

alerjik tepkilere yol açabileceği için bu ürün astımdan veya alerjiden şikâyetçi olan kişilere tavsiye edilmez" gibi bir ihtar bulunması gerektiği halde bazı ürünlerde bu ihtar yazısının bulunmadığı görülmektedir.

multi
cultural
communication

TURKISH
25 MARCH 1996

Sağlık Tercümanlığı Servisi
Health Care Interpreter Service

Telefon Numaraları

Sydney (02):

Kuzey	438-7560	Newcastle	(049) 26-3533
Merkez, Doğu ve Güney	515-3222	Illawarra	(042) 74-4211
Batı	840 3456	Griffith	(069) 62-3900
Wentworth	840 3456	Hunter	(049) 246 285
Güney Batı	757 1800	İş saatleri dışında	(049) 61 5353

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

HORLAMAK NE ZAMAN SORUN HALİNE GELİR?

When Snoring is a Problem

REVIEWED
November 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

HORLAMAK NE ZAMAN SORUN HALİNE GELİR? (When Snoring is a Problem)

Horlarken çıkarılan sesleri hepimiz tanırız. Ancak bazı kimselerin, özellikle 40 yaşının üstünde ve aşırı kilolu olan erkeklerin, horlaması biraz değişiktir. Horlama aynı ritimle giderken birkaç saniye için kesilir. Sessizlikten sonra kişinin bayağı gürültülü bir biçimde tekrar horlamaya başladığı duyulur.

Horlamalar arasındaki sessizlik kişinin dilinin ve boğazının uykuda gevşeyerek solunum yolunu tıkamasından ve solunumun zorlaşmasından kaynaklanır. Sessizliği takibeden yüksek sesli horlamanın nedeni kişinin uyanarak nefes almak için kendisini zorlamasıdır.

Solunumun geçici bir süre için durduğu bu olaya uyku apnesi denir. Uyku apnesinden erkekler kadınlara oranla iki kat daha fazla etkilenmektedirler. Doktorların söylediğine bakılırsa 40 yaşını geçmiş erkeklerin yüzde doksanında uyku apnesi vardır ve birçoğu için durum bir sağlık sorunu olabilecektir. Uyku apnesinin etki altına aldığı kişiler gece sık sık soluk alabilmek için uyanıklarının, dolayısı ile yeterince uyku uyuyamadıklarının farkında değildirler. Kişiler sonuçta ertesi günü gergin ve sersem gibi geçirirler. Araba kullananlar için bunun ne kadar tehlikeli olduğunu düşünebilir misiniz? Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre uyku apnesinden şikâyeti olan araba sürücülerini diğer kişilere oranla iki kat daha fazla trafik kazası yapmaktadırlar.

Doktorlar uyku apnesi olan kişilerde yüksek tansiyon, kalp krizi ve felç riskinin de diğer kişilere oranla daha yüksek olduğunu belirtmektedirler.

Uyku apnesinden şikâyetçi olup olmadığınızı nasıl anlayabilirsiniz? İşin güç yönü işte budur. Kişilerin çoğu durumdan habersizdir. Bunu en iyi bilecek kişi hastanın eşi veya onunla aynı evde oturan birisi olabilir. Dışardaki gözlemciler hastanın sadece gece horladığının değil fakat ertesi günü de uykusuzluktan sersem gibi geçirdiğinin farkında olan kişilerdir.

Royal Prince Alfred Hastanesi Solunum Yetmezliği ve Uyku Bozuklukları Merkezinde çalışan Profesör Colin Sullivan kişilerin horlamayı ve ertesi günkü uyuşukluk ve sersemliği önemli belirtiler olarak görmediklerini, bu yüzden doktorlarına gitmeyi ihmal ettiklerini belirtmekte ve sorunun hafife alınmamasını vurgulamaktadır.

Uyku apnesi neden olur? Olay daha çok aşırı kilolu kişilerde görülmektedir. Şişman kişinin dili ve boğazı çevresinde solunum yolunu kolayca kapatacak bir yağlanma görülür. Bazı kişiler için uyku apnesi sırf zayıflamakla önenebilir.

Uyku apnesinin bir diğer nedeni alkoldür. Uyuduğumuz zaman vücudumuzun kasları uyanık olduğumuz zamana göre daha bir gevşer. Alkol kasları daha da gevşetir. Böylece kasları gevşeyen dilin boğaza doğru kayarak solunum yollarını tıkaması kolaylaşır. Doktorlar, aynı zamanda, bazı kişilerin solunum yollarının doğuştan dar olduğunu ve herhangi bir nedenle tıkanmalarının bu yüzden daha da kolay olduğunu belirtmektedirler.

Bazı vakalarda uyku apnesi burnun üzerine gece takılan ve solunum yollarının tıkanmasını engelleyen bir maskeyle önenebilir.

Kendisinde veya eşinde uyku apnesi olduğundan kuşkulanan kişiler doktorlarını görerek uyku düzensizliklerinin tedavi edildiği hastanelerden birine havale edilmeyi isteyebilirler. Belirtileri daha iyi tanıyan bir kişi olarak uyku apnesi olan kişinin eşinin de doktora birlikte gitmesi önemlidir.

Yeni bir Royal Jelly Tehlikesi

İçinde arıların yaptığı Royal Jelly bulunan bazı ürünler sağlığa uygun yiyeceklerin bulunduğu dükkânlarda satılmaktadır Ancak astımdan şikâyeti olan veya bazı maddelere karşı alerjisi olan kişilerin bu maddeden uzak durmaları gerekmektedir. Aksi halde ciddi alerji sorunlarıyla karşılaşmaları mümkündür.

İçinde Royal Jelly olan ürünlerin ambalajları üzerinde "Dikkat. Ciddi