



## YAŞLILARDAKİ UYKU DÜZENSİZLİKLERİNDE İLAÇ KULLANIMI:

Genellikle yaşlılarda görülen uyku düzensizliklerinin ortadan kaldırılmasında, reçeteye yazılan ilaçlar tehlikesiz ve bu konuda yaşlıya büyük yardımcıdır.

Uyku düzensizliklerinin ilaçla kesin tedavisinin mümkün olmadığı iddia edilir. Fakat benzodiazepin grubu ilaçlar -ki bu ilaçlar özellikle yaşlı hastalarda en küçük zaman aralığı için en küçük dozda kullanılmalıdır- başarılı sonuçlar vermesi nedeniyle tavsiye edilmektedir.

Vücuttan eliminasyonu nisbeten hızlı olan ilaçlar yaşlı hastalar için genellikle daha emniyetlidirler.

Örneğin triazolam, kullanıldığının ertesi günü uzun etkili uyku ilaçlarına göre daha az uyuşukluk oluşturur. Yapılan son araştırmalar, uzun-etkili benzodiazepinlerin yaşlı hastalarda düşme ve kalça kırığı riskini artırdığını göstermiştir. Kısa-etkili uyku ilaçlarının kullanılması halinde bu tür bir artış görülmemektedir.

Öte yandan, reçetesiz kullanılan uyku ilaçlarının; zihin bulanıklığı, baş dönmesi, sersemlik, kulak çınlaması, bulanık veya çift görme, sinirlilik, koordinasyon bozukluğu gibi yan etkiler yanında sağladıkları yararlar çok önemsiz kalmaktadır. Bu ilaçların aktif maddesi olan antihistaminin uzun süreli etkisi nedeniyle hastanın uyku hali ertesi gün de sürer.

Bu konuda aşağıdaki bilgiler de yararlı olabilir:

\* Uyku ihtiyacı ilerleyen yaşla azalır. Aslında, bu ihtiyaç hep vardır ama uyku kalitesi bozulur.

\* Gündüz uykusu gece uykusu ile karıştırılmamalıdır. Gündüz uykusu uykusuzluğu şiddetlendirir ve yaşlının gece uyuması daha da güçleşir.

\* Uyku sırasında nefes alıp-verme düzensizliklerini gösteren horlama önemsiz bir konu değildir. Hatta uykuda aşırı gürültülü horlama ve 20-100 sn. için nefes alamama ile kendini belli eden apneye bile neden olabilir.

\* Yatmadan önce alınan uygun bir içecek uykuya yardımcı olur. Alkol ve benzeri içecekler ise gerçekte uykuya yardım etmez tersine sık sık uyanmalara ve uyku düzeninde bozulmaya yol açar.

Sonuçta, yaşlı hastalarda uyku düzensizlikleri tedavisinin riskleri gözönüne alındığında eczacının taşıdığı sorumluluk açıktır.

American Pharmacy

Vol. NS28, No. 7 July 1988