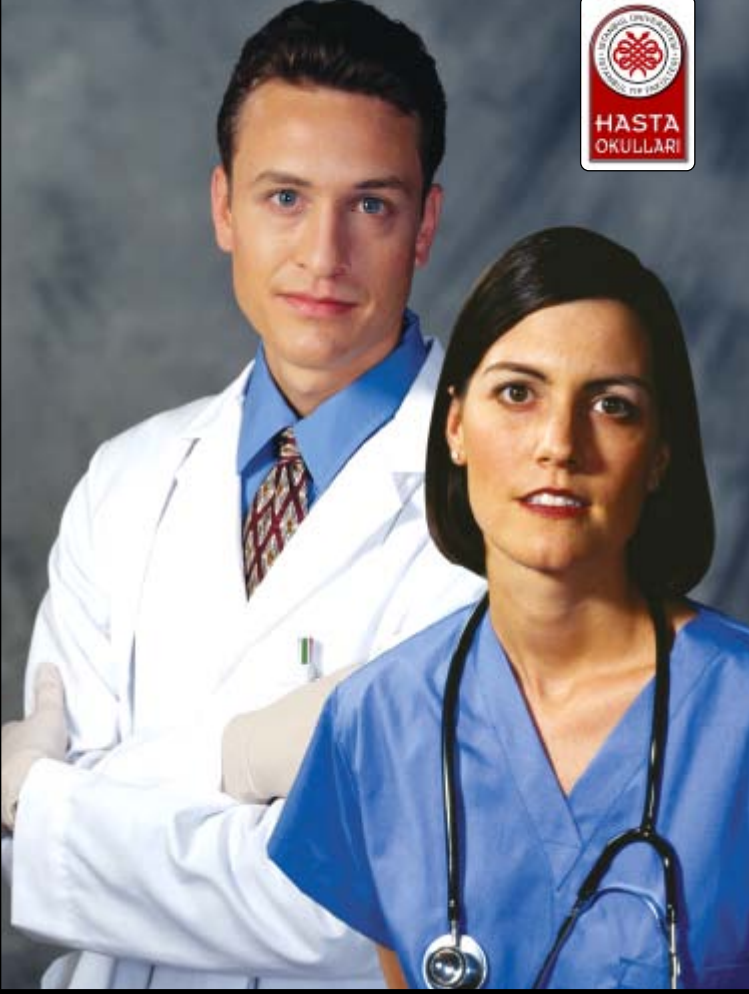


HORLAMA VE UYKU BOZUKLUĞU



İ.Ü.İstanbul Tıp Fakültesi

HASTA OKULLARI

“BANA 3 SORU SOR”

Herkes sağlıkla ilgili konularda bilgi sahibi olmak, sorularına cevap almak ister.

İşte böyle zamanlarda sormanız gereken 3 temel ve basit soru, nasıl sağlıklı kalacağınızı veya nasıl iyileşeceğinizi öğrenmenize yardımcı olabilir.

Sağlığınız için sormanız gereken “ÜÇ SORU”

1. Sorunum nedir?
2. Ne yapmam gerekiyor?
3. Bunu yapmanın bana ne faydası olacak?

Ne zaman soracağım?

- Doktorunuz, hemşireniz ya da eczacınızla görüştüğünüz zaman
- Tıbbi bir tetkik ya da işleme hazırlandığınız zaman
- İlaç kullandığınız zaman

Cevapları anlamakta güçlük çekerseniz, tekrar sorun!

Doktorunuzla iyi bir iletişim için ipuçları

- 3 soruyu sorun.
- Doktorunuzu ziyarete gittiğiniz zaman yanınızda mutlaka bir arkadaşınızı ya da ailenizden birini götürün.
- Doktorunuza rahatlıkla anlatabilmek için sağlığınıza ilgili sıkıntılarınızın bir listesini yapın.
- Doktorunuzu ziyarete gittiğiniz zaman, kullandığınız tüm ilaçların bir listesini yanınızda götürün.
- Kullandığınız ilaçlarla ilgili bir sıkıntınız olduğunda, mutlaka eczacınıza danışın.

