



PHILIPS
RESPIRONICS

Uyku Apnesi

Rüyalarınızı yeniden keşfedin

Geceleri daha rahat uyuyun. Gün içinde **daha üretken** olun.

Artık istediğiniz **hayatı yaşamamanın zamanı geldi.**

Uyku apnesi, kafa karıştırıcı ve oldukça rahatsızlık verici olabilir, ancak yalnız değilsiniz.

Bu kaynağı, sorularınızı yanıtlamak, risk altında olup olmadığınızı belirlemek, uyku apnesini anlamanıza ve rüyalarınızı yeniden keşfetmenize yardımcı olmak için hasta ve klinik uzmanlardan alınan geri bildirimleri kullanarak oluşturduk.

Bu kapsamlı kılavuza ek olarak, aşağıdaki web sitesinde daha faydalı bilgiler bulabilirsiniz:

www.philips.com/uykuapnesi

Uyku apnesinin en sık görülen belirtileri

Gündüz semptomları



Rutin faaliyetler sırasında uyuya kalma



Sabah erken saatlerde baş ağrıları



Gündüz uykulu olma hali



Konsantre olma güçlüğü



Sinirlilik

Gece semptomları



Nefes alıp vermede duraklamalar



Sürekli gürültülü horlama



Boğulma hissi veya derin nefes alma isteği



Huzursuz uyku



Sık sık lavaboya gitme

Uyku apnesi yaşayan kişiler genelde durumlarının farkında değildir. Çoğunlukla aşağıdaki semptomların bir veya daha fazlasına sahip olduğunu fark etmesiyle kişi doktoruna başvurur.

Sol taraftaki bu semptomların bir veya daha fazlası sizde varsa, risk altında olup olmadığınızı ve bir uyku çalışmasının sizin için gerekli olup olmayacağını belirlemek amacıyla www.philips.com/uykuapnesi adresindeki kısa testi yapmanızı öneriyoruz.

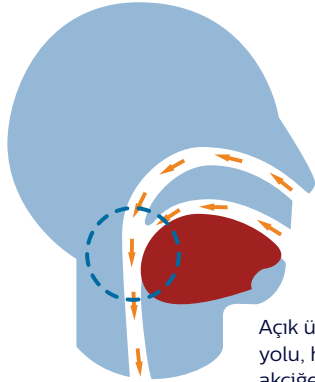
Sizde uyku apnesi olduğunu öğrenmeniz, iç karartıcı bir durum olabilir ve genelde bir dizi soruyu birlikte getirir.

Bu kılavuz, size süreç içinde yardımcı olacak ve korkularınızı gidermenizi sağlayacaktır.

Uyku apnesi nedir ve potansiyel riskler nelerdir?

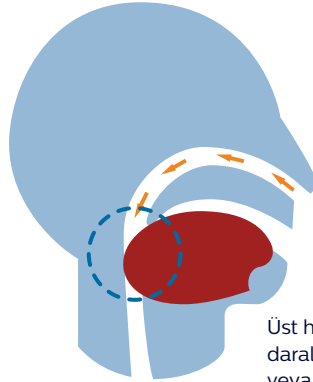
Uyku apnesi olan kişilerin hava yolları daraldığından uyku sırasında tekrar tekrar solunumları durarak uyku düzenleri bozulur. Bu genellikle çok yorucu bir durumdur ve uyku partnerleri için de son derece korkutucu olabilir.

Açık üst hava yolu



Açık üst hava yolu, havanın akciğerlere ve akciğerlerden serbest bir şekilde geçişini sağlar.

Tıkalı üst hava yolu



Üst hava yolu daraldığında veya tıklandığında horlama ve apneler (solunum duraklamaları) meydana gelir.

Tedavi edilmemiş uyku apnesi, aşağıdaki gibi yaşamı tehdit edici durumlar için sizi risk altında bırakabilir:

- Kardiyovasküler hastalıklar
- Diyabet
- Anormal kalp ritmi
- Yüksek tansiyon
- İnme

Aşağıdaki gibi bazı basit önlemler, uyku apnesini tedavi etmenize yardımcı olabilir:

- Kilo vermeniz
- Akşamları alkol almamanız
- Yan tarafınıza yatarak uyunmanız

Nasıl **teşhis** konacak?

Birinci adım doktorunuza görünmektir, size risk durumunuzu belirlemek için bazı basit sorular soracaktır. Doktorunuz sizde uyku apnesi olabileceğine kanaat getirirse, sizi daha detaylı testler için bir uyku uzmanına sevk edecektir.

Uyku uzmanında sizi ne bekliyor?

