

SUNUŞ

İleri yaşla birlikte farklı nedenlere bağlı uyku bozuklukları sıklığı artmaktadır. Bazen uykuya dalmakta zorlanma, bazen erken uyanma, bazen de sık sık uyanma, yeterince dinleneme gibi şikâyetler olmaktadır. Uyku bozukluğu hangi şekilde olursa olsun kişinin beden ve ruh sağlığını etkileyen, sosyal ilişkilerini kısıtlayan yaşam kalitesini bozan bir durumdur. Yaşlılığın doğal bir sonucu gibi görülmesi doktora başvuruları azaltmaktadır.

Uyku sorunlarının çoğu uygun yaklaşımla tedavi edilebilir bir durumdur. Çoğu hastada ilaç tedavisine gerek kalmadan günlük aktivitelerini, uyku uyanıklık zamanlarını, mekanlarını, kullanılan ilaçlarını düzenleyerek çözümlenebilir.

Bu kitabın yazılmasındaki amaç; kişileri yaşlılıktaki uyku sorunları hakkında bilgilendirerek kendi kendilerine yapacakları küçük değişiklikler ile uyku düzenlerini sağlamalarıdır. Tüm okurlara yararlı olması dileklerimizle.

Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN

Prof. Dr. Fehmi AKÇİÇEK

YAŞLIDA UYKU BOZUKLUKLARI EL KİTABI

Yazarlar:

Uzm. Dr. Ayşe DAYLAN

Uzm. Dr. Sibel AKBAŞ

Editörler:

Doç. Dr. Sevnaz ŞAHİN

Prof. Dr. S. Fehmi AKÇİÇEK

2019/İZMİR

İÇİNDEKİLER

UYKUNUN FIZYOLOJİSİ	7
YAŞLANMAYLA UYKUDA NASIL DEĞİŞİKLİKLER GÖRÜLÜR?	8
UYKU BOZUKLUKLARININ TANISI NASIL KONULUR?	8
UYKU BOZUKLUKLARI NELERDİR	10
YAŞLILARDA UYKU BOZUKLUĞUNA YOL AÇAN HASTALIKLAR VE DURUMLAR NELERDİR?	14
UYKU BOZUKLUKLARI NEDEN ÖNEMLİDİR?	10
NE ZAMAN YARDIM ALMALIYIM?	20
NE YAPABİLİRİM?	20
İLAÇ DIŞI TEDAVİLER NELERDİR?	25
İLAÇ TEDAVİLERİ NELERDİR?	29
KAYNAKLAR	32



Uyku insan hayatının olağan akışı içerisinde oldukça önemli yere sahiptir. Sadece fiziksel açıdan ruhsal açıdan da uyku oldukça önemlidir.

- Erişkinler günde yaklaşık 7-8 saat uyurlar. Ancak bu durum bireysel farklılıklar gösterebilir.
- Yaşın ilerlemesi ile uyku sorunları daha sık görülmeye başlar.
- Kişilerin yeterince dinlenmeden uyanmaları, uykuya dalmada güçlük, sık uyanma, gün içerisinde sık sık uyuklama ya da aşırı uyuma, baş ağrısı, yorgunluk gibi durumlar uyku problemlerini düşündürür.
- Yaşlılarda en sık görülen uyku bozuklukları İnsomnia (Uykusuzluk) , Hipersomniadır (Aşırı Uykululuk) ve Parasomniadır.
- Uyku bozukluğuna sebep olacak araştırmalar yapıldıktan sonra ön planda bilişsel ve davranışçı terapi gibi ilaç dışı tedaviler önerilir. Gerekli önlemler alındıktan sonra uyku bozukluğu halen devam ediyorsa ilaç tedavileri başlanır.



UYKUNUN FİZYOLOJİSİ

Uyku, günlük yaşam aktivitelerinin yerine getirilmesi için oldukça önemlidir ve biyolojik ritmin bir parçasıdır. Uyku sadece basit bir dinlenmeden ibaret değildir. Aynı zamanda zihinsel ve fiziksel olarak yenilenebilmek için geçirilen aktif bir zaman aralığıdır.