Soru sormaya çekinmeyin.

Hastalığınız, tedaviniz ve bu tedavinin size ne fayda getireceğini bilmeniz doktorunuz için de önemlidir.



Pfizer Türkiye

tarafından desteklenmektedir.

HORLAMA VE UYKU BOZUKLUĞU

Her geçen gün artan uyku sorunları ve uykudaki sorunların günlük yaşama olan olumsuz etkileri, biz hekimleri uyku konusuna son yıllarda fazlaca yönlendirmektedir.

Uykuda rastlanan sorunlar uyku kalitesini bozarak, trafik kazasından, iş kazasına, depresyondan cinsel isteksizliğe, hipertansiyondan çarpıntıya bir çok şikayetin temelini oluşturmaktadır. Kısaca uykudaki sorun, yalnızca uykuya ait değildir.

Fakültemiz Göğüs Hastalıkları ve Kulak Burun Boğaz üniteleri yıllardır birlikte çalışarak, özellikle uykuda rastlanan solunum sorunları konusunda halkımıza hizmet vermektedir. 1993 yılında kurulan ve bugün 4 yatak ile çalışmakta olan Uyku Merkezi'miz; 1999 yılından bu yana çalışan Uyku Sorunları Konseyi'miz 5000'den fazla yurttaşımıza ulaşmıştır.

Bu broşür ve Hasta Okulu etkinliğimiz, başta uykuda solunum sorunları olmak üzere sizleri uyku sorunlarına odaklama ve sorularınıza yanıt verme çabasıdır. Sağlıklı uykular.

Prof. Dr. Çağlar Çuhadaroğlu
Prof. Dr. Tülin Çağatay

Istanbul Tıp Fakültesi
Uyku Sorunları Konseyi



NORMAL UYKU

Ne kadar uykuya ihtiyacınız var?

İnsanlar, biyolojik saat dediğimiz gece ve gündüzden oluşan 24 saatlik periodlara uyum sağlamışlardır. Bu saat, her gece ortalama 8 saatlik (6 ila 9 saat arasında) bir uyku dönemini başlatır. Her insan kendi uyku ihtiyacını belirler. Doğal olarak, insandan insana uyku süresi farklıdır. Ne kadar uyursanız uyuyun, ertesi gün kendinizi dinlenmiş hissetmiyorsanız, uyku bozukluklarının da içerdiği tıbbi araştırmaya ihtiyaç duyabilirsiniz.

Hafta sonları 30 dakika daha fazla uyumaya gereksinimimiz olur. Bu hafta içi biriken uyku eksikliğine bağlanmaktadır. Ancak unutulmamalı ki, zaman zaman fazla uyuyarak ileriki zamanlar için uyku depolayamayacağımız gibi, kaçırdığımız uyku zamanını sonradan yakalamamız da mümkün değildir. Çünkü kaybedilen uyku süresi, ertesi gün hemen etkilerini gösterir (araba kullanırken, iş performansı, öğrenme, hafıza gibi). Çalışmalar göstermektedir ki uykusuzluk, sorumluluklarınızı yerine getirme, araç kullanımı, dikkat ve görmede problemlere neden olmaktadır.

Normal gece uykusu nedir?

Geceleri, uykunun derinliği ve karakterinde tahmin edilebilir boyutlarda değişiklik oluşabilir. Sağlıklı genç bir erişkin, ışıklar kapatıldıktan 10-20 dakika sonra uyuyabilir. Daha sonra 5 evreden oluşan uyku dönemleri gece boyunca devam eder.

Uykuya dalarken, düşüncelerimiz aklımızda gezinmeye başlar ve çevreyle olan iletişimimiz azalır (Evre 1). Gecenin yaklaşık %50-60'ı evre 2 uykudan oluşmakta olup, uykunun hafif dönemini oluşturmaktadır. (Örneğin uykudan kolay uyanılır).

