



DAHA İYİ BİR UYKU İÇİN



Yaş grubunuza göre bir uyku programı yapın. Her gün aynı saatlerde uyumaya ve kalkmaya çalışın.



Uykunuz gelmeden yatağa girmeyin. Yattıktan sonra 20 dakika geçmesine rağmen hala uyumadıysanız yatak odanızdan çıkın ve sizi rahatlatacak şeyler yapın.



Yatağa aç veya aşırı doymuş olarak girmeyin. Yemek saatlerinizi yatmadan 2 saat öncesinde kadar sınırlayın.



Nikotin, kafein ve alkol tüketimine dikkat edin.



Sessiz ve karanlık bir ortam, ideal sıcaklık ve elektronik eşyalardan arındırılmış bir odada ideal bir uyku gerçekleşir.



Uyumadan önce alacağınız kısa bir duş uykuya dalmanızı kolaylaştırır.



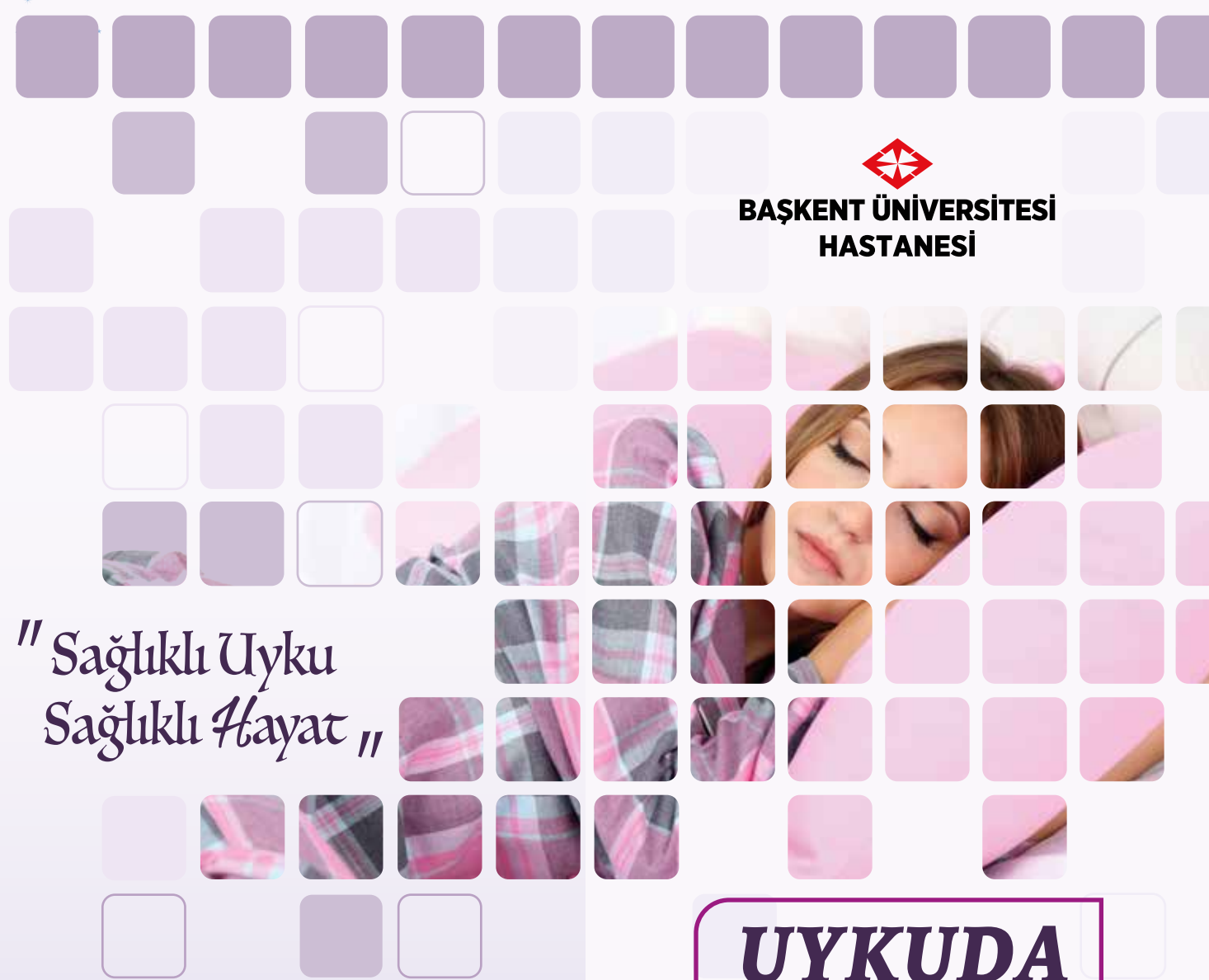
Gün içerisinde 30 dakikadan fazla uyu-mamaya çalışın.