Erişkinler günde yaklaşık 7-8 saat uyurlar. Ancak bu durum bireysel farklılıklar gösterebilir.

Normal bir uyku temel olarak iki bölüme ayrılmaktadır. Bunlar REM (rapid eye movement) yani hızlı göz hareketlerinin olduğu ve non-REM (NREM) yani hızlı göz hareketlerinin olmadığı dönemler olarak ayrılır. NREM ve REM uyku dönemleri birbirini takip ederek gece boyunca 90-100 dakika döngülerde yaklaşık beş altı kez tekrarlanır. Bu evreler uyku laboratuvarlarında kayıt altına alınabilmektedir.

Normal bir uyku döngüsünde özellikle dinlendirici uyku NREM uykusunun 3. ve 4. evresinde gerçekleşir. Bu dönemlerin ardından REM uykusu başlar ve rüyaların yaklaşık %80'i bu dönemde görülür. REM rüyaları daha karmaşık iken NREM rüyaları daha gerçekçidir. Uyku ilerledikçe NREM süresi kısalırken REM süresi uzar. Bu nedenle sabaha karşı daha sık uyanılır.

YAŞLANMAYLA UYKU MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLER

- ▶ Normal uyku süresi 45 yaş sonrasında azalmaya başlar ve 6,5 saate kadar inebilir.
- ▶ Uykuya dalma süresi uzar ve gece uyanınca yeniden uykuya dalma özellikle kadınlarda daha da zorlaşır. Uykuya yeniden geçebilmek için yaklaşık 30 dakika zaman geçebilir.
- ▶ Uyku döngülerinin sayısı artar.
- ▶ Erken kalkma ve gündüz kestirmeleri (şekerlemeler) yaşlılarda uyku düzeninde sık görülür.

UYKU BOZUKLUKLARININ TANISI NASIL KONULUR?

- ▶ Kişilerin yeterince dinlenmeden uyanmaları, uykuya dalmada güçlük, sık uyanma, gün içerisinde sık sık uyuklama ya da aşırı uyuma, baş ağrısı, yorgunluk gibi durumlar uyku problemlerini düşündürür.
- ▶ Tıbbi özgeçmişiniz, fizik muayene ve bazı kan testleri uykusuzluğun nedenlerinin ortaya konulmasında faydalıdır.
- ▶ Uyku ile ilgilenen özel merkezlere başvurarak uyku düzeninizle ilgili görüşmek ve problemin şiddetini ve çözüm yollarını incelemek gerekir. Bu konuda etrafınızda uygun bir merkez olmaması durumunda bir iç hastalıkları, nöroloji ya da psikiyatri bölümüne başvurabilir ve yardım isteyebilirsiniz.
- ▶ İleri yaş bireyler geriatri polikliniklerinde uyku sorunlarına yönelik ayrıntılı değerlendirilme yapılmaktadır.
- ▶ Demans , kronik dahili hastalıkların varlığında geriatri uzmanına başvurulabilir.



UYKU BOZUKLUKLARI NELERDİR?

- Yaşlılarda en sık görülen uyku bozuklukları İnsomnia (Uykusuzluk), Hipersomniadır (Aşırı Uykululuk) ve Parasomniadır.
- Bu uyku bozuklukları başlı başına birer hastalık olabileceği gibi başka bir hastalığa ait bir semptom da olabilir. Örneğin ; kanser, kalp yetmezliği, nefes darlığı ile ilişkili akciğer hastalıkları, diyabetes mellitus, hipotiroidizm, ağrı bozuklukları v.s
- Parasomnia denen durumda uyku ile ilişkili birtakım bilinçsizce yapılan hareketler ve davranışsal istemsiz durumlar da bulunur.