Evre 3 ve 4, çoğunlukla gecenin ilk yarısında olup, "derin uyku" dediğimiz dönemdir. Bu dönemde uyanmak için daha yoğun, güçlü bir uyarıya ihtiyaç duyulmaktadır.

Evre1'den 4'e kadar olan süreç, uykunun non-REM dönemini oluşturmaktadır. REM (hızlı göz hareketi) dönemi gece boyunca 90 dakikalık dönemler tekrarlanır. Her gece ortalama 4-5 REM dönemi olur. İlk REM çok kısa olup 10 dakikadan kısa sürerken son REM periodu ise bir saatten fazla olabilir. Bu da, REM uykusunun çoğunluğunun gecenin ikinci yarısında olduğunu gösterir.

REM uykusu rüya görme ile ilişkili olup, çoğunlukla en canlı ve kötü uyarılarımızı bu dönemde görürüz. Fakat rüyalar ve zihinsel hayaller uykunun her evresinde olabilir.

YAŞAM BOYU MEYDANA GELEN UYKU DEĞİŞİKLİKLERİ

Biz yaşlandıkça uykunun süresi ve zamanı belirgin olarak değişir. Yeni doğan bir bebek, günde 16 saat kadar uyuyabilir. Erişkinler ise günde ortalama 9 saat uyku ihtiyacı varken, genelde daha geç yatıp daha geç kalkma eğilimindedirler. Bu eğilim, genç erişkinlerde de benzer olup, kronik uykusuzluğa neden olur. İleri yaşlarda uyku süresi azalır (ortalama 6 saat) ve derin uykuda geçen süre kısalmış olur. Geceleri yüzeysel uykuya geçiş sayısı ve sürelerinde artmalar olur ve buna bağlı olarak, gündüzleri hastalarda uyuklama şikayeti artar. İleri yaşlarda daha erken yatıp, daha erken uyanırlar. Eğer geceleri daha az uyumanıza rağmen gündüz aktivitenizde sorun yaşıyorsanız, bu değişiklikler çok anlamlı değildir. Geceleri uyku bölünmesi yaşıyorsanız, gündüz uyuklamaları ile ihtiyaç tamamlanır.

Gündüzleri uyuklama

Gün içi uyuklama, birçok çocuk için doğal bir olaydır. 6 ila 12 yaş arasında gece uykusu tek başına bir dönemdir. Gündüz uyuklamaları, sadece geceleri uykuya dalma ve gece boyu uyku sorunu olmayan kişilerde kabul edilebilir. Gündüzleri uyuklamada geçen zaman, geceleri uyku süremizden alıp götürmektedir. Gündüz uyuklama süresi ortalama 10 ile 20 dakika arasında değişmektedir. 20 dakikalık bir şekerleme, kişinin kendini dinlenmiş hissetmesi için yeterli süredir. Bu süre, kişinin işte kendini uyanık hissetmesi için gereken minimum süredir. Eğer gündüzleri uzun bir şekerleme yapmadan kendinizi iyi hissetmiyorsanız ve buna rağmen geceleri uzun süre uyuma ihtiyacı duyuyorsanız, bunun uyku hastalıkları açısından değerlendirilmesi gerekir. Uykuda solunum sorunları (apne), uykuda bacak hareketleri gibi sorunlar, uyku kalitesini bozarak, gündüz uyuklamaya neden olabilirler.

