

HORLAMA HASTALIĞI

Normal erişkin insanların en az %45'i zaman zaman horlamaktadır. %25'i sürekli olarak horlamaktadır. Horlama problemi en sık şişman erkeklerde görülür ve yaşla birlikte her geçen gün artar.

A.B.D. de 300 den fazla firma horlamaya karşı cihaz geliştirmiştir. Bazı modeller pijama arkasına tenis topu yapıştırmak gibi eski bir modelin modifikasyonlarıdır (Sırt üstü yatarken horlama daha çok artar.). Çene ve boyun askıları, boyunluklar ve ağız içine yerleştirilen cihazlar hiçbir yarar sağlamamıştır. Horlama sesi ile çalışıp hastayı uyandıran elektronik cihazlar bulunmuştur. Bütün bunlar hastanın horlamadan uyuma alıştırmaları olarak düşünülmüştür. Ancak maalesef horlama kişinin kontrolünde olmayan bir problem olup tüm bu cihazlar hastayı sadece uyutmamaya yöneliktir.

HORLAMAMANIN NEDENİ NEDİR?

Ağız ve burun arkasındaki hava yolunda darlık olduğunda ortaya çıkan gürültü biçiminde ki sese horlama denir. Dilin arkası ve yumuşak damak ve küçük dilin olduğu kısmın genizle birleştiği bölge kendiliğinden daralabilen bir bölgedir. Bunlar birbirleri üstüne geldiğinde solunumla birlikte titreşmekte ve horlama ortaya çıkmaktadır. Horlayan biri aşağıdaki problemlerden en az birine sahiptir.

1. Dil ve boğaz kasları gerginliği azalmıştır. Gevşek kaslar sırt üstü yatınca dilin boğaz arkasına doğru kaymasına engel olamaz. Bu olay alkol yada ilaç alarak gevşemiş birinin uykusunda kas kontrolünün kaybolması ile ortaya çıkar. Bazı insanlarda uykunun derin fazında gevşemeye bağlı olarak yine horlama görülebilmektedir.
2. Boğazdaki dokuların aşırı büyük olması. Büyük bademcik ve geniz eti çocuklarda en sık rastlanan horlama nedenidir. Şişman insanlarda kalın boyun dokusu sebep olarak gösterilir. Kist ve tümörlerde nadir olarak bu yolla horlama yapabilmektedir.
3. Yumuşak damak ve küçük dilin aşırı sarkık ve uzun olması boğaza doğru hava yolunu daraltır. Hava yoluna sarktığı için bir valv gibi horlamaya neden olur.
4. Burun tıkanıklığı olan kişi havayı almak için genizde aşırı vakum yaratır. Bu vakum boğazda kollabe olabilen dokuları hava yoluna doğru çeker. Böylelikle burun açık iken horlamayan kişide horlama görülmeye başlar. Bu durum neden bazı insanların sadece allerjik dönemlerde veya grip, sinüzit olduğu zamanlarda horladığını izah etmektedir. Burun deformasyonları bu tip burun tıkanıklığı nedenleri olarak bilinir. Deviasyon burun orta bölmesinin yan taraflara taşması olarak tanımlanır. Burun içi deformasyonları içinde en sık rastlanılanıdır.

HORLAMA CİDDİ BİR SORUN MUDUR?

Sosyal olarak evet! Bu aile yaşamında ciddi bir şekilde tehdit eder. Horlayan kişi alay konusu olur. Ailenin diğer bireyleri için uykusuz gecelerin sorumlusu tutulur. Horlayan kişi tatil ve iş gezilerinde istenilmeyen oda arkadaşı olur. Tıbbi olara evet! Kişinin kendine verdiği zarar daha büyüktür. Dinlenilmeden geçirilen geceler vardır. Aşırı horlayan kişilerde yüksek tansiyon horlamayan kişilere göre daha sık görülür. Horlamanın en ağır formu “tıkayıcı tipte horlama hastalığıdır.” “Uyku apnesi” diye bilinen bu hastalıkta şiddetli horlama nefessiz kalınan bir dönemle kesilmektedir. Bu sırada solunum tam durmuştur. 10 saniyenin üzerindeki nefessiz kalma nöbetlerinin bir saat içinde 7 den fazla görülmesi yaşamı ciddi şekilde tehdit eder. Bu durumda doktorunuzun size bir uyku merkezinde inceleme yapılmasını

önerecektir. Apneli (nefesin kesilmesi) hastalarda saatte 30-300 defa tıkanmalara rastlanılmaktadır. Böylelikle uykuda kan oksijen düzeyi aşırı oranda düşer. Oksijenin düştüğü bu dönemde kalp kanı daha çok pompalamak zorundadır. Bir süre sonra kalp ritmi bozulurken, yıllar içinde yüksek tansiyon ve kalp büyümesi yerleşir. Tıkayıcı tipte horlama hastalığı olan kişiler uykularının çok az bir kısmında derin uyku fazına geçebilmektedirler. Derin faz gerçek dinlenme için tek yoldur. Dinlenmeden geçirilen gecenin gündüzü uykulu, yorgun ve verimsiz geçecektir. Araba kullanırken yada iş başında uyuklamalar görülecektir.

HORLAMA TEDAVİ EDİLEBİLİR Mİ?

Horlamanın bir çok tipi tedavi edilebilir. Erişkin horlayan kişiler için aşağıda sıralana önerilere uyulmalıdır.

1. İyi bir adele tonusu kazanmak için sportif bir yaşam biçimi seçilmeli.
2. Horlayan kişiler uyku ilaçları, sakinleştirici ve antihistaminik denilen allerji ilaçlarını uykudan önce almamalı.
3. Uykudan 4 saat önce alkol almaktan sakınmalı.
4. Uykudan 3 saat önce ağır yemekten sakınmalı.
5. Aşırı yorgunluktan sakınmalı.
6. Uykuda sırt üstü yatmak yerine yana yatmak tercih edilmeli. Eski bir öneri olarak pijama sırtına tenis topu dikmek hala faydalı bir metot dur. Böylelikle sırt üstü uyumaya engel olunur.
7. Yatağınızın baş tarafı daha yukarıda olacak şekilde tüm yatağınız yaklaşık olarak 10 cm bir tarafa doğru çeviriniz. Bu amaçla yatağınız bir tarafı altına bir tuğla yerleştirmek amacınıza uygun olacaktır.
8. Evde horlamayan kişilerin sizden önce uykuya geçmeleri için onlara süre tanıyın.

Her pozisyonda horlayan kişiler “ağır horlayan” olarak isimlendirilir. Bu kişilerin yukarıdaki önerilerden daha fazla yardıma ihtiyaçları vardır.

Horlama kişi ve ailesi için zararlı hale geldiğinde uzman doktorunuz ile görüşmeniz uygun olacaktır. Bu özellikle uyku sırasında nefes alamama problemi olduğunda (Yüksek sesli horlama nefessiz kalma dönemi ile kesilmektedir.) Doktorunuza baş vurmanız daha da önem kazanmaktadır. Horlama hastasının burun, ağız, boğaz ve boynunun detaylı muayenesi yapılmalıdır. Horlamanın boyutu ve horlayan kişinin sağlığını belirlemek açısından uyku laboratuvarı çalışmaları değerlidir.