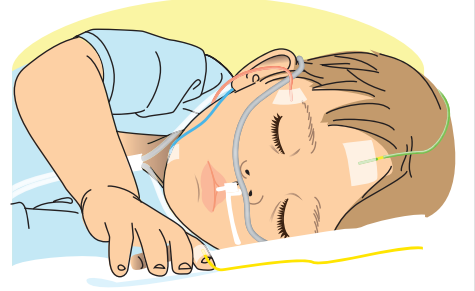


## Çocuklarda Uyku Çalışmaları

Bir uyku çalışması çocuğunuzun uyku örüntüsünü kaydeden bir testtir. Bu test uyku bozukluklarının tanısı için gereklidir. Uyku çalışmasının tıbbi adı polisomnogramdır. Bu çalışma geceyi bir uyku laboratuvarında uyuyarak geçirmeyi gerektirir.



Bir uyku çalışması, çocuğunuz uyurken farklı şeyleri kaydeder, örneğin; beyin aktivitesi, göz hareketleri, kalp hızı, bacak hareketi, göğüs hareketi ve solunum örgüsü, oksijen ve karbondioksit düzeyleri, burundan geçen hava hareketi ve horlama. Bu bilgiyi toplamak için, birçok farklı sensör (kalbi değerlendiren EKG makinesine benzer kablo ve bağlantılar) çocuğunuzun başı, yüzü, göğsü ve bacaklarına uygulanır.

### Test ne yapar?

Uyku çalışmasını bir uyku teknikeri yapacaktır. Çocuğunuz uyurken veri toplamak ve izlemek için özel eğitimlidirler. Bütün sorunlar için uyku teknisyeni hazır bulunur.

### Çocuğunuzun uyku çalışmasına hazırlanmasına nasıl yardım edebilirim?

Uyku çalışmasının gününde, çocuğunuzun düzenini olabildiğince normal tutun. Çocuğunuzun düzenini değiştirmek teste yardımcı olmaz. Örneğin çocuğunuz genelde gün içinde kestimirse, çalışmanın yapılacağı günde de kestimelidir. Kafein içerebilecek içeceklerden kaçınmalısınız. Teste randevu verilmeden önce büyük olasılıkla, çocuğunuzun kullandığı tüm ilaçları saymanız istenebilir. Eğer yeni ilaçlar alınıyorsa ya da çocuğunuz herhangi bir uyku

ilaç alıyorsa, uyku laboratuvarı bunu bilmelidir. Testin gecesinde çocuğunuzdan bunları alınması istenebilir.

### Uyku çalışması sırasında ben ve çocuğum ne bekleyebilirim?

Vardığınızda, siz ve çocuğunuza, içinde çocuğunuz için yatak ve sizin ya da bakıcı için de refakatçi yatağı olan bir oda gösterilecektir. Emzirme, kitap okuma, TV izleme, atıştırmalık yeme ve içme gibi tüm yatma zamanı rutinleri yapılabilir.

Uyku teknisyeni çocuğunuza uyumadan önce alıcılar yerleştirecektir. Alıcılar iğne değildir. Alıcılar acıtmaz ve kolaylıkla çıkarılabilirler. Alıcıların yerleştirilmesi 60 dakika kadar sürebilir. Genellikle çocuğunuzun aşağıdaki alanları izlenir:

- Baş ve yüzdeki alıcılar beyin dalgaları ve göz hareketlerini kaydederler.
- Göğüsteki alıcılar kalp hızını ölçer ve bacaklardakiler bacak hareketlerini ölçer.
- Çocuğunuzun göğsü ve göbeğindeki kemerler çocuğunuzun soluma düzenini kaydederler. Bu kemerler çocuğunuzun solumasını kısıtlamazlar ve çoğu çocuk için rahattırlar.
- Burun ve ağızın altındaki alıcılar hava akımını ölçerler.

- Çocuğunuzun el ya da ayak parmağına oksijen düzeylerini izlemek için bir yapışkan bağlanır (Puls oksimetre için ATS nin hasta bilgilendirme serisine bakınız (<http://patients.thoracic.org/information-series/en/resources/ats-patient-ed-pulse-oximetry.pdf>))
- Göğüsteki alıcılar karbon dioksit düzeylerini izlemek içindir.

Tüm bu alıcılar çocuğunuz uyurken rahatça hareket etmesine izin verirler. Şaşırtıcı şekilde bu koşullar altında çoğu çocuk iyi uyur. Ayrıca çocuğunuz gece boyunca kapalı sistem bir kamera ağı tarafından gece boyunca kaydedilebilir ve izlenebilir. Bu çocuğunuzun uyku örüntülerini kaydeder ve çalışanların, çocuğunuzun odanın içinde olmak ya da alıcılara bağlanmak vs gibi şeylerle ilgili herhangi bir sorunu olup olmadığını görmelerini sağlar. Hedef çocuğunuzun gece boyunca 7 ila 8 saatlik uykusunuz izlemektir.

Uyku teknisyeni her zaman yakındadır. İki yönlü hoparlör sistemi sayesinde her an teknisyenden yardım isteyebilirsiniz. Bazen uyku teknisyeni alıcıları ayarlamak için çocuğunuzun odasına girebilir. Çocuğunuzun uykusunu bölmemeye çalışacaktır. Çocuğunuzun tıbbi yardım ihtiyacı olursa bir doktor her zaman nöbetçidir.

Uyku çalışmasından sonraki sabah, uyku teknisyeni çocuğunuzun yaklaşık 6:00 da uyandıracak ve alıcıları çıkaracaktır. Ondan sonra uyku laboratuvarından ayrılabilirsiniz. Uyku çalışmasının sonuçlarını değerlendirmek konusunda eğitimli olan kişi uyku doktorunuzdur ve size daha ileri bir tarihte sonuçlarınızı verecektir.

**Yazarlar:** Dr. Indra Narang ve Dr. Refika Ersu

**Hakemler:** Suzanne Lareau RN, MS

**Çevirmenler:** Dr. Özge Yılmaz, Dr. Hasan Yüksel

## Eylem Basamakları

Çocuğunuzun en iyi değerlendirmeyi almasını sağlamak için çocuğunuzun hazırlarken yapabilecekleriniz:

- ✓ Uyku testi sırasında çocuğunuzun neler beklemesi gerektiğini anlatın.
- ✓ Uyku merkezine çocuğunuzun kullandığı tüm ilaçları, reçetesiz alınanlar dahil olmak üzere söyleyin.
- ✓ Eğer çocuğunuz uyku ilacı alıyorsa, uyku uzmanınıza test gününde bu ilacı verip vermemeniz gerektiğini sorun
- ✓ İyi bir gece uykusu için çocuğunuzun ihtiyacı olan her şeyi getirin.

### Doktorunuzun İletişim Bilgileri:

Ek Kaynaklar:

#### Baylor Üniversitesi

<http://www.youtube.com/watch?v=AWIsDEW8piA>

#### Rochester Üniversitesi

<http://www.urmc.rochester.edu/childrens-hospital/sleep-center/sleep-study.aspx>

Bu bilgiler Amerikan Toraks Derneği'nin hizmetidir. İçerik sadece eğitim amacı içindir. Kişinin kendi doktorunun tıbbi önerisi yerine geçmez.