İYİ BİR UYKU İÇİN TAVSİYELER

1. Uykuya öncelik verin: Günümüz yoğun iş temposunda birçok insan, uyku için yeterli süreyi ayıramamaktadır. Uykuya dalmak için yataкта kendimize yeterli süreyi ayırabiliyor muyuz? Gün içi ne zaman yattığımızı, ne zaman kalktığımızı ve günlük uyuklamalarımızı kaydederek uyku günlüğümüzü oluşturabiliriz. Ayrıca ana öğünlerimizi, yaptığımız egzersizleri, alkol ve kafein (kahve) tüketimimizi kaydedebiliriz. Genel kural olarak, düzenli bir uyku-uyanıklık şeması oluşturmak gerekir. Eğer uyuyamama sorununuz varsa, bu şema daha da önemlidir. Uykusuzluğun nedeni, bu şemalar yardımı ile anlaşılabilir. Uykusuzluk sorunu olan, bu nedenle geç uykuya dalan kişiler, sabahları aynı saatte yataktan kalkmaya dikkat etmelidirler. Böylece ek bir çaba olmadan uyku sorunları basitçe düzelebilir.

2. İyi uyku hijyeninin (sağlıklı uyku) pratiğini yapmak:

Eğer uykuya dalma sorunu yaşıyorsanız, uyku hijyeni pratiğini yapmak sizin için çok daha önemlidir.

- Sadece uyukulu hissettiğinizde yatağa gidin ve yatakta rutin bir rahatlatma periodunuz olsun. (Örneğin öncesinde ılık bir duş almak gibi)
- Uyumanız için gereken rahat bir ortam oluşturun. (Işık, ısı, gürültü gibi faktörler)
- Uyarıcı madde içeren yiyecek, çerez ve ilaçlar kullanmayın.
- Uyku öncesi alkol ve sigara kullanmayın.
- Daha az veya hiç kafein tüketmeyin.
- Gün ortası veya öğleden sonra düzenli olarak egzersiz yapın. Fakat yoğun egzersiz yapmaktan kaçınin.
- Zihinsel veya fiziksel rahatlatma yöntemlerini kullanın.
- Yatmadan önce ağır yemek yemek ve sıvı içecek tüketiminden kaçınin.
- Öğleden sonra ve akşamları şekerleme yapmayın.
- Yatağı sadece uyku için kullanın. Yemek yemek, televizyon izlemek, kitap okumak gibi aktiviteleri yatakta yapmayın
- Düzenli bir uyanma şeması oluşturun.

UYKUDA SOLUNUM SORUNLARI

Horlama

Uyku bedenimizin ve zihnimizin dinlendiği, düzenlendiği, yenilediği bizleri ertesi güne hazırlayan bir süreçtir. Uykudaki sorunlar yalnızca gecemizi değil, gündüzümüzü de olumsuz etkiler. Uykusuzluk, uykuya dalma güçlüğü, en ufak sesle uyanabilme, uyur-gezerlik, hareketli uyuma, uykuda bacak hareketleri, uykuda saptanan epilepsi, uyku kramp-ları, narkolepsi, korkulu rüya görme, horlama, uykuda gelen nefes darlıkları uykuda rastlanabilecek 100'den fazla sorundan bazılarıdır. Bu broşürde, uykuda solunum sorunlarının en sık rastlanılanı olan horlama ve uykuda nefes durması (uyku apnesi) ile ilgili soruları ve yanıtlarını bulacaksınız.

Horlama nedir, nasıl oluşur?

Normalde uyku ya da uyanıklıkta soluk alıp verirken duyulabilir bir ses olmaz. Ancak bazı insanlarda, uyku sırasında oldukça gürültülü soluk alıp verme söz konusudur. Bu soluk alıp verme sırasında üst hava yolunun çevresindeki dokuların titreşimi nedeni ile olur. Bu dokular arasında; küçük dil, büyük dil kökü, gırtlak kıkırdakları ve yutağın içini döşeyen dokuyu sayabiliriz. Normalde üst hava yolundan hava girip çıkarken bir sorun olmaz. Ancak üst hava yolunda bir daralma olursa ya da normal olmayan sarkık dokular varsa, (örneğin küçük dil) hava girip çıkarken buraları zorlar ve titreştirir. Böylece horlama meydana gelir. Uykuda zaman zaman rastlanan horlamaya göre daha az şiddetli bir ses olan hırıltı (ya da ıslık sesi) duyulabilir. Alt hava yollarından gelen, astım ve KOAH'lı hastalarda duyulan bir sestir.

