

UYKUNUZUN KALİTESİ OKUL BAŞARINIZI ETKİLİYOR

Genellikle orta yaş grubunda görülen horlama ve uyku apnesi olarak bilinen uykuda solunum kesilmesi, çocuklarda da ortaya çıkabiliyor ve ders başarısını önemli ölçüde düşürüyor.

Uykuda solunum bozuklukları, çocukların ders başarısını ve okuldaki sosyal ilişkilerini ciddi boyutlarda etkileyebilen önemli bir sorun. Acıbadem Bakırköy Hastanesi Kulak Burun Boğaz Uzmanı Prof. Dr. Ferhan Öz, uykuda solunum bozukluklarının okul hayatı üzerindeki olumsuz etkilerini ve çocukların kaliteli bir uykuya sahip olmaları için ne tür tedaviler uygulanabileceğini anlattı.

NEDENİ BÜYÜK BADEMCİK VE GENİZ ETİ OLABİLİR

Uykuda solunum bozuklukları; horlama, üstünü açarak ve terleyerek uyuma, sürekli sağdan sola soldan sağa dönme, nefes alabilmek için başı geriye atma ve solunumun bir kere bile olsa durmasıyla karakterize bir tablo. Genellikle büyük bademcik ve geniz etinin solunum yolunu tıkaması sonucu ortaya çıkıyor. Ayrıca şişmanlık, alerji ve astım, reflü, büyük dil, baş ve yüzde gelişim bozuklukları da uykuda solunum bozukluklarında yardımcı faktörler olarak yer alıyor.

DESLERE KONSANTRASTON SORUNU YAŞIYOR

Uykuda solunum bozuklukları; çocuğun derslere konsantrasyon olmasını güçleştiriyor. Ayrıca kelime hazinesi gelişiminin, ezberleme ve öğrenme yeteneğinin azalmasına yol açıyor. Yapılan çalışmalar çocuklarda bademcik ve geniz eti büyümesine bağlı uyku bozukluklarının dikkat azalmasına, sözel ve hafızaya dayalı yeteneklerde belirgin azalmaya neden olduğunu tespit etmiş. Uyku düzenleri bozulan ve yeterince uyuyamayan çocuklar ayrıca gün boyunca hırçın ve tahammülsüz davranışlar sergiledikleri için öğretmenleri ve arkadaşlarıyla olan iletişimlerinde de ciddi sorunlar yaşayabiliyor.

GELİŞİM BOZUKLUKLARI ORTAYA ÇIKABİLİYOR

Uykuda solunum bozuklukları sorunu yaşayan çocuklarda uykuda oksijen seviyesinin düşmesine bağlı olarak yüz, çene ve ağızda yapısal bozukluklar gibi ciddi gelişim bozuklukları da ortaya çıkabiliyor. Bu çocuklarda gece büyüme hormonu daha az salgılanıyor. Çocuklar gün içinde hiperaktif davranışlar sergiledikleri için kilo artışı ve boy uzamasında da yeterli gelişim sağlanamıyor.

TEDAVİYLE KALİTELİ UYKU MÜMKÜN

Çocuğun şikayetleri üst solunum yolu enfeksiyonlarından kaynaklanıyorsa ilaç tedavisine başvuruluyor. Ancak tedaviye rağmen veya tedaviden 1 hafta sonra uykuda solunum bozuklukları belirtileri yeniden ortaya çıkmışsa daha farklı bir yöntemin uygulanması gerekiyor. Çocuğun bademciklerin ve geniz etinin büyük olduğu saptanırsa tedavi olarak operasyon öneriliyor. Teknolojik gelişmeler sayesinde operasyondan 1 hafta sonra okula dönmek mümkün olabiliyor. Bademcik ve geniz eti ameliyatı uykuda solunum bozuklukları sorunu yaşayan çocuklarda tam başarı sağlıyor. Çocuk operasyon sonrasında kaliteli bir uykuya sahip olduğu için okul hayatındaki başarısı da artıyor.

ÇOCUĞUNUZ SAĞLIKLI UYUYOR MU?

Aşağıda yer alan belirtiler uykuda solunum bozukluğu sorununa işaret ediyor.

- Horlama veya hırıltılı solunum,
- Solunumun durması,
- Özellikle baş olmak üzere belden yukarısının terlemesi,
- Üstü açık uyuma,
- Sağdan sola dönerek huzursuz uyuma,
- Başını geriye atarak nefes alabilmek için kendine pozisyon vermesi,
- Sabahları uyanmakta güçlük çekme,
- Sabah başlayan baş ağrısı ve ağız kokusu.