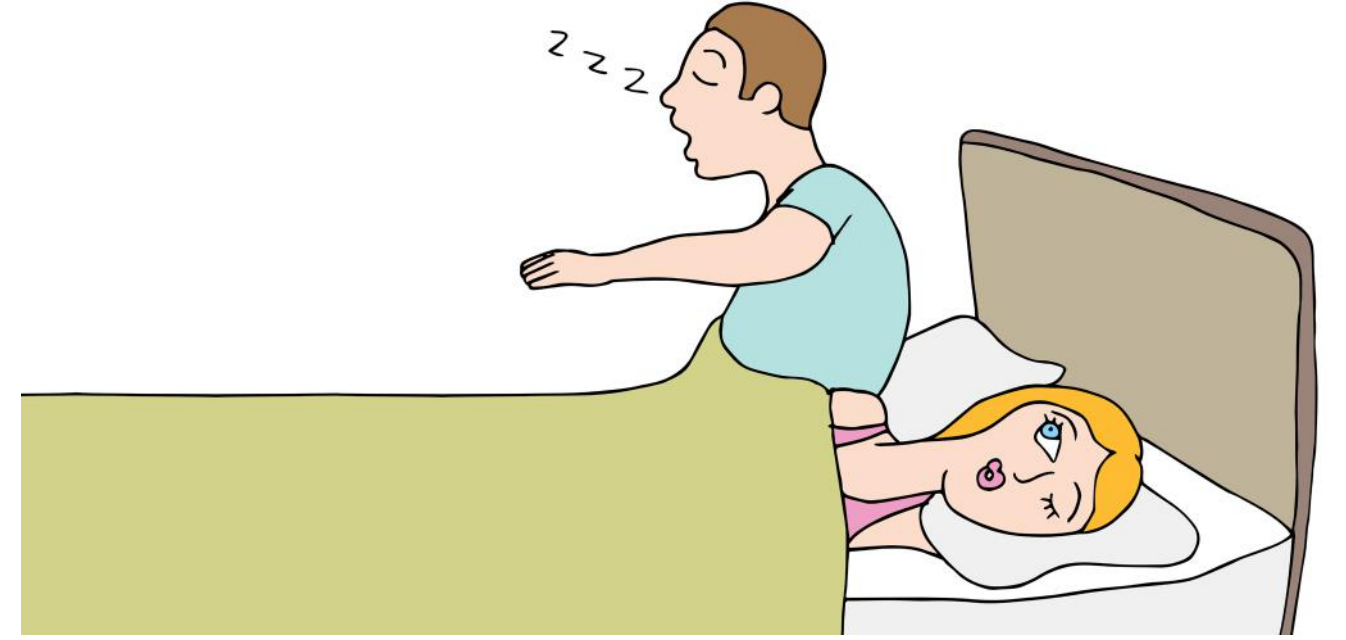


UYKUSUZLUK

- ▶ İnsomnia (Uykusuzluk) olarak adlandırılan durumda uykuyu başlatmak veya sürdürmek kişi için çok zordur.
- ▶ Bu kişiler yeterli süre uyuduktan sonra dinlenememiş hissederler.
- ▶ Kişi uyku nedeni ile endişelidir ve gece boyunca uyku tutmayacağından korkar.
- ▶ Yeterli zamanı veya uygun ortamı olmasına rağmen uyuyamazlar ve günlük yaşamları etkilenir.
- ▶ Uykusuzluk, belirli bir ruhsal ve bedensel bir hastalığa, ilaç veya madde kullanımına bağlı değildir.
- ▶ Ancak stres, ekonomik sorunlar gibi durumlar, öfke, kızgınlık gibi duyguların bastırılması ve yaşlanma ile uykusuzluk artar.

AŞIRI UYKU HALİ

- ▶ Hipersomnia (Aşırı Uykululuk), geceleri normal sürede uyunmasına rağmen gün içinde de uykulu olma halidir.
- ▶ Yaşlılarda daha az sıklıkla görülür.
- ▶ Gün boyu aşırı uykuya eğilim, uyku atakları veya uyku sarhoşluğu görülür.
- ▶ Kişi günlük yaşamında zorluk çeker ve aktivitelerinde belirgin azalma olur. İsteğe bağlı gün içinde şekerleme yapma ileri yaşta daha sık görülür ve hipersomnia olarak değerlendirilmez.