Horlama herkeste olur mu?

Horlama yeni doğan bebekten, ileri yaşta insana dek herkeste olabilir. Özellikle yorgun günün gecesinde, alkol ve sigaranın çok kullanıldığı günün gecesinde üst hava yolunda daralma artacağından, sağlıklı insanda da horlama olabilir. Ancak bu olgularda horlama, haftada 1-2 günle kısıtlıdır. Yani yaşamında bir gece horlayan ya da bir gecede 5-10 dakika horlayan insanda horlama, bir sağlık sorunu olarak düşünülmek korkuya kapılmamalıdır.

Hekimlerin ilgi alanına giren horlama, olguyu ve yakınlarını rahatsız eden, haftanın yarısından fazlasında, gecenin önemli bir kısmında olan horlamadır.

Horlama kimde daha siktir?

Şişman insanlarda, çenesi küçük ya da geride olanlarda, geniz eti ve bademcikleri büyük olanlarda, üst hava yolunun genişliği az olduğundan, horlamaya daha sık rastlanır. Bazı insanlarda hiç bir sorun olmaksızın da horlama olabilir.

Niçin sırt üstü yatınca horlama daha fazla olur?

Horlamanın temelinde, üst hava yolundaki daralma eğilimi yatar. Sırt üstü uzanınca yer çekimi ve uykuda kaslarda ortaya çıkan gevşeme nedeniyle ile, çene ve üst hava yolundaki yumuşak dokular geriye doğru gider. Bu da üst hava yolunda daralmaya neden olur. Bu durum yan yattarken daha az daralma yaptığından, sırt üstü yattarken horlama daha fazla olacaktır.

Horlama ne zaman bir hastalıktır?

Haftada 3-4 geceden fazla ve uykunun uzunca bir bölümünde horlama oluyorsa, horlamalar nefes durmaları ile kesiliyorsa, horlayan hasta sabah uykusunu alamadan kalkıyorsa, horlama bir sağlık sorunu oluşturuyor demektir. Horlama aileyi hatta bazı olgularda komşuları rahatsız edici boyutta olabilir. Bu durumda soru, kişiyi ilgilendiren bir sağlık sorunu olmanın ötesinde, toplumsal bir boyut da kazanmış demektir.

Uykuda nefes durması nasıl olur?

Horlama ile ilgisi nedir?

Horlama için üst hava yollarında bir daralma eğiliminden söz etmiştik. Üst hava yolundaki bu daralma yalnızca horlamaya yol açmaz. Bazen hava yolundan geçen hava azalır (hipopne), bazen de hava yolu tamamen tıkanır (apne) ve hastada uykuda solunum sorunları ortaya çıkar.

Uykuda solunum sorunlarının (apne-hipopne)

sağlık açısından önemi nedir?

Uykudaki bu sorunlar, akciğere taze hava gitmesini engeller, kandaki oksijen azalır. Azalmış oksijen, tüm organların yetersiz çalışmasına neden olur. Kalp, beyin, hormonal bezler yetersiz çalıştığında, bir dizi sağlık sorunu ortaya çıkacaktır.

Hava yolunun tıkanmasına rağmen solunumun devam etme çabası, olgunun bedeninde mekanik olarak da sorun yaratır. Kalbe gelen kan, karın göğüs hareketleri artar. Bu bir taraftan hastanın uykusunu bozar, bir taraftan da kalp - damar sisteminde sorun yaratır.

Uykuda soluk durması bir hastalık mıdır? Bulguları nelerdir?

Uykuda soluk durması, yukarıda tanımlandığı gibi uykuda ciddi sorunlara yol açar. Bu sorunların uykuda sık sık tekrarlaması, kalıcı sonuçlar doğurur.

