

## Poliklinik Koşullarında Uykusuzluğa Yaklaşım ve Pratik Öneriler

Bölüm

# 29

Ömer Faruk UYGUR<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Uyku, nöronal gelişim, öğrenme, hafıza, duygu düzenleme, kardiyovasküler ve metabolik fonksiyonlarda yer alan temel bir biyolojik işlevdir(1,2). Kaliteli uyku, sağlıklı ve iyi bir yaşam için gereklidir. Araştırmalar, uykusuzluğun bağışıklık fonksiyonlarını bozabildiğini, kardiyovasküler hastalıkların, kilo alımı, insülin direnci ve diyabet gibi metabolik hastalıkların riskini artırdığını göstermiştir(1-3). Yaygınlığının artmasına rağmen uykusuzluğun yeterince ele alınmayıp tedavi edilmemesi küresel bir tehdit oluşturmaktadır(4).

Bu bölümün akışında sırası ile uykusuzluğun tanımı, tanısal sınıflandırması, epidemiyolojisi, klinik görünümü, etiyolojisi, klinik değerlendirmesi ve tedavisinden bahsedilecektir.

### Genel Bilgiler ve Son Gelişmeler

#### Uykusuzluğun Tanımı

Uykusuzluk, uyumak için yeterli koşullar ve fırsat olmasına karşın uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte güçlük veya sabah erken kalkıp tekrar uyu-yamama ve gündüz işlevsellikte belirgin bozulma olarak tanımlanır(5). Uykusuzluk bozukluğu, genel nüfusun %10 ile %20'sini etkileyen ve en sık teşhis konan uyku bozukluğudur(6).

<sup>1</sup> Uzm. Dr. Dr. Ersin Arslan Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, drofuygur@hotmail.com

suzluğu zaman içinde hazırlayıcı, tetikleyici ve sürdürücü birçok faktörün etkileyebileceğini akılda tutmaktır. Uykusuzluğun tedavisinde bilişsel davranışçı terapi ve farmakolojik tedaviler gibi birçok tedavi seçeneği yer almaktadır. Bu tedaviler hastalara özgü planlanmalı, bilişsel terapi ve davranışçı yöntemlere öncelik verilmeli ve farmakolojik tedaviler kısa süreli olarak düşünülmelidir. Tedavi seçenekleri seçilirken hastanın tercihleri ve eş tanılar da göz önünde bulundurulmalıdır.

## KAYNAKLAR

1. Davies SK, Ang JE, Revell VL, et al. Effect of sleep deprivation on the human metabolome. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2014;111(29):10761-10766. doi:10.1073/pnas.1402663111.
2. Cincin A, Sari I, Oğuz M, et al. Effect of acute sleep deprivation on heart rate recovery in healthy young adults. *Sleep Breath*. 2015;19(2):631-6. doi:10.1007/s11325-014-1066-x.
3. Hsu CY, Chen YT, Chen MH, et al. The association between insomnia and increased future cardiovascular events:A nationwide population-based study. *Psychosom Med*. 2015;77(7):743-51. doi:10.1097/PSY.000000000000199.
4. Araújo T, Jarrin DC, Leanza Y, et al. Qualitative studies of insomnia: Current state of knowledge in the field. *Sleep Med Rev*. 2017;31:58-69. doi:10.1016/j.smrv.2016.01.003.
5. American Academy of Sleep Medicine (AASM)(2014) International Classification of Sleep Disorders, Third Edition (ICSD-3). Darien, IL:American Academy of Sleep Medicine.
6. Saddichha S. Diagnosis and treatment of chronic insomnia. *Ann Indian Acad Neurol*. 2010;13(2):94-102.
7. American Psychiatric Association(2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5. American Publishing, Washington DC.
8. Yetkin, S.(2016). Uykusuzluk (İnsomnia). Erhan Akıncı, Fatma Özlem Orhan, Mehmet Murat Demet (Ed.), *Uyku Bozuklukları* (s. 67-84). Ankara: TPD Petek Yayıncılık Kurulu
9. Chigome AK, Nhira S, Meyer H. An overview of insomnia and its management. *S Afr Pharm J*. 2018;85(2):32-38
10. Ohayon MM. Epidemiology of insomnia:What we know and what we still need to learn. *Sleep Med Rev*. 2002;6:97-111.
11. Benbir G, Demir AU, Aksu M, et al. Prevalence of insomnia and its clinical correlates in a general population in Turkey. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2015;69:543-552.
12. Duran S, Erkin Ö. Psychologic distress and sleep quality among adults in Turkey during the COVID-19 pandemic. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2021;107:110254. doi:10.1016/j.pnpbp.2021.110254.
13. O'Malley MB, O'Malley EB. Clinical features, diagnosis, and differential diagnosis. In: Atarhian H. (Eds) *Clinical Handbook of Insomnia*.(27-39). Current Clinical Neurology. Springer, Cham.
14. Winkelman JW. Clinical Practice. Insomnia disorder. *N Engl J Med*. 2015;373(15):1437-1444. doi:10.1056/NEJMc1412740.