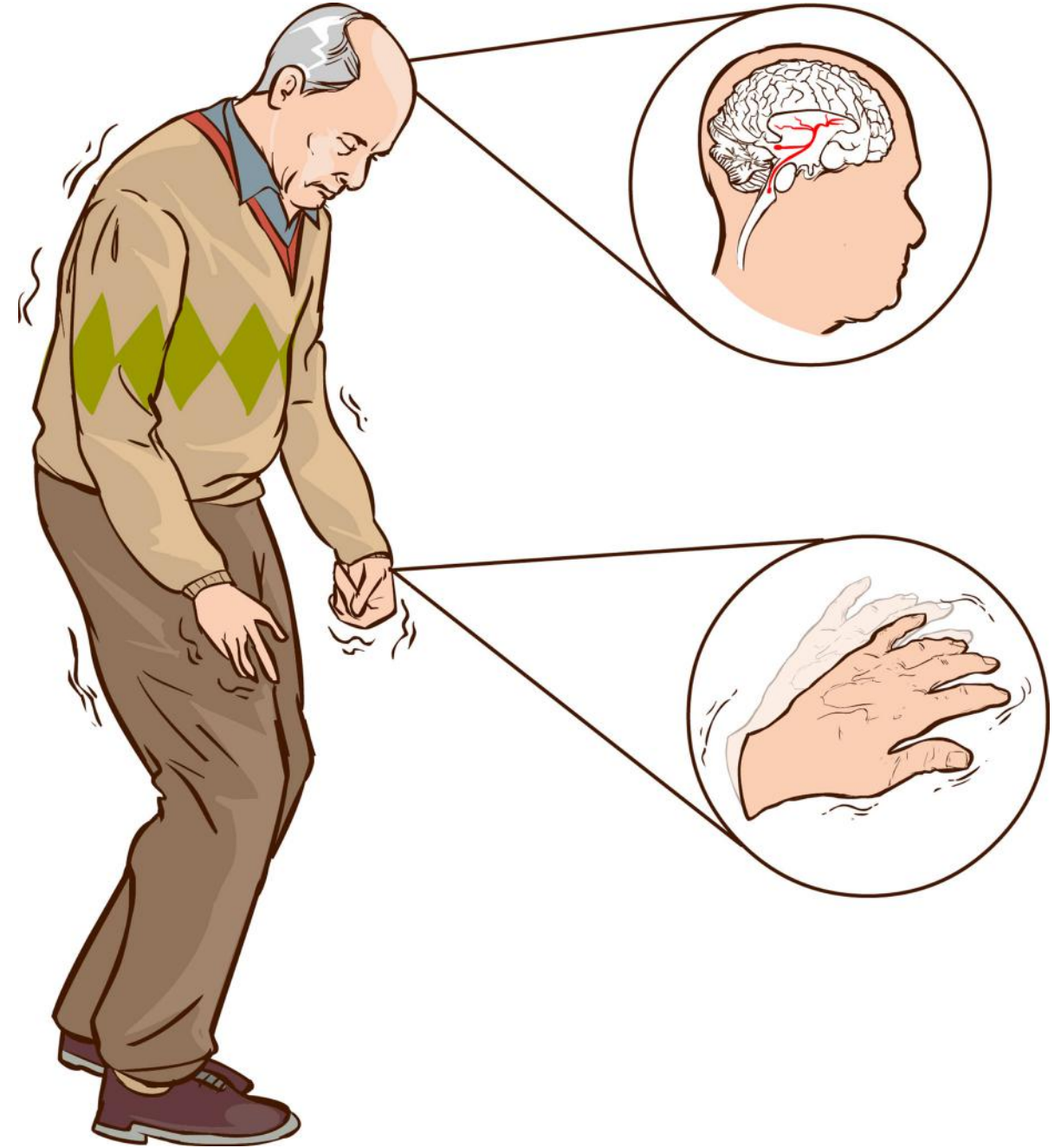


PARASOMNİA

- ▶ Parasomnia, normal uyku sırasında, bunaltılı düşler, uykuda korku nöbeti, uyurgezerlik gibi normal olmayan durumlarla karakterize uyku bozukluğudur.
- ▶ Yaşlılarda çok nadir görülürler.
- ▶ Bu kişiler uykuda meydana gelen basit, tekrarlayan hareket bozuklukları sergilerler.
- ▶ Bu tip uyku bozukluğunda oluşan hareketlere bağlı olarak hasta sık sık uyanır ve uyku kalitesinde bozulma meydana gelerek günlük hayatını olumsuz etkiler.
- ▶ Bunun en tipik örneği huzursuz bacak sendromudur. Huzursuz bacak sendromu, kadınlarda ve erkeklerde görülebilen yaygın bir sinir sistemi hastalığıdır. Hastalar tarafından genellikle tam olarak tarif edilemeyen bir hastalık olmakla birlikte ayak ve bacak bölgesinde, bazı hastalarda ise kollarda kaşıntı, ürperme, ağrı, yanma ve karıncalanma gibi semptomlarla karakterize bir hastalıktır. Huzursuz bacak sendromunun nedeni kesin olarak bilinmemekte ancak demir eksikliği ve bazı romatizmal hastalıklarla bağlantılı olduğu düşünülmektedir.

YAŞLILARDA UYKU BOZUKLUĞUNA YOL AÇAN HASTALIKLAR VE DURUMLAR NELERDİR?

- ▶ Kas ve iskelet sistemine bağlı ağrılar
- ▶ Kalp yetmezliği veya ritim sorunları
- ▶ Astım ve KOAH (Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı) gibi solunum sorunları
- ▶ Parkinson, epilepsi gibi sinir sistemi ile ilgili hastalıklar
- ▶ Uzun süreli kaşıntı
- ▶ Reflü
- ▶ Şiddetli ağrılara yol açabilen bazı kanserler
- ▶ Romatizmal hastalıklar
- ▶ Obezite
- ▶ Depresyon , kaygı bozuklukları
- ▶ Eş kaybı, emeklilik veya maddi sorunlar, uykuyu etkileyen önemli psikososyal faktörler
- ▶ Hastaneye yatma ya da akrabalarla ve çocuklarla sorun yaşayarak sosyal destekten mahrum kalma