Uyku sorunu ile başvuran hastada soluk durması durumu saatte 5'den fazla ise bu soruna "uyku apne sendromu" denilir. Horlama, uykuda nefes durmasının başkaları tarafından gözlemlenmesi, uykudan boğulma hissi ile uyanma, gündüz uykululuk hali, dinlendirici uyku uyuyamama, uyku apne sendromunu düşündüren şikayetlerdir. Bunlardan biri ya da bir kaç varsa, bu hastalık düşünülmelidir.

Gündüz uykululuk neden olur?

Otururken, kitap okurken, derste, toplantıda, araç kullanırken, işte olur olmadık yerlerde beklenmedik uyuma isteği önemli bir sorundur. Trafik ve iş kazasına neden olarak, ölümlerle sonuçlanabilir. Okul ve işte başarısızlığa yol açabilir. Yaşamı birincil olarak etkiler. Horlama ve uyku apne sendromu hastalarda gündüz uykululuğa yol açar. Bu sorunların tedavisi, hastada gündüz uykululuğu ortadan kaldırır.

Uykuda nefes durması kalp ve damar sorunu yapar mı?

Uyku apnesi, hipertansiyon, aritmi, uykuda ani ölüme yol açabilir. Uykü apnesi tedavi edildiğinde, tansiyonun düzeldiği gösterilmiştir.

Uyku apnesi ile cinsel yaşam arasında ilişki var mıdır?

Uyku kalite bozukluğu ve uykuda azalan oksijen oranı, kadın ve erkeklerde cinsel isteği azaltır. Cinsel ilişkide başarıyı olumsuz etkiler.

Uykuda solunum sorunlarının başka belirtileri var mıdır?

Gece terlemesi, sabah baş ağrısı, uykuda sık idrara çıkma, kalp yetmezliği ve depresyon eğilimi uyku apnesinin belirti ya da sonucudur.

UYKU SORUNLARI OLANLAR NE YAPMALI?

Bugün ülkemizde Göğüs Hastalıkları, Nöroloji, Kulak Burun Boğaz, Çocuk Hastalıkları bölümlerinde uyku laboratuvarları bulunmakta; uyku sorunları olanlar bu birimlere başvurmaktadır. Üniversitemizde, İstanbul Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ve Çocuk Hastalıkları bölümlerinde, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde Nöroloji ve Göğüs Hastalıkları bölümlerinde uyku laboratuvarları bulunmaktadır.

Uykuda horlama ve/veya nefes durması sorunu olan olgular, bu bölümlere ya da Kulak Burun Boğaz birimine başvurabilirler.

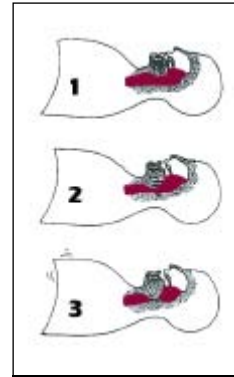
Uykuda solunum sorunu olanların hem uyku birimi hem de Kulak Burun Boğaz birimince ele alınması doğru olanıdır.

Horlama ya da uyku apne sendromunun, sağlık açısından önemli olup olmadığı nasıl anlaşılır?

Olgulara yapılan muayene sonrasında hekim gerekli görürse, uyku çalışması (polisomnografi) yaptırabilir.

Polisomnografi ne demektir? Nasıl yapılır?

Polisomnografi, uyku sırasında hastanın, beyin dalgalarının, solunum, kalp, kas ve göz fonksiyonlarının izlenmesi anlamına gelir. Uyku laboratuvarlarında yapılır. Hasta bu inceleme için bir gece laboratuvarda yatmalıdır.



**Uykuda üst hava yolunun normal durumu(1)
daralması(2)
tıkanması(3)**

İnceleme sırasında ağırlı, acılı bir işlem yoktur. Ölçüm aygıtları flasterlerle ya da özel yapıştırıcılarla yapıştırılır. Çalışma sırasında 6 ile 30 arasında elektrod yapıştırılabilir.

Uyku apne sendromu kimlerde sık görülür?