Günlük egzersizler uykuya dalmanızı kolaylaştırır. Ancak yatmadan önce aşırı fiziksel aktivite önerilmemektedir.



Meditasyon uyku kalitenizi artırmakta yardımcı olabilir.



**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ**

*"Sağlıklı Uyku
Sağlıklı Hayat"*

GÖĞÜS HASTALIKLARI ANABİLİM DALI

Mareşal Fevzi Çakmak Cad. 53. Sok.
(Eski 5.Sk.) No:48 Bahçelievler/ANKARA

☎ 0 312 203 05 43 / 5306

☎ 0 312 203 05 44



**UYKUDA
SOLUNUM
BOZUKLUKLARI
MERKEZİ**

UYKU NEDEN YAŞAMSALDIR?

Uyku; hücrelerin yenilenmesi, organizmanın onarımı, hafıza, türe has özelliklerin öğrenilmesini sağlayan genetik hafızanın programlanması, yeni bilgilerin öğrenilmesi ve kalıcı hale getirilmesine katkıda bulunur. Yeterli miktarda ve kaliteli bir uykumuzun olması, hem sağlığımızı korumamız hem de gün içinde işlevlerimizi yerine getirebilmemiz için vazgeçilmez bir zorunluluktur. Bununla birlikte; büyüme hormonu en fazla zamanımızın üçte birini geçirdiğimiz uykuda salgılanır ve çocuklarda büyümeyi sağlar.



UYKU APNESİ NEDİR ?

Horlama, yorgunluk, uykudan boğulma hissi ile uyanma, uygunsuz yerlerde uykuya dalma, konsantrasyonda güçlük, unutkanlık, sinirlilik, depresyon, cinsel istekte azalma gibi şikayetleriniz varsa, nedeni uyku apnesi olabilir.

Uyku Apnesi Tedavi Edilmezse Aşağıdaki Sorunlara Neden Olur.

- Aşırı yorgunluk
- Gündüz uyuklamaları
- Kalp krizi riskinin artması
- Yüksek tansiyon
- Sabah baş ağrısı, bulantı
- Cinsel isteksizlik, iktidarsızlık
- Artmış insülin direnci ve diyabet
- Gece sık idrara kalkma
- İnme (Felç)
- Depresyon

Bu sorulardan bir veya birkaçına yanıtınız **EVET** ise, Uykuda Solunum Bozuklukları Merkezi'mize ulaşarak kaliteli bir uykunun kapılarını açabilirsiniz.

UYKU LABORATUVARLARI

Uyku laboratuvarımızda tanı konulabilmesi için hastalarımızın bir gece boyunca yatışı gerekmektedir.

Çeşitli nedenlere bağlı olan uyku bozukluklarının tanısında uyku esnasındaki aktiviteler (beyin dalgaları, göz hareketleri, solunum olayları, horlama, kalp hızı ve ritmi, bacak hareketleri) vücudun farklı noktalarına yapıştırılan elektrotlar aracılığıyla kaydedilir. Bu işlemlerin hiçbirisi esnasında hastalarımız acı hissetmez. Hastalarımız ev ortamını aratmayacak konforunda dizayn edilen odalarımızda misafir edilir.

Ayrı bir odada, teknik ekipmanların bulunduğu diğer odadaki uyku teknisyeni tarafından gece boyunca uyku sırasındaki beyin dalgaları ve vücut fonksiyonları kaydedilecektir. Laboratuvarımızda geçireceğiniz uyku esnasında rahatlıkla sağa, sola dönebilir, tuvalete kalkabilirsiniz.