- Uyku apnesi (Sık görülen bu durum tedavi edilmesi gereken önemli bir sorundur. Uyku sırasında yaklaşık 10 saniye boyunca solunumun durmasına yol açar. Erkeklerde, hipertansiyon hastalığı olanlarda, kilolu kişilerde ve alkol ve uyku ilacı kullanan kişilerde daha sık görülür. Gece terlemeleri, yorgunluk ve bilinç bulanıklığına yol açarak hayat kalitesini etkiler.)



- İlaçlar (ilaçların uyku üzerine direk etkileri olabildiği gibi dolaylı olarak da uykuyu etkilerler. Örneğin uyku tedavisinde kullanılan uyku ilaçları, uzun süre kullanılıp bırakıldığında ağır uykusuzluğa neden olduğundan dikkatli kullanılmalıdır. Yine idrar söktürücü özellikle tansiyon ilaçlarına bağlı olarak gece sık tuvalet ihtiyacının gelişmesi uykusuzluğa neden olabilmektedir.)
- Demans (bunama) durumunda kişiler gece ve gündüz kavramını zamanla yitirmekte ve olağan uyku uyanıklık döngüsünü kuramamaya başlarlar. Gün içinde uyuklama, sersemlik olabilir. Özellikle akşamüzeri ve geceleri ise uyumama, huzursuzluk ve sık uyanmalar görülebilir.

UYKU BOZUKLUKLARI NEDEN ÖNEMLİDİR?

- ▶ Uyku bozuklukları kişilerin günlük yaşamsal faaliyetlerini önemli ölçüde etkiler.
- ▶ Sadece fiziksel değil ruhsal açıdan da uyku çok önemlidir.
- ▶ İletişim kurma, sosyalleşme ve aktivitelerin azalması kişiyi toplumdan uzaklaştırarak depresyona neden olabilir.
- ▶ Fiziksel olarak yorgun olmak ileri yaşlı kişilerde daha sık düşmelere ve travmalara neden olabilmektedir.
- ▶ Aktif olan ve hala çalışmakta olan kişilerde iş performansını etkilemekte ve iş kazalarına sebep olabilmektedir.
- ▶ Dikkat dağınıklığına yol açarak trafik kazası gibi durumlara yol açabilmektedir.
- ▶ Stres düzeyinin artması nedeni ile kronik kalp ve akciğer hastalıklarının şiddeti artabilir.
- ▶ Her seferinde vücuda yenilenme ve enerji depolama imkanı sağlayan günün neredeyse üçte birinin geçtiği uyku süreci insan hayatında önemli bir yere sahiptir.



