydetti: "Kişinin bazen fark ettiği ama bazen de fark etmediği uyku bozuklukları, gerçekten gündüz aşırı uykululuk şeklinde karşımıza çıkabiliyor. Bu da kişinin farkına varamadan gün içinde önleyemediği uyku periyotlarına girmesine neden olabilir. Yani bu bir şoför ise trafikte başına gelebilir, bir başka meslekte uğraşırsa bir makine başında çalışıyorsa düşünün makine başında iş kazalarına neden olabilecek şekilde başına gelebilir. Başka işlerde yine günlük performansını yaşam kalitesini etkileyebilecek şekilde başına gelebilir. Bu nedenle ciddi meslek mensuplarının ayrıca değerlendirilmesi ve güvenli iş ortamının sağlanması gerekir."

Yani gün içinde aşırı uyku hissetmek, sabah kalktığında hala kendini uykusuz yorgun hissetme, gün içinde isteksizlik ve performans düşüklüğü mutlaka mutlaka "Bir uyku bozukluğu var mı" yönünden değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmede uyku laboratuvarlarındaki teşhis, oldukça önemli."

**Aşırı uykululuk yaşayanlar, uyku hastalığından şüphelenmeli**

Tekirdağ Devlet Hastanesi Uyku Laboratuvarı Sorumlusu Nöroloji Uzmanı Dr. Hilal Horozoğlu da hastanede yaklaşık 8 ay önce açılan uyku laboratuvarında uyku bozukluklarının teşhisine yönelik çalışmalar yürüttüklerini söyledi. Uykuyla ilgili şikayetlerin hem hastanın kendisinden hem de yakınlarından geldiğini belirten Horozoğlu, laboratuvarında hastaların normal bir gece uykusunu pek çok yönden incelediklerini ve kayıt altına aldıklarını ifade etti. Laboratuvarında vücudun uyku sırasında verdiği tepkileri, vücudun aldığı oksijeni, nefes alışverişinin ve kasların hareketlerinin kayıt altına alındığını aktaran Horozoğlu, "Pek çok parametre kayıtlandıktan sonra yorumlanıyor. Eğer uyku hastalığı olduğunu tespit ettiğimiz hastalarımız olursa pek çok tedavi yöntemi için önce hastamızla konuşuyoruz, uyku hastalığının türüne göre tedavi için yönlendiriyoruz. Sadece nöroloji değil pek çok branş, bu tedavi sürecine dahil olabilir" dedi.

Gündüz aşırı uykululuk yaşayanlar, dikkatini toparlamakta zorlananlar ya da hiçbir sebep yokken kolay yorulanlarda uyku hastalığından şüphelenilmesi gerektiğini bildiren Horozoğlu, şunları kaydetti: "Kaliteli bir gece uykusu uyumadığı zaman, bu gündüz insanın yaşam kalitesini ciddi anlamda düşüğe neden olabilir. O yüzden bu tür şikayeti olan hastalarımız, uyku laboratuvarımızda koyduğumuz teşhisten sonra, verdiğimiz tedaviden oldukça fayda gördüklerini ifade ediyor." (AA)



uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlanmış bir ilaç, aniden uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de primer dediğimiz uyku bozukluğu, yani beynin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştırmaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir."

bozukluklarının gece boyunca ne şekilde ortaya çıktığı, uykuya başlama zamanı, uyanma periyotları, uykunun belli dönemleri vardır takip edilen, bu dönemlerdeki salgı bozuklukları, süre değişiklikleri veya solunumdaki durmalar, tıkanmalar, bazı hareket bozuklukları. Bunların beyinden mi yoksa solunum sistemindeki bir tıkanmada dolayı mı ortaya çıktığı, beyinde elektriksel

# "Uyku laboratuvarlarındaki teşhis önemli"



Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor.

Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Şerefur Öztürk, AA muhabirine yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi.

Uyku bozukluğunun birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantre olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hiper tansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşımıza gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeye sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.

Uyku bozukluklarının birçok farklı nedenlerinin olabileceğini belirten Öztürk, şöyle devam etti:

"Uyku bozukluğu, uyku düzeniyle ilgili yetersizliklerden kaynaklanabileceği gibi kişinin uyuyacağı odada başka aktivitelere yer vermesi, kitap okumak, çalışmak, televizyon izlemek veya uyumadan hemen önce bilgisayar kullanmak, akıllı telefonları, tabletleri kullanmak uykusuzluğa neden olabilir çünkü beynin belli bir seviyede ışığa maruz kalması uyumadan hemen önce, uyku fazını geciktirebilmektedir. Yani bu önlemlerin alınmaması bile uykusuzluğa, uyku bozukluklarına neden olabilir."

Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna neden olabileceğini, bu hastalıkların tedavisiyle uyku bozukluğunun düzlebileceğini ifade ederek şunları söyledi:

"Solunum yetmezlikleri, kalp yetmezlikleri, hiper tansiyonlar, vücuttaki

bazı madde eksiklikleri gibi bunların yerine konması, bunların tedavi edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlanmış bir ilaç, aniden uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de primer dediğimiz uyku bozukluğu, yani beynin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştıramaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir."

"Uyku bozuklukları gün içinde kazalara neden olabilir"

Uyku bozukluğunun tanısında uyku laboratuvarlarının büyük öneme sahip olduğunu aktaran Öztürk, şöyle konuştu:

"Bu laboratuvarlarda araştırılan, kişinin uyku bozukluklarının gece boyunca ne şekilde ortaya çıktığı, uykuya başlama zamanı, uyanma periyotları, uykunun belli dönemleri vardır takip edilen, bu dönemlerdeki salgı bozuklukları, süre değişiklikleri veya solunumdaki durmalar, tıkanmalar, bazı hareket bozuklukları. Bunların beyinden mi yoksa solunum sistemindeki bir tıkanmada dolayı mı ortaya çıktığı, beyinde elektriksel fonksiyon bozukluğu var mı, bütün bunların incelendiği değerlendirildiği laboratuvarlardır."

Uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uykulu halin, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini vurgulayan Öztürk, şunları kaydetti:

"Kişinin bazen fark ettiği ama bazen de fark etmediği uyku bozuklukları, gerçekten gündüz aşırı uykululuk şeklinde karşımıza çıkabiliyor. Bu da kişinin farkına varmadan gün içinde önleyemediği uyku periyotlarına girmesine neden olabiliyor. Yani bu bir şoför ise trafikte başına gelebilir, bir başka meslekte uğraşıyorsa bir makine başında çalışıyorsa düşünün makine başında iş kazalarına neden olabilecek

şekilde başına gelebilir. Başka işlerde yine günlük performansını yaşam kalitesini etkileyebilecek şekilde başına gelebilir. Bu nedenle ciddi meslek mensuplarının ayrıca değerlendirilmesi ve güvenli iş ortamının sağlanması gerekir. Yani gün içinde aşırı uyku hissetmek, sabah kalktığında hala kendini uykusuz yorgun hissetme, gün içinde isteksizlik ve performans düşüklüğü mutlaka mutlaka 'Bir uyku bozukluğu var mı' yönünden değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmede uyku laboratuvarlarındaki teşhis, oldukça önemli."

"Aşırı uykululuk yaşayanlar, uyku hastalığından şüphelenmeli"

Tekirdağ Devlet Hastanesi Uyku Laboratuvarı Sorumlusu Nöroloji Uzmanı Dr. Hilal Horozoğlu da hastanede yaklaşık 8 ay önce açılan uyku laboratuvarında uyku bozukluklarının teşhisine yönelik çalışmalar yürüttüklerini söyledi.

Uykuyla ilgili şikayetlerin hem hastanın kendisinden hem de yakınlarından geldiğini belirten Horozoğlu, laboratuvarında hastaların normal bir gece uykusunu pek çok yönden incelediklerini ve kayıt altına aldıklarını

ifade etti.

Laboratuvarında vücudun uyku sırasında verdiği tepkileri, vücudun aldığı oksijeni, nefes alışverişinin ve kasların hareketlerinin kayıt altına alındığını aktaran Horozoğlu, "Pek çok parametreye kayıtlandıktan sonra yorumlanıyor. Eğer uyku hastalığı olduğunu tespit ettiğimiz hastalarımız olursa pek çok tedavi yöntemi için önce hastamızla konuşuyoruz, uyku hastalığının türüne göre tedavi için yönlendiriyoruz. Sadece nöroloji değil pek çok branş, bu tedavi sürecine dahil olabiliyor" dedi.