Doktorunuz gibi, uyku uzmanınız, uyku apnesi yaşama olasılığınızı saptamak için size bazı basit sorular soracaktır. Ayrıca, gece uyku çalışması gerekip gerekmediğini belirlemek için, çeşitli basit tarama cihazları kullanabilecektir.

Bunun neden gece yapılması gerekiyor?

Kesin bir teşhis elde etmek için, gece uyku çalışması (poligrafi/polisomnografi) gerekir. Bu çalışma bazen evinizde alışık olduğunuz, konforlu ortamınızda yapılabileceği gibi genelinde kapsamlı analizler yapılabilmesi için en yakın uyku merkezinde gerçekleştirilmektedir. Yapılan bu gece çalışması, uykunuzu, solunum paternlerinizi ve kalp aktivitelerinizi gözlemleyebilmek için elzemdir.

Uyku apnesi teşhisi konarsa ne olacak?

Endişelenmeyin, yalnız değilsiniz. Kilo verme, akşamları alkol almama ve yan tarafınıza yatma gibi bazı basit önlemler, uyku apnesinin tedavi edilmesine yardımcı olabilir. Uyku uzmanınız ayrıca, daha ciddi durumların gelişme riskini azaltabilen bir PAP (pozitif hava yolu basıncı) tedavisi tavsiye edebilir.



Uyku apnesi riskinizi öğrenmek için semptomlarla ilgili testimizi yapabilirsiniz

Risk altında olup olmadığınızı öğrenmek için www.uykuluyum.com adresini ziyaret edin ve uyku apnesi semptomları ile alakalı testi yanıtlayın. Test sonuçlarını doktorunuzla paylaşarak durumunuz ile ilgili detaylı bilgi alabilirsiniz.

www.philips.com/uykuapnesi

Tedavi hakkında bilmeniz gerekenler

CPAP (sürekli pozitif hava yolu basıncı) tedavisi, uyku apnesi için etkili bir tedavidir. Üst hava yolunda düzgün hava akışı sağlayarak uyku sırasında üst hava yolu daralmasını engeller ve rahat nefes almanıza olanak tanır. PAP tedavisinde dört temel bileşen vardır:



Cihaz

Uyku apnesi için en yaygın kullanılan tedavi CPAP cihazıdır. CPAP, üst hava yolunuzu açık tutmak üzere kesintisiz hava akışı sağlar. Havayı tedavi cihazından maskeye aktarmak için boru şeklinde devreler kullanılır.

Nemlendirici

Tedavi cihazından size iletilen ortam havasının, doğal solunumunuza benzer şekilde nemli hale getirilebilmesi için, cihaza bir nemlendirici ünitesi eklenebilir. Nemlendirici, nazal iritasyon ve üst hava yolu kuruluğu gibi tedavinin bazı yan etkilerinin azaltılmasında yardımcı olabilir.



Maske

Konforlu, yüzünüze rahat oturan bir maske, günlük tedaviniz için önemli bir faktördür.

Farklı gereksinimlere uyacak çeşitli seçenekler mevcuttur. Kendinize uygun bir maske bulduğunuzda, onu düzgün bir şekilde korumanız önemlidir. Maskenizi aşınmaya ve yırtılmaya karşı sık sık kontrol edin. Değiştirilmesi gerektiğini düşünüyorsanız, uyku uzmanınızla temas kurun.

www.philips.com/uykuapnesi adresinde kendiniz için en uygun maskeyi bulun



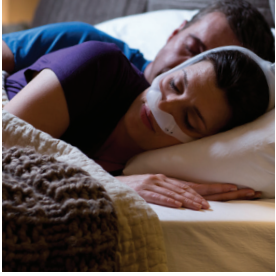
Tedavi takibi

Tedavinizin en önemli unsuru, takiptir. Tüm modern cihazlarda, cihazın ne sıklıkta kullanıldığını ve bu kullanım sırasındaki etkinliği kaydeden dahili veri yönetim sistemleri vardır. Böylece uyku uzmanınız, tedavinizin ilerleme durumunu daha iyi anlar.



Her teknoloji sizi bizim kadar **düşünemez**

Benzersiz özellik ve teknolojilere sahip maskelerimizin her biri tedavinizde size yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Seçtiğiniz maskenin olabildiğince normal ve doğal bir deneyim sunması gerektiğinin önemini biliyoruz. Uyku apnenizi etkili şekilde tedavi ederken konforu en üst düzeye çıkaran bir CPAP yüz maskesi seçmek önemlidir. Burada seçenekler arasındaki farklar ile ilgili bilgi sahibi olabilir ve bu şekilde size en uygun maskeyi seçebilirsiniz.



