

Parkinson hastalığı uyku bozukluklarına sebep olur mu?

Parkinson hastalığında uyku bozuklukları sıkça söz edilen bir şikayettir. Gece uykuya dalamamak ve uykuya daldıktan sonra uykunun bölünmesi Parkinson hastalarında görülen uyku sorunlarıdır. Kötü veya yetersiz bir gece uykusu gün içindeki verimi azaltır ve bu durum uzun sürdüğünde çok rahatsız edici bir hal alabilir.

Ayrıca geceleri iyi uyumanın Parkinson semptomlarını daha başa çıkılabilir bir hale getirdiği görülmüştür. Yani uyku ile alakalı problemlerin mutlaka dikkate alınması gerekir.

Neler uyku sorununa yol açar?

Parkinson hastalığının dışında uyku sorununa neden olan durumlar:

- Uyku apnesi
- Depresyon
- Gün içinde yoğun uyku isteği
- Anksiyete bozuklukları
- Aşırı nikotin veya kafein tüketimi
- Bazı ilaçların yan etkileri

Parkinson hastalığında kullanılan Selegilin ilacı uyku kaçırabilir ve bu ilacın son dozu genellikle öğlen saatlerinde alınmalıdır.

Uyku sorunumun sebebini nasıl anlayabilirim?

Uyku bozukluğunun sebebini öğrenmek için uyku rutininizi yakından takip etmeniz gerekir. Hangi saatlerde ve ne yaparken uykuya daldığınızı dikkate almanız gerek. Not almanız gereken diğer unsurlar ise uykunuzun uzunluğu, kalitesi, gece kaç kere uyandığınız, uyku için aldığınız ilaçlardır. Uyku rutininiz ile ilgili aklınıza gelen her şeyi not edin. Bu notları doktorunuza gösterin ki size yardımcı olacak tavsiyelerde bulunabilsin.

Dikkat edilmesi gerekenler

- Her gece aynı saatte uyumaya ve her sabah aynı saatte uyanmaya çalışın.
- Her gün egzersiz yapmaya özen gösterin ama akşam saatlerinde spor yapmaktan sakının.
- Ses olmayan bir ortamda uyumaya çalışın.
- Alkol tüketiminizi azaltın.
- Akşam saatlerinde kafein tüketmemeye özen gösterin.
- Yatma saatinden önce rahatlatıcı bir şeyler yapmaya çalışın.

Sağlıklı ve düzenli beslenmek de daha rahat uyumanızı sağlayacaktır. Aç iken veya büyük bir öğünden sonra yatmayın. Yatmadan önce çok fazla sıvı tüketmemeye çalışın, böylelikle gece uykunuzdan uyanıp tuvalete gitmeniz gerekmez.

Hangi uyku stratejilerinden faydalanabilirim?

Her gün öğlen saatlerinde kestirin. Bu uykunun bir saati geçmemesine özen gösterin.

Yatak odanızın sessiz ve rahat olmasını sağlayın. Yatakta kitap okumamaya çalışın ve yatağınızı sadece uyku amaçlı kullanın.

Yumuşak olan yastıkları tercih edin.

Rahat ve dar olmayan pijama giyin.

Yana yatarak uyumayı deneyin. Eğer yatağınızı partneriniz ile paylaşmanız sizi uyku sırasında rahatsız ediyorsa, ayrı yataklarda uyumanız faydalı olacaktır.

Bu bilgiler sadece eğitim amacıyla kullanılmak üzere sağlanmıştır ve tıbbi tavsiye yerine geçmez. Kendi doktorunuzun tavsiyelerine uymalısınız

This information is provided for educational use only and is not a substitute for medical advice. You should follow the advice of your own physician

Copyright © 2008

PARKINSON EĞİTİM PROGRAMI

Eğitim amaçlı kopyalama teşvik edilmektedir. Bu belgenin içeriğine ve yazarın bilgilerine bir değişiklik yapılmasına izin verilmez

A. Q. Rana, MD, FRCPC
Nörolog

Dünya Parkinson Eğitim Programı

Toronto, Kanada



www.parkinsonseducation.org

Parkinson Hastalığı -Uyku Problemleri-

5

**Sleep Problems and Parkinson's
Disease**

Turkish

Dr. A. Q. RANA

Nörolog

Dünya Parkinson Eğitim
Programı

Toronto, Kanada



www.parkinsonseducation.org

*Those who fight Parkinson's with knowledge
always find solutions – Dr. Rana*