NE ZAMAN YARDIM ALMALIYIM?

- ▶ Eğer uyku bozukluğunuz bir aydan daha uzun süreli ve günlük işlevlerinizi bozacak düzeydeyse
- ▶ Yaralanmalara yol açabilecek veya etrafındakilere zarar verebilecek tehlikeli durumlar oluşuyorsa
- ▶ Diğer aile fertlerini ciddi şekilde rahatsız ediyorsa
- ▶ Gündüz aşırı uykululuk oluyorsa yardım alma zamanınız gelmiştir. Bu durumlarda uyku alanında uzmanlaşmış bir hekim ile görüşme isteyin.

NE YAPABİLİRİM?

- ▶ Öncelikle hekiminizle görüşerek uyku sorununuzla ilgili bilgi alın. Uyku probleminin tanısına yönelik sizden uygun testler ve gerekirse polisomnografi gibi ileri tetkikler istenebilir.
- ▶ Polisomnografi , uyku bozukluklarının tanısı için yapılan bir testtir. Uykuda solunum durması ve horlama ile gözlenen uykuda solunum bozuklukları varlığının araştırılması, uykuda hareket bozuklukları, uyku terörü, uyku felci, parasomnia gibi daha nadir görülen durumların tesbitinde kullanılır.
- ▶ Polisomnografi gibi uyku testleri kişilerin uyku sırasında kandaki oksijen seviyesini, beyin dalga hareketlerini, nefes alımınızı, kalp atış hızınızı ve uyku testi sırasındaki göz ve bacak hareketlerini kaydeden önemli bir tanı aracıdır. Bunun için vücudun bazı yerlerine elektrotlar yerleştirilir. Ağrısız bir işlemdir. Alıcılar yerleştirildikten sonra normal uyku saatine göre uyumanız gerekir.







UYKU BOZUKLUKLARININ TEDAVİSİ

1. İLAÇ DIŞI TEDAVİ

- ▶ Unutmayın uyku bozukluklarının tedavisi öncelik ilaç dışı tedavilerdir. Uyku bozukluklarının öncelikli tedavisi davranışçı ve bilişsel terapilerdir.
- ▶ Uyku hijyeni kişinin uyku kalitesini arttırmak amacıyla önerilen davranışlar ve çevresel etmenlerin tümüdür. Uyku hijyeni; uykunun kalitesi artıran önemli bir aşamadır.
- ▶ Öncelikle uyku durumunuzu belirlemek amacı ile uyku günlüğü oluşturabilirsiniz. Uyku saatlerinizi ve uyanma sıklığınızı not etmek faydalı olacaktır. Kaçta yemek yediniz, kaç saat TV veya bilgisayar gibi cihazlarla ilgilendiniz, kaçta yatağa girip yaklaşık ne zaman uyudunuz gibi konuları not edin. Uyku sırasındaki davranışlarınızla ilgili eşinizden bilgi isteyin.
- ▶ Aynı saatte yatıp uyanmaya çalışın. Gündüzleri birden fazla şekerleme yapmayın.
- ▶ Uyunan ortamın ısısı uygun olmalıdır. Odanızı havalandırın sessiz ve sakin bir ortam hazırlayın.
- ▶ Yatağı sadece uyku için kullanın. Yatakta yemek yemeyin TV izlemeyin.
- ▶ Geceleri ışığın loş gündüzleri ise bulunulan ortamların aydınlık olmasına dikkat edin. Yatarken ortam karanlık olmalıdır.
- ▶ Gün içinde karşılaştığınız sorunların muhasebesini yatmadan önce tamamlayın. Yarına çözülmesi gereken planlarınızı gün içinde tamamlayın.