15. Roth T, Coulouvrat C, Hajak G, et al. Prevalence and perceived health associated with insomnia based on DSM-IV-TR; International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, Tenth Revision; and Research Diagnostic Criteria/ International Classification of Sleep Disorders, Second Edition criteria: results from the America Insomnia Survey. *Biol Psychiatry*.2011;69(6):592-600.
16. Ohayon MM, Guilleminault C. Epidemiology of sleep disorders. Lee-Chiong,Teofilo (Ed):*Sleep: A Compherensive Handbook*. (s:73-82) New Jersey, John Wiley and Sons.
17. Hublin C, Partinen M, Koskenvuo M, et al. Heritability and Mortality Risk of Insomnia-Related Symptoms: A Genetic Epidemiologic Study in a Population-Based Twin Cohort. *Sleep*. 2011;34: 957-964. doi:10.5665/SLEEP.1136
18. Wing YK, Zhang J, Lam SP, et al. Familial aggregation and heritability of insomnia in a community-based study. *Sleep Med*. 2012;13(8):985-90. doi:10.1016/j.sleep.2012.04.013.
19. Harvey AG. A cognitive model of insomnia. *Behav Res Ther*. 2002;40:869-893.
20. Harvey AG, Tang NK, Browning L. Cognitive approaches to insomnia. *Clin Psychol Rev*. 2005;25:593-611.
21. Espie CA, Broomfield NM, MacMahon KMA, et al. The attention intention- effort pathway in the development of psychophysilogic insomnia: an invited theoretical review. *Sleep Med Rev*. 2006;10:215-245.
22. Niall M. Broomfield NM, Espie CA. Towards a valid, reliable measure of sleep effort. *J Sleep Res*. 2005;14:401-407.
23. Morin CM, Bélanger L, LeBlanc M, et al. The natural history of insomnia: a population-based 3-year longitudinal study. *Archives of Internal Medicine*. 2009;169:447-453.
24. Morphy H, Dunn KM, Lewis M, et al. Epidemiology of insomnia: a longitudinal study in a UK population. *Sleep*. 2007;30(3):274-80.
25. Spielman A, Caruso L, Glovinsky P. A behavioral perspective on insomnia treatment. *Psychiatr Clin North Am*. 1987;10:541-553.
26. Perlis ML, Merica H, Smith MT, et al. Beta EEG activity and insomnia. *Sleep Med Rev*. 2001;5:365-376.
27. Perlis M, Shaw PJ, Cano G, Espie CA,(2011). Models of Insomnia. (Meir H. Kryger, Thomas Roth, William C. Dement eds). *Principles and Practice of Sleep Medicine* W.B.(5<sup>th</sup> ed., pp850-865). Saunders.
28. Lack LC, Gradisar M, van Someren EJW, et al. The relationship between insomnia and body temperatures. *Sleep Med Rev*. 2008;12:307-317.
29. Vgontzas AN, Chrousos GP. Sleep, the hypothalamic-pituitary-adrenal axis and cytokines:multiple interactions and disturbances in sleep disorders. *Endocrinal Metab Clin North Am*. 2002;31:15-36.
30. Vgontaz AN, Bixler EO, Lin HM, et al. Chronic insomnia is associated with nyctohemeral activation of hypothalamic pituitary-adrenal axis: clinic implicaiton. *J Clin Endoncrinol Metab*. 2001;86:3787-3794.
31. Aydın H.(2013). *Uykusuzluk*. Bağlam Yayınları.
32. Malan L, Dlamini N. Clinical practice guidelines for insomnia disorder. *South African Family Practice*. 2017;59(3):45-51.
33. Vyas UK. Non-pharmacological management of insomnia. *Br J Med Pract*. 2013;6(3):a623.
34. Stepanski EJ, Wyatt JK. Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. *Sleep Med Rev*. 2003;7:215-225.

35. Aslan S.(2020). *Uyku, uykusuzluk ve rüyalar*.(2. Baskı). Ankara:Akılçelen Kitaplar.
36. Sateia MS, Buysse DJ, Krystral AD, et al. Clinical Practice Guideline for the Pharmacologic Treatment of Chronic Insomnia in Adults: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline.J Clin Sleep Med. 2017;13(2):307-349. doi:10.5664/jcsm.6470.
37. Demet MM, Akıncı E.(2016). Uyku bozukluklarının tedavisinde kullanılan ilaçlar. Erhan Akıncı, Fatma Özlem Orhan, Mehmet Murat Demet (Ed.), *Uyku Bozuklukları* (s. 231-252). Ankara: TPD Petek Yayıncılık Kurulu.
38. Khanam S, Das M. Insomnia and its management: A systematic review. IP Int J Compr Adv Pharmacol. 2021;6(1):10-21. doi:10.18231/j.ijcaap.2021.003.
39. Mayer G,Wang-Weigand S, Roth-Schechter, et al. Efficacy and safety of 6-month nightly ramelteon administration in adults with chronic primary insomnia. Sleep. 2009;32:351-360.
40. Zammit G, Wang-Weigand S, Rosenthal M, et al. Effect of ramelteon on middle-of-the-night balance in older adults with chronic insomnia. J Clin Sleep Med. 2009;5:34-40.