Gündüz aşırı uykululuk yaşayanlar, dikkatini toparlamakta zorlananlar ya da hiçbir sebep yokken kolay yorulmalarda uyku hastalığından şüphelenilmesi gerektiğini bildiren Horozoğlu, şunları kaydetti:

"Kaliteli bir gece uykusu uyumadığı zaman, bu gündüz insanın yaşam kalitesini ciddi anlamda düşüştürebilir. O yüzden bu tür şikayeti olan hastalarımız, uyku laboratuvarımızda koyduğumuz teşhisten sonra, verdiğimiz tedaviden oldukça fayda gördüklerini ifade ediyor."

aa



## Uyku bozukluğu büyük kazalara sebep olabilir'



**TEKİRDAĞ (AA)** Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor.

Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. **Şerefur Öztürk**, AA muhabirine yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi.

Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantre olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hipertansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşımıza gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.



## Uyku laboratuvarlarındaki teşhis önemli

Uyku bozukluğunun birçok farklı nedenlerinin olabileceğini belirten Öztürk, şöyle devam etti:

"Uyku bozukluğu, uyku düzeniyle ilgili yetersizliklerden kaynaklanabileceği gibi kişinin uyuyacağı odada başka aktivitelere yer vermesi, kitap okumak, çalışmak, televizyon izlemek veya uyumadan hemen önce bilgisayar kullanmak, akıllı telefonları, tabletleri kullanmak uykusuzluğa neden olabilir çünkü beynin belli bir seviyede işiğe maruz kalması uyumadan hemen önce, uyku fazını geciktirebilmektedir. Yani bu önlemlerin alınmaması bile uykusuzluğa, uyku bozukluğuna neden olabilir."

Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna neden olabileceğini, bu hastalıkların tedavisiyle uyku bozukluğunun düzelebileceğini ifade ederek şunları söyledi:

"Solunum yetmezlikleri, kalp yetmezlikleri, hiper tansiyonlar, vücuttaki bazı madde eksiklikleri gibi bunların yerine konması, bunların tedavi edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlanmış bir ilaç, aniden uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de primer

dediğimiz uyku bozukluğu, yani beynin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştırmaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir."

### "Uyku bozuklukları gün içinde kazalara neden olabilir"

Uyku bozukluğunun tanısında uyku laboratuvarlarının büyük öneme sahip olduğunu aktaran Öztürk, şöyle konuştu: "Bu laboratuvarlarda araştırılan, kişinin uyku bozukluğunun gece boyunca ne şekilde ortaya çıktığı, uykuya başlama zamanı, uyanma periyotları, uykunun belli dönemleri vardır takip edilen, bu dönemlerdeki salgı bozuklukları, süre değişiklikleri veya solunumdaki durmalar, tıkanmalar, bazı hareket bozuklukları. Bunların beyinden mi yoksa solunum sistemindeki bir tıkanmada dolayı mı ortaya çıktığı, beyinde elektriksel fonksiyon bozukluğu var mı, bütün bunların incelendiği değerlendirildiği laboratuvarlardır."

Uyku bozuklukları nedeniyle hastalardaki uykulu halin, kronik hastalıkların yanı sıra gün içinde birtakım büyük kazalara da neden olabileceğini vurgulayan Öztürk, şunları kaydetti:

"Kişinin bazen fark ettiği ama bazen de fark etmediği uyku bozuklukları, gerçekten gündüz aşırı uykululuk şek-

linde karşımıza çıkabiliyor. Bu da kişinin farkına varmadan gün içinde önleyemediği uyku periyotlarına girmesine neden olabiliyor. Yani bir bir şoför ise trafikte başına gelebilir, bir başka meslekte uğraşıyorsa bir makine başında çalışıyorsa düşünün makine başında iş kazalarına neden olabilecek şekilde başına gelebilir. Başka işlerde yine günlük performansını yaşam kalitesini etkileyebilecek şekilde başına gelebilir. Bu nedenle ciddi meslek mensuplarının ayrıca değerlendirilmesi ve güvenli iş ortamının sağlanması gerekir. Yani gün içinde aşırı uyku hissetmek, sabah kalktığında hala kendini uykusuz yorgun hissetme, gün içinde isteksizlik ve performans düşüklüğü mutlaka mutlaka 'Bir uyku bozukluğu var mı' yönünden değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmede uyku laboratuvarlarındaki teşhis, oldukça önemli."