Şişman insanlarda, çenesi küçük ya da geride olanlarda, büyük bademciği ya da geniz eti olanlarda bu hastalık daha sık görülür. Bu durumlar olmasa da uyku apne sendromunun görülebileceği unutulmamalıdır. Yani görünürde hiç bir sorun olmasa da insanlarda uykuda solunum sorunu olabilir. Bu olgularda yapılan polisomnografide gerçek ortaya çıkacaktır.

HORLAMA VE UYKU APNE SENDROMUNUN TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?

Her iki durumda da tedaviye bir uyku uzmanı ile birlikte karar verilmelidir. Yanlızca horlama varsa uykuda nefes durmuyorsa, tedavi küçük dilin ufaltılması ya da ortadan kaldırılmasıdır. Bu tedaviyi Kulak Burun Boğaz uzmanı yapar. Ancak uyku çalışması olmaksızın uykuda nefes durup durmadığı anlaşılabilir. Bu nedenle, horlaması olan hastaların incelemesiz ameliyat edilmesi doğru değildir. Horlama kesilse bile olguda nefes durmaları devam edebilir.

Tüm hastalara özel tedaviler yapmadan önce, alkol ve sigarayı bırakmalarını salık verilmektedir. Şişman hastalara kilo vermeleri için yardım edilmektedir.

Kilo vererek bu sorunlar düzelebilir mi?

Elbette. Ancak uyku apne sendromunda bazı hormonal bozukluklar olmaktadır. Bu hastanın kilo vermesini zorlaştırır. Hastanın bir yandan apnesi tedavi edilirken diğer yanda da zayıflaması için çaba göstermek en doğru olanıdır.

Uyku apne sendromunda CPAP yöntemi nedir? Nasıl yapılır?

Uykuda üst hava yolunun kapanmasının ciddi sorunlara yol açacağı yularıda anıldı. Üst hava yolunda tıkanıklığa yol açacak anatomik sorun yoksa, olguda nefes durmasını engelleyecek tek yol, maske ile CPAP aygıtı kullanmaktır.

CPAP denilen aygıt, burundan maske ile üst hava yoluna hafif basınçlı hava vermektedir. Böylece üst hava yolunun tıkanması engellenir ve tüm sorunlar çözülür. Aygıtın verdiği basıncın tek amacı, üst hava yolunun tıkanmasını engellemektir. Ülkemizde 3000'den fazla insan, dünyada onbinlerce insan bu aygıtı kullanmaktadır.

CPAP aygıtını kullanmak zor mudur?

Ülkemizde ve dünyada yapılan araştırmalarda CPAP kullanım uyumu %70'dir. Bu aygıtın kullanımının zor olmadığını gösterir. Aygıtın yarattığı ve kolayca çözümlenemeyecek sorun yoktur. Uyku apnesinin yarattığı sorunlar göz önüne alınırsa, CPAP kullanımının önemi anlaşılacaktır.

UYKU APNE SENDROMU TEDAVİ EDİLMEZSE NE OLUR?

Tedavisiz hastalarda zamanla hipertansiyon, çarpıntı, unutkanlık, iştah ve okulda başarısızlık ortaya çıkar. Bu hastaların trafik kazası yapma olasılığı, diğer insanlardan 5-7 kat fazladır. Ağır hastalarda uykuda ani ölüm olduğu bildirilmiştir.

Uyku apne tedavisi yapıldığında, daha ilk günden uyku eğilimi, gece idrara çıkma düzelir. İzlleyen günlerde zayıflama eğilimi başlar, tansiyon ve şeker düzeni yerine gelir.

Bebekte ve çocukta bu sorunlar olur mu?

Olur. Çocuklarda en çok geniz eti ve bademcikler buna neden olur. Çocukta okulda başarısızlık, uykuda ensemenin terlemesi, hırçınlık bu sorunların en çok rastlanan gündüz bulgularıdır. Çocukta tedavi, genelde geniz eti ve bademciğin alınması ile yapılır. Bu yaş grubunda cerrahi tedavi yetişkinlerden daha başarılıdır.