Minimum temaslı maskeler

Klostrofobiniz varsa veya uyku sırasında sağa/sola çok dönüyorsanız ya da yüzünüzdeki sakal/bıyık sebebi ile tedavi sırasında zorluk yaşıyorsanız, bu maskeler sizin için iyi bir çözümdür.



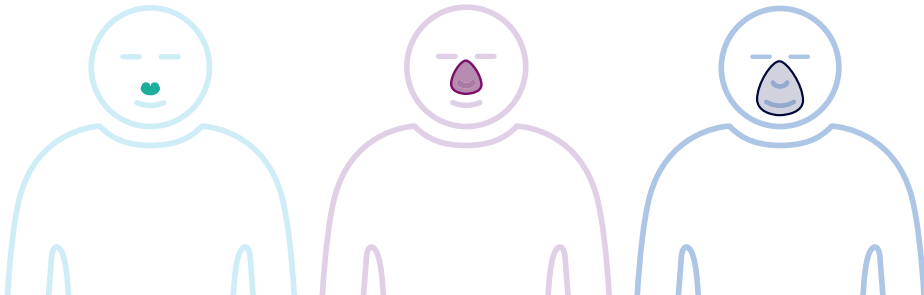
Nazal maskeler

Nazal maskeler genellikle tedavide ilk tercih edilen maskelerdir. Tam yüz maskelerine göre daha küçük ve hafiftirler. Daha yüksek hava basıncı gerektiren tedavilerde minimum temaslı maskelere nazaran daha güvenli bir seçenektir.



Tam yüz maskeleri

Burun tıkanıklığınız varsa veya alerjiler ya da soğuk algınlığı semptomları nedeniyle sıklıkla tıkanmalar yaşıyorsanız bu maskeler sizin için ideal olabilir. Isıtılmalı nem özelliği veya çene kayışı olan nazal/nazal yastıklı maske kombinasyonunu denemenize rağmen geceleri ağzınızdan solumaya devam ediyorsanız, bu maskeler sizin için uygun bir seçenek olacaktır.



Kendiniz için doğru maskeyi seçin

Uyku apnenizi etkili şekilde tedavi ederken konforu en üst düzeye çıkaran bir CPAP maskesi seçmek önemlidir.

Sizin için en uygun seçeneği belirleyebilmesi için kişisel ihtiyaçlarınızı hakkında doktorunuzla konuşun.

Kendiniz için en uygun seçeneği belirlemek üzere aşağıda size en uygun olan durumları seçin.

Uyku sırasında, genellikle:

Ağızdan nefes alıyorum

Jel tam yüz maskesi sizin için uygun olabilir.

Amara Gel, en küçük ve hafif jel yüz maskemizdir. Gelişmiş jel teknolojisi daha yumuşak ve iyileştirilmiş bir konfor sunarken, kişilerin hak ettikleri deliksiz uykuyu deneyimlemelerine yardımcı olur.



Ağızdan nefes alıyorum ve kullanım kolaylığımı önemsiyorum

Burun altına yerleştirilen tam yüz maskesi sizin için uygun olabilir.

Amara View tam yüz maskesi, minimalist bir burun altı yerleşim özelliğine sahiptir. Burun köprüsünde kızarıklığa yol açmamak üzere tasarlanmış tek tam yüz maskesidir. **YENİ**



Burnumdan nefes alıyorum ve kullanım kolaylığı ile sağlamlığı önemsiyorum

Auto Seal teknolojisine sahip TrueBlue jel nazal maske sizin için uygun olabilir. TrueBlue maske, yüksek konfor, sağlamlık ve minimum ayarlamayla size hareket serbestliği sunmak üzere tasarlanmıştır.



Burnumdan nefes alıyorum ve konfor ve yakınlığı önemsiyorum

Nazal bir maske sizin için uygun olabilir.

Wisp, maksimum konfor ve minimum yüz teması için oluşturulmuş özgün ve kompakt bir tasarıma sahiptir ve burun köprünüzün altına oturan bir "burun ucu" yastığı vardır.



Burnumdan nefes alıyorum ve minimum yüz temasını önemsiyorum

Minimum temaslı bir maske sizin için uygun olabilir.

Nuance, sızdırmazlık gücü ve jel yastık platform konforuna sahip ilk ve tek minimum temaslı maskedir. Nuance, daha az müdahale gerektiren, daha konforlu bir uyku sunmak üzere tasarlanmıştır.



Burnumdan nefes alıyorum ve istediğim gibi uyuma özgürlüğümü önemsiyorum

Burun altı nazal maske sizin için uygun olabilir.

DreamWear, uyku sırasında size daha fazla özgürlük sunmak üzere tasarlanmıştır, böylece tedavi sırasında yüzünüzde hiçbir şey yokmuş gibi hissedersiniz. **YENİ**