### "Aşırı uykululuk yaşayanlar, uyku hastalığından şüphelenmeli"

Tekirdağ Devlet Hastanesi Uyku Laboratuvarı Sorumlusu Nöroloji Uzmanı Dr. Hilal Horozoğlu da hastanede yaklaşık 8 ay önce açılan uyku laboratuvarında uyku bozukluğunun teşhisine yönelik çalışmalar yürüttüklerini söyledi.

Uykuya ilgili şikayetlerin hem hastanın kendisinden hem de yakınlarından geldiğini belirten Horozoğlu, laboratuvarında hastaların normal bir gece uykusunu pek çok yönden incelediklerini ve kayıt altına aldıklarını ifade etti.

Laboratuvarında vücudun uyku sırasında verdiği tepkileri, vücudun aldığı oksijeni, nefes alışverişinin ve kasların hareketlerinin kayıt altına alındığını aktaran Horozoğlu, "Pek çok parametre kayıtlandıktan sonra yorumlanıyor. Eğer uyku hastalığı olduğunu tespit ettiğimiz hastalarımız olursa pek çok tedavi yöntemi için önce hastamızla konuşuyoruz, uyku hastalığının türüne göre tedavi için yönlendiriyoruz. Sadece nöroloji değil pek çok branş, bu tedavi sürecine dahil olabiliyor" dedi.

Gündüz aşırı uykululuk yaşayanlar, dikkatini toparlamakta zorlananlar ya da hiçbir sebep yokken kolay yorulanlarda uyku hastalığından şüphelenilmesi gerektiğini bildiren Horozoğlu, şunları kaydetti:

"Kaliteli bir gece uykusu uyumadığı zaman, bu gündüz insanın yaşam kalitesini ciddi anlamda düşüştüğü neden olabilir. O yüzden bu tür şikayeti olan hastalarımız, uyku laboratuvarımızda koyduğumuz teşhisten sonra, verdiğimiz tedaviden oldukça fayda gördüklerini ifade ediyor. (aa)



# Uyku bozukluğu kazalara sebep

**BİRÇOK** kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor. Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. **Şerefînur Öztürk**, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin hayat kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi. Uyku bozukluklarının birçok hastalığa sebep olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantre olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hipertansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşımıza gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir; hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.

## BİR ÇOK SEBEBİ OLABİLİR

Öztürk, bazı kronik hastalıkların da uyku bozukluğuna sebep olabileceğini, bu hastalıkların tedavisiyle uyku bozukluğunun düzelebileceğini ifade ederek şunları söyledi: "Solunum yetmezlikleri, kalp yetmezlikleri, hipertansiyonlar, vücuttaki bazı madde eksiklikleri gibi bunların yerine konması, bunların tedavi edilmesi, hastanın daha iyi ve daha verimli uyku uyuması sağlanabilir hatta bazen yeni başlanmış bir ilaç, aniden uyku bozukluğuna neden olabilir. İlaçlara bağlı uyku bozuklukları da en sık gördüğümüz uyku bozukluklarından biridir. Bir de primer dediğimiz uyku bozukluğu, yani beynin uyku mekanizmasını tam olarak çalıştıramaması nedeniyle ortaya çıkan uyku bozuklukları da olabilir." **Tekirdağ / aa**





## 'Uyku bozukluğu büyük kazalara sebep olabilir'

TEKİRDAĞ (AA) - Birçok kronik hastalığın yanı sıra günlük hayatta uyuklama halinde meydana gelebilecek kazalara da sebep olabilen uyku bozukluğunun teşhis ve tedavisinde uyku laboratuvarları önem taşıyor. Türk Nöroloji Derneği Başkanı Prof. Dr. **Şerefur Öztürk**, yaptığı açıklamada, uyku bozukluklarının sıklıkla ortaya çıktığını ve kişilerin yaşam kalitesini ciddi düzeyde etkilediğini söyledi. Uyku bozukluklarının birçok hastalığa neden olabileceğine işaret eden Öztürk, "Hastalar bazen gün içinde aşırı yorgunluk, konsantre olamama, yeni bir projeye başlamada zorluk, bazen kontrol edilemeyen hipertansiyon, kalp hastalıkları veya kontrol edilemeyen şeker düzeyleri gibi sonuçlarla da karşımıza gelebilir. Bağışıklık sistemini etkileyebilir, hatta ileri seviyelerde bazı uyku bozuklukları inmeyle sonuçlanan hastalıklara bile neden olabilir" diye konuştu.