YENİ İLAÇLAR VE ÖNEMİ

Yeni ilaçlar sayesinde birçok hastalık tedavi edilebilmektedir.

Tüm dünyada, üniversite ve ilaç firmalarındaki araştırmacıların ortak amacı; sağlığımız için kullanılan aşı ve ilaçların daha iyi hale getirilmesi ve tedavisi bugün için mümkün olmayan hastalıklar için çözüm bulunmasıdır.

30 yıl önce çocuk felci binlerce çocuğun hayatını etkilerken, bugün neredeyse sona ermiştir.

10 yıl önce AIDS hastalığında kullanılabilecek bir ilaç yok iken, bugün yaşam süresini uzatabilen tedaviler uygulanmaktadır.

Yeni ilaç, araştırma geliştirme çabalarının ve bilgi birikiminin gelişimi ile mümkündür.

Dünyada ortalama insan ömrü son 100 yılda 40'lı yaşlardan 70'li yaşlara ulaşmıştır. Bu ilerlemedeki en önemli nedenlerden biri, ilaç alanındaki araştırma ve geliştirme çalışmaları sonucu ortaya çıkan yeni tedavilerdir.

İlaç alanındaki araştırma ve geliştirme çalışmaları, uzun süreli ve yüksek maliyetlidir. Tek bir molekülün keşfedilerek bir ilaç haline gelmesi ve tıbbın hizmetine sunulmasına kadar yaklaşık 12-15 yıl geçmektedir.

Bu nedenle ilaç aslında bilgi üretimidir. (1)

İlacın değerli ve faydalı olmasını sağlayan, tıbbın hizmetine sunulmasına kadar süren titiz ve kapsamlı araştırmalardır.

(1) Charles M. Caruso, *International Patent Counsel, MSD*



İSTANBUL TIP FAKÜLTESİ

Geçmişten geleceğe....

Tıp eğitimine 1470 yılında başlayan İstanbul Tıp Fakültesi ülkemizin ve tüm dünyanın en köklü yüksek öğretim kuruluşları arasında yer almaktadır.

Fakülte, geçen yüzyıllar boyunca bir yandan Türk Milleti'ne hekimler yetiştirerek sağlık hizmeti üretmiş, öte yandan bilimsel araştırmalarda ülkemizin en önde gelen kurumlarından biri olmuştur.

Cumhuriyet döneminde, her koşulda Atatürk İlke ve Devrimleri'nin yılmaz bir savunucusu olan İstanbul Tıp Fakültesi, siyasal ve sosyal yönlerden de ülkeyi etkileyen çalışmaların içinde yer almıştır.

Fakülte, halen 112.000 m² kampüs alanı içerisindeki 25 ayrı yapıda, yaklaşık 2500 öğrenciye eğitim vermekte ve ülke sağlık ordusuna her yıl ortalama 450 hekim kazandırmaktadır.

Söz konusu hekimlerin yetişmesinde rol alan yaklaşık 500 öğretim üyesi ve yardımcıları, aynı zamanda 1800 yatak kapasiteli hastanede yılda 35.000 yatan hastaya ve 500.000 poliklinik hastasına da hizmet vermektedir.

Bu özellikleri ile dev bir sağlık kuruluşu olan İstanbul Tıp Fakültesi, 1997 yılından bu yana gerçekleştirdiği "Hasta Okulu" programı ile de kamuya yönelik önemli bir sağlık hizmetini yerine getirmenin gururunu yaşamaktadır.



İstanbul Tıp Fakültesi

"eğitimde, bilimde, hizmette"

İstanbul Tıp Fakültesi Hasta Okulları Yayınları

Horlama ve Uyku Bozukluğu

Hazırlayanlar: Prof. Dr. Çağlar Çuhadaroğlu

Prof. Dr. Tülin Çağatay