

# Uyku Çalışmaları: Uyku Laboratuvarında ve Evde

Zaman zaman uyumakta zorlanmak normal olabilir, ama çoğu akşam uyumakta zorlanıyorsanız, uyku sorununuz olabilir. Uyku problemleri yaşam kalitenizi etkileyebilir ve tedavi edilmezse bazıları sağlığınız için ciddi tehlike oluşturur. Eğer uyku probleminiz olduğunu düşünüyorsanız, Doktorunuzla belirtilerinizi tartışınız.



Uyku öykünüzü değerlendirdikten sonra, doktorunuz sizi, eğitilmiş teknisyenlerin uyku çalışması yapacağı özel uyku laboratuvarları/merkezlerine yönlendirebilir. Uyku çalışmaları, ya gece süresince ya da gündüz boyunca kısa uyku serileri sırasında uykunuzun incelenmesidir. Bu testler ağrısızdır ve uykusuzluk, uyku apnesi ya da narkolepsi (sürekli uykululuk hali) gibi uyku sorunlarının tanınması için kullanılır.

## Neden uyku çalışmasına ihtiyacım var?

Doktorunuz uykunuzun kötü olmasına bağlı olabilecek sağlık sorunlarınız olduğunu saptadı. Uyku çalışmaları, doktorunuzun, uyku sorununuz olup olmadığını saptamasına ve var ise, sizin için en iyi tedavi seçeneğinin ne olduğuna karar vermesine yardım edecektir.

## Uyku sorunlarının en sık belirtileri nelerdir?

- Uyku sırasında gürültülü horlama
- Uyku sırasında nefes tutma
- Düzensiz ya da huzursuz bir şekilde uyuma
- Gün içinde çok uykulu hissetme

Bu bulgulardan bir ya da daha fazlası sizde mevcutsa, uyku sorununuz olabilir. İki sık uyku sorununa örnek: obstrüktif uyku apnesi, hava yolunda daralma ya kapanmaya bağlı olarak uyku sırasında nefesin durması durumu ve narkolepsi, gün içinde uykululuk halinin olduğu ve iş, okul ya da araba kullanırken gibi beklenmeyen zamanlarda uykuya dalma durumudur. Bunlar ve diğer uyku durumları ciddi sağlık sorunları ve yaşam kalitesinde bozulma nedeni olabilir ve doğru bir şekilde tanı almalı ve tedavi edilmelidir.

## Uyku çalışmalarının farklı tipleri nelerdir?

Uyku sorunlarının değerlendirmesi evde ya da uykunuzun

gün boyunca ya da gece incelenebileceği özelleşmiş uyku merkezlerinde yapılabilir. Uyku uzmanı, sizin uyku sorununuzu değerlendirmek için en uygun test tipinin hangisi olduğuna karar verecektir.

**Gece çalışmaları:** "Gece çalışmaları" adı verilen farklı tiplerde testler vardır ve ev ya da uyku laboratuvarında uygulanabilirler:

- **Ev uyku testi:** Bu çalışma, solunum hızı ve akımı, kalp hızı ve oksijen düzeylerini kaydeder ve evde uygulanır. Bir teknisyen sizi ekipmanın kullanımı hakkında eğitecektir ve gece boyunca yanınızda olmayacaktır.
- **Tam Polisomnografi:** Bu çalışma genellikle uyku laboratuvarında uygulanır. Uyku sırasında farklı vücut fonksiyonları ölçülür: solunum, kalp hızı, vücut hareketleri, beyin aktivitesi ve göz hareketleri. Çalışma sırasında teknisyen bulunur ve gözlem yapar.
- **Sürekli Pozitif Hava Yolu Basıncı Denemesi:** Bu test, obstrüktif uyku apnesi için bir tedavi olan nazal sürekli pozitif hava yolu basıncı (CPAP) tedavisi süresince ne kadar iyi uyuduğunuzu görmek için yapılır. Siz uyurken CPAP ağız ve burnunuz ya da sadece burnunuzu kapatan bir maske aracılığıyla size hava verir. Akciğerlerinize hafif bir basınçla giren hava, hava yolunuzun daralma ya da kapanmasına engel olarak normal solumanıza ve iyi uyumanıza izin verir. CPAP denemesi, kişinin gidişatına göre ayarlarda değişiklik yapacak eğitilmiş personel gerektirdiğinden genellikle uyku laboratuvarında yapılır.
- **Bölünmüş Gece Çalışması:** Bu çalışma yukarıda tariflenen tam polisomnografi ve CPAP denemesinin birleşimidir. Bölünmüş gece çalışmasında, uyku apneniz olup olmadığını görmek için gecenin bir kısmında CPAP olmadan uyersunuz. Uyku apneniz varsa, gecenin

kalan kısmında CPAP ile uyursunuz. Bu çalışma da uyku laboratuvarında yapılır.

#### Gündüz yürütülen çalışmalar:

- Çoklu uyku latans testi (Multiple sleep latency test-MSLT): Multiple sleep latency test (MSLT): This study is done to see how sleepy you are during the day. The MSLT is used most often to diagnose narcolepsy (inability to stay awake during the day) and see what might be causing your excessive daytime sleepiness.
- Uyanıklığın sürdürülebilirliği testi (Maintenance of wakefulness test-MWT): Bu çalışma uykunuzun kolay gelebileceği bir durumda ne kadar iyi uyanık kalabileceğinizi görmek için yapılır.

