



OBSTRUKTİF UYKU APNESİ

Uyku Apnesi, uykuda solunumun kısa süreli olarak durmasına neden olan bir hastalıktır. Obstrüktif Uyku Apnesi (OSA), uyku sırasında solunum yollarının kısmen veya tamamen tıkanması nedeniyle oluşur.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

ŞİDDETLİ HORLAMA
UYKU SIRASINDA NEFES DURMASI
ANİ UYANMALAR VE BOĞULMA HİSSİ
SABAHLARI YORGUN UYANMA
GÜNDÜZ AŞIRI UYKU HALİ
VE DİKKAT EKSİKLİĞİ
SABAH BAŞ AĞRISI

TEDAVİ EDİLMEZSE NELERE YOL AÇAR?

YÜKSEK TANSİYON
KALP HASTALIKLARI VE FELÇ RİSKİ
DİYABET (ŞEKER HASTALIĞI)
DEPRESYON VE YAŞAM
KALİTESİNDE DÜŞÜŞ

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ
(KİLO VERMEK, SİGARA VE
ALKOLDEN UZAK DURMAK)
CPAP CİHAZI (GECE BOYU SOLUNUM
YOLLARINI AÇIK TUTAN CİHAZ)
AĞIZ İÇİ APARATLAR
CERRAHİ TEDAVİ (BAZI DURUMLARDA)

RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?

KİLO FAZLALIĞI (ÖZELLİKLE BOYUN
ÇEVRESİNDE YAĞLANMA)
SİGARA VE ALKOL KULLANIMI
40 YAŞ VE ÜZERİ OLMAK
ERKEK CİNSİYET (MENOPOZ SONRASI
KADINLARDA DA RİSK ARTAR)
AİLEDE UYKU APNESİ ÖYKÜSÜ

NASIL TANISI KONUR?

UYKU TESTİ (POLİSOMNOGRAFI) İLE
UYKU APNESİNİN VARLIĞI VE DERECE
BELİRLENİR. BU TEST UYKU SIRASINDA
SOLUNUMUNUZU, KALP ATIŞINIZI VE
BEYİN DALGALARINIZI ÖLÇER.

NE YAPMALISINIZ?

YUKARIDAKİ BELİRTİLERİ YAŞIYORSANIZ
DOKTORUNUZA BAŞVURARAK UYGUN
TEDAVİ YÖNTEMLERİNİ ÖĞRENİN. TEDAVİ
İLE YAŞAM KALİTENİZ ÖNEMLİ ÖLÇÜDE
ARTAR, SAĞLIK RİSKLERİNİZ AZALIR.

