

## İLK GECE ETKİSİ UYKU LABORATUVARINDA YATAN HASTALARIN VE SORUNLARIN ÇÖZÜMÜ

**Dr. Mehmet Arslan**

*Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Araştırma Uygulama Hastanesi, Uyku Laboratuvarı*

### **İlk gece Uyku testi (Polisomnografi)**

Polisomnografi yani uyku testi hastanın, uyku sırasında yaşadığı normal ve anormal durumların kayıt altına alınmasıdır. Test sırasında hastanın; Ağız ve burundan hava akışı, Soluk alıp verirken göğüs ve karın hareketleri, Uykuda solunum durması ve oranı, Kan basıncı, EKG aktivitesi, Çene kas gerilimi elektrotu, Kan oksijen seviyesi, Beyin dalga hareketleri, Göz hareketleri, Kas ve bacaklarda hareket değişikliği, Vücut pozisyonu kayıt edilmektedir. Uyku testi sırasında elde edilen kayıtlar daha sonra incelenerek öncelikle hastanın uyku yapısı değerlendirilir. Elde edilen sonuçlarla hastanın yaşadığı uyku bozukluğu teşhis edilerek tedavisi şekillendirilir.

### **Uyku testi öncesi dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?**

Hastaların uyku testinde yalnız olacaklarını ve yakınlarının eşlik etmeyeceğini bilmesi gerekir. Uyku testinden önce sakinleştirici türde ilaç kullanan hastalar bu ilaçlarını en az 1 hafta öncesinden kesmelidir. Uyku laboratuvarına gelecekleri gün duş almaları, göğüs ve bacak kıllarını temizlemeleri gereklidir. Uyku testinin yapılacağı gün, alkol, sigara, çay, kahve ve gazlı içeceklerden uzak durulmalıdır.

### **Teknisyenin dikkat etmesi gereken durumlar**

Profesyonel görünüm ( önlük, yaka kartı, güler yüz ), Merkezin temizliği ( yığılmış kağıtlar, kirli çarşafklar ), Hekim istemini gözden geçirmek, Hastanın tetkikle ilgili huzursuzluğunu azaltmak, Merkezi gezdirmeye, Uyumayı mümkün kılan bir ortam oluşturmak, Dokümantasyon, Hastanın alerjileri, özgeçmişi, Akciğer hastalığı olan hastaların gece boyunca oksijen kullanımı, Gece boyunca acil bir durum ortaya çıktığında ne yapacağını bilmek, Elektrotların nasıl uygulanacağını ve temiz sinyaller için kayıt sistemini nasıl kullanacağını bilmek, Sensörleri bağlamak, Biyolojik kalibrasyonları yapmak, Artefaktları belirlemek ve düzeltmek, Hasta gizliliği

### **Uyku tetkiki esnasında hastanın tereddütleri**

Hastaların uyku laboratuvarı'na ilk geldiklerinde; Canım yanacak mı? Üzerimde bu kablolar varken nasıl uyuyacağım? Rüyamda ne gördüğümü söyleyebilecek misiniz? Uyku ilacı alabilir miyim? Tuvalete nasıl gideceğim? Gece boyunca sürekli beni izleyecek birisi olacak mı? Bu gece uyku apnem olmazsa ne olacak? Sabah doğrudan işe gidebilir miyim? gibi bazı tereddütleri oluyor bu soruları teknisyen uygun bir dille cevaplayarak hastanın tereddütlerini biraz olsun hafifleterek rahatlamasını sağlamalıdır. Uyku tetkikine geçmeden önce teknisyen hastaya bilgilendirme yaparak; Herhangi bir konuda yardım istediğinde teknisyene nasıl haber vereceğini, Hastanın çekim esnasında tuvalete gitmesinde herhangi bir sakınca olmadığını, Hastanın tuvalete gitmesi için elektrotların çıkarılmasına gerek olmadığını, Gece kabloların çıkabileceğini ve hastanın kendisini

uyandırmadan odaya girip çıkabileceğini bir anda karşısında görünce korkmaması gerektiğini, Videonun sadece tıbbi amaçlarla kullanılacağını belirtmesi gerekir.

### **Uyku Tetkiki sırasında ortaya çıkabilecek sorunlar**

Uyku tetkiki sırasında en çok karşılaşılan sorunlar arasında Hastanın gece uyuyamaması, Elektrotların çıkması, Hastanın sağlıkla ilgili başka sorunlarının ortaya çıkması, Oda koşulları (gürültü, ısı faktörleri) gibi etmenler olabiliyor. Bu tür sorunlarla karşılaşıldığında uyuyamayan hastayı yataktan bir süreliğine kaldırıp dolaşmasını biraz uykusu geldiğinde tekrar yatmasını, elektrotların yerinden çıkması durumunda hastayı çok fazla rahatsız etmeden hatta mümkünse uyandırmadan halletmeye çalışmalıyız, hastanın sağlığıyla ilgili başka problemleri olursa hemen uyku laboratuvarı acil protokolünü uygulamalıyız, hasta eğer ısı faktörlerinden kaynaklı uyuyamıyorsa rahat edebileceği şekilde oda ısısını ayarlamalı soğuksa ek olarak battaniye vererek hastanın konforunu en üst seviyede tutabilmeliyiz.

### **Tetkiki Sonlandırma**

Tetkiki, hastaya uygun bir şekilde ve profesyonel olarak tetkik edildiğini aksettirecek şekilde sonlandırmak önemli bunun için; hastayı sabah uygun bir şekilde uyandırarak yatmadan önce yapmış olduğumuz biyolojik kalibrasyonları tekrar edip çekimi sonlandırmalıyız. Son belgelendirme ve kayıtların depolanmasını yaptıktan sonra hastayı tetkik sonucu ile ilgili gece uykusu hakkında gözlemlemiş olduğumuz durumu bilgilendirerek, tam sonucun doktor tarafından değerlendirilip kendisine haber verileceğini söyleyip hastayı güler yüzlü bir şekilde uyku merkezinden taburcu etmeliyiz. Ve bizden sonra gelecek olan teknisyen arkadaşımıza rahat çalışabilmesi için Elektrot ve malzemeleri temiz bir şekilde bırakmalıyız.