#### Uyku çalışmam sırasında ne bekleyebilirim?

Eğer çalışmayı bir uyku laboratuvarında yapıyorsanız, bir uyku teknisyeni size (genelde özel) bir oda gösterir. Teknisyen baş ve vücudunuz üzerine bant ya da jel ile küçük metal diskler yerleştirir. İğneler kullanılmaz. Bu diskler elektrod adı verilir ve beyin aktiviteniz, göz hareketiniz, kalp hız ve ritminiz, solunum hız ve ritminiz, horlama ve yüz, göğüs, karın ve bacaklarınızda hareketlerini ölçer. Oksijen, karbondioksit düzeyiniz ve ağız ve burnunuzdan geçen hava akımı da ölçülecektir.

CPAP çalışması da yapılacaksa, teknisyen çalışma sırasında giymeniz için size en uygun maskeyi seçmenize yardım edecektir. Genellikle maske sadece burnunuzu örter. Elektrodlar yerleştirildikten sonra, teknisyen sizi uyutmak için hazır olana kadar dinlenebilirsiniz. Tüm çalışma boyunca uyku ve solunumunuz izlenecektir. Yataktan kalkıp banyoya gitmeniz gerekirse, personele haber verebilirsiniz ve onlar size yardım edecektir. Birçok merkez çalışma bitince sizi uyandıracaktır. Uyku merkezi, çalışmanın gündüz mü gece mi yapılacağına bağlı olarak, yanınızda getirmeniz gereken şeylerin listesini size verecektir. Ayrıca yapmanız ve yapmamanız gereken şeylerin de listesini vereceklerdir.

Çalışmayı evde yapıyorsanız, ya klinik tarafından taşınabilir ekipman size verilir ya da teknisyen onları sizin evinize getirir. Eğer eve götürmek üzere ekipman size verilirse, nasıl kuracağınız konusunda bilgilendirileceksiniz. Genellikle ekipmanın kurması ve kullanımı kolaydır. Çalışma bittiğinde nasıl teslim edeceğinizi konusunda da bilgi verilecektir.

#### Eğer uyku laboratuvarında uyku çalışması olacaksam, yanımda neler getirmeliyim?

- Gece boyunca çalışma yapılacaksa geniş bir uyku giysisi ya da gündüz çalışması için rahat geniş kıyafetler.
- Testin başlamasını beklerken çalışmak ya da okumak için birşeyler. Çoğu uyku merkezinde odalarda televizyon bulunur.

- Kişisel hijyen malzemeleri ve gece çalışması oluyorsanız bir sonraki gün için değiştirebileceğiniz giysiler.
- Almanız gereken ilaçlar.

#### Uyku Çalışmasına Nasıl Hazırlanırım?

- Uyku çalışmanızın gününde normal düzeninizde yemek yiyin.
- Çalışmadan en az 24 saat öncesinde alkol, kafeinli içecekler (kahve, çay, kola) ya da çikolata (yemek ya da içecek) tüketmeyi bırakın.
- Doktorunuza ilaçlarınızdan herhangi birini bırakmanız gerekip gerekmediğini sorun.
- Çalışmadan bir gün öncesinde, normal zamanınızda uyuyun. Çalışma gününde kestirmeyin.
- Çalışmadan önce duş yapın ve saçlarınızı yıkayın
- Cildinize makyaj, losyon, pudra, parfüm kolonya ya da traş-sonrası losyonu sürmeyin ve saçlarınıza krem, sprey ya da jöle uygulamayın. Yağ, jöle ve spreyler elektrodların kaydını etkileyebilir.

#### Uyku çalışmamdan sonra ne olur?

Uyku çalışmanız bir uyku uzmanı tarafından okunacak ve doktorunuza son raporu gönderecektir. Doktorunuz ile çalışmanızın sonuçlarını ve gerekli ise tedavinizi görüşmek için bir kontrol randevusu almalısınız. Eğer uyku çalışmanız tedavi gereksiniminiz olduğunu gösterirse, doktorunuz ne yapmanız gerektiğini size önerecektir. Gereksiniminiz olam gereçleri doktorunuz reçete edecek, bu gereçleri nasıl kullanacağınız konusunda eğitimi ayarlayacak ve gerekli olabilecek diğer testleri düzenleyecektir.

**Yazarlar:** Dr. James Rowley, Dr. Marianna Sockrider, Bonnie Fahy RN, MN, Suzanne Lareau RN, MS, Chris Garvey RN, FNP, MSN, MPA

**Hakemler:** Sutapa Mukherjee MBBS, FRACP, PhD, Dr. Pedro Genta

**Çevirmenler:** Dr. Özge Yılmaz, Dr. Hasan Yüksel

#### Ek Kaynaklar:

##### American Academy of Sleep Medicine

<http://www.sleepeducation.com/disease-management/in-lab-sleep-study/overview>

##### American Sleep Apnea Association

<http://www.sleepapnea.org/>

##### American Thoracic Society

<http://www.thoracic.org/patients/patient-resources/>

##### National Sleep Foundation

<http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-topics/sleep-studies>

Bu bilgiler Amerikan Toraks Derneği'nin hizmetidir. İçerik sadece eğitim amacı içindir. Kişinin kendi doktorunun tıbbi önerisi yerine geçmez.