- ▶ Yatmadan önce sakın aktivitelerle meşgul olun. Hareketli ve gerilim içeren görsellerden uzak durun.
- ▶ Mümkün olduğunca hareketli olun, düzenli egzersiz yapın. Fazla kilolarınızdan kurtulun.
- ▶ Özellikle akşam yemeğinden sonra uykuyu azaltıcı etkileri olan sigara, çay, kahve tüketmeyin.
- ▶ Akşamları hafif beslenmek, bol ve rahat yatak kıyafetler giymek uyku kalitesini artırır.
- ▶ Uykuya dalmakta sorun yaşıyorsanız uzun süre yatakta oyalanmayın. Farklı bir odada sakın bir aktivitede bulunabilirsiniz örneğin kitap okumak gibi.
- ▶ Bilinçsiz bir şekilde uyku ilaçlarını kullanmayın. Hekiminize danışın.
- ▶ Herhangi bir ağrıya bağlı uyumada zorluk çekiyorsanız ağrı kesici tedavinin şekli ve saati ile ilgili uzman görüşü alın.
- ▶ Bakım verdiğiniz bir yaşlı varsa gece gündüzü hatırlatacak şekilde iletişim sağlayın ve gündüz yerine gece uyumasına teşvik edin.





2. İLAÇ TEDAVİSİ

- ▶ Her uyku probleminde ilaç tedavisi uygun değildir.
- ▶ İlaç dışı yaklaşımlarla kontrol altına alınamayan ya da davranışsal ve/veya bilişsel terapilerin uygulanamadığı hastalarda ilaç kullanımı gündeme gelmektedir.
- ▶ Uyku için kullanılan pek çok farklı ilaç bulunmaktadır. Ancak yaşlı hasta grubunda bu ilaçların dozları ve aralıkları değişebilmekte ve kullanılan diğer ilaçlarla olan etkileşimler ve yan etkiler de göz önüne alınmaktadır. Bu nedenle tedavi kişiye özel hale gelmektedir.
- ▶ Özellikle sık sorulan sorulardan biri bu ilaçların bağımlılık yapma riski olmamasıdır. Çoğu uyku ilacının bağımlılık yapma etkileri olmamakta ancak nadir de olsa bazı grup ilaçların bağımlılık yapma riski bulunmaktadır. Hastalara uygun olan en düşük doz ve en kısa süreli kullanımı sağlanarak bu ilaçlar kullanılabilir.
- Hatalı ve gereksiz ilaç kullanımından kaçınılması için kişilerin uzman takibinde olmaları ve düzenli kontrollerine gelmeleri önerilir.

KAYNAKLAR

1. Özgür, G., Baysan, L. Yaşlılarda uyku sorunları, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 21 (2) : 97-105, 2005.
2. Kaymak, SU., Peker, S., Cankurtaran, EŞ., Soygür AH. Yaşlılarda uyku sorunları. Akad Geriatri 2010; 2: 61-70.
3. Bulut, SD., Yaşlılarda Uyku Bozuklukları ve Tedavisi, Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics. 2016;9(4):33-41
4. Akkuş, Y., Kapucu, S. Yaşlı bireylerde uyku sorunları , İç Hastalıkları Dergisi Cilt 15 Sayı 3 s131-135 Yıl 2008.
5. Cankurtaran, M., Çalık, N., Cankurtaran, Ş. ve ark. , Yaşlılarda Uyku Düzeni ve Uyku Bozuklukları, I. Ulusal Geriatri Kongre Kitabı, 30 Ekim-3 Kasım 2002, Antalya.
6. Eker, E., Yaşlılıkta Uyku Bozuklukları ve Tedavisi, Ed: Çelikkol A. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları Uyku Bozuklukları, Cilt 1, Sayı 1, 1996, ss:75-87.
7. www.ilacvetedavidernegi.org/yaslida_uyku_bozukluklari.docx
8. Tosun Taşar P., Şahin S. Yaşlıda Uyku Bozuklukları ve Uyku Bozukluklarında Tedavi Türkiye Klinikleri J Geriatr-Special Topics. 2017;3(2):104-9.