

UYKU BOZUKLUKLARINDA RİSK FAKTÖRLERİ

- Sürekli yorgunluk, baş ağrısı, halsizlik
- Dikkat ve odaklanma sorunları
- Kalp-damar sağlığında bozulma
- Bağışıklık sisteminde zayıflama
- Metabolik dengesizlikler ve kilo artışı
- Ruh hali dalgalanmaları ve depresif belirtiler

NEDEN ŞİMDİ HSM UYKU SAĞLIĞI PROGRAMI'NI SEÇMELİSİNİZ?

Kişiyeye Özel Takip: Yaş, genetik yapı ve yaşam alışkanlıklarınıza özel analiz ve öneriler

Modern Tıbbın Gücü: Laboratuvar ve görüntüleme destekli, bütünsel yaklaşıma dayalı içerik

Yaşam Kalitesi Odaklılık: Enerji seviyenizi, bağışıklık sisteminizi ve zihinsel performansınızı artırmak için planlanmıştır.

Hedef: Sağlıklı Yaş Alma: Uzun yaşam değil, kaliteli ve bağımsız bir yaşam hedeflenir.

Uzman Ellerdesiniz: En son teknoloji cihazlarımız ve alanında uzman ekibimizle sağlığınız güvende.

Detaylı bilgi ve randevu için hemen bize ulaşın:

Whatsapp: +90 532 446 04 76

AVRUPA YAKASI: ATAKÖY

Ataköy Towers Ataköy 7-8-9-10. Kısım Mah.Çobançeşme E-5
Yanyol Cad A Blok No: 20K/4134158
Bakırköy, İstanbul

AVRUPA YAKASI: LEVENT

Büyükdere Cad. No: 154, 34330
1.Levent, Beşiktaş, İstanbul

ANADOLU YAKASI: KADIKÖY

Fenerbahçe Mah. Bağdat Cad. No: 182-186A 34726,
Selamiçeşme, Kadıköy, İstanbul

HSM LIFE CLUB, bir HSM Sağlık Hizmetleri San. ve Tic. A.Ş. Markasıdır.

+90 (850) 444 1 800

www.hsmlifeclub.com



UYKU SAĞLIĞI PROGRAMI



İYİ UYKU, SAĞLIKLI YAŞAMIN EN SESSİZ İLACIDIR

Uykunuz, vücudunuzun en etkili yenilenme mekanizmasıdır. Gece boyunca bedeniniz onarılır, bağışıklık sisteminiz güçlenir, hormonlarınız dengelenir ve zihniniz dinlenir. Kaliteli uyku, yalnızca dinlenmek değil; uzun vadede kalp sağlığından ruh halinize, metabolizmadan beyin performansına kadar her şeyi etkiler.

HSM Life Club olarak, yalnızca uykuya değil; yaşam boyu dinlenmeye ve dengeye odaklanıyoruz.

HSM LIFE CLUB FARKIYLA İYİ UYUYUN!

HSM Uyku Sağlığı Programı, uyku bozukluklarının kökenine inerek hem fizyolojik hem nörolojik değerlendirmeyi bir arada sunar. Teknolojik analizlerle uyku kalitenizi ölçüyor, kişisel faktörlerinizi değerlendiriyor ve yıl boyu süren bir takip planı oluşturuyoruz. Sadece bir gece değil, her sabah yenilenmiş uyanmanız için yanınızdayız.

UYKU SAĞLIĞI PROGRAMIMIZ NELERİ İÇERİYOR?

Bu özel program ile, uyku sağlığınız sürecinizle ilgili detaylı bir analizini yapacak ve sağlığınıza ilgili tüm sorularınıza cevap bulacaksınız:

Uyku Bozukluğu ve Risk Değerlendirmesi:

Uyku apnesi, horlama, uykuda nefes durması, REM bozukluğu gibi sorunların taranması ve analiz edilmesi.

Biyolojik Belirteç ve Hormon Analizi:

Melatonin, kortizol, tiroid, insülin ve stres hormonları dahil, uykuyu etkileyen biyolojik parametrelerin ölçümü.

Kapsamlı Biyolojik Kan Tahlilleri:

Metabolik ve bağışıklık dengesiyle ilişkili testler:

- Glukoz, HbA1c, D Vitamini
- TSH, Serbest T3-T4
- CRP, Ferritin, Magnezyum

Uyku Apnesi ve Solunum Analizleri:

Uyku sırasında solunum düzeni, oksijen seviyeleri ve kalp ritmi değişimlerinin izlenmesi.

UZMAN HEKİM KONTROLÜ VE DEĞERLENDİRME:

Tüm sonuçlar radyoloji uzmanlarımız tarafından detaylı biçimde değerlendirilir. Gerekirse nöroloji, endokrinoloji veya psikiyatri uzmanlığı danışmanlığı desteği alınır.

YIL BOYU TAKİP VE REHBERLİK:

Uyku kalitesi düzenli takip gerektirir. Program, rutin kontrollerin ötesinde, yıl boyunca doktorunuzla temas imkânı sunar. Gelişmeler izlenir, gerekirse tedavi ve destek planı güncellenir.