

## BÖLÜM 3

### Uyku İle Genel İlgili Tanımlar ve Yeni Uyku Bozukluklarının Sınıflaması



Mehmet KABAK<sup>1</sup>

#### SAĞLIKLI UYKU

Uyku; kişiden kişiye değişen farklı periyod ve süre sonunda kendiliğinden biten veya bireyin uykusunu sonlandırabilecek yeterli dış uyaran sonrası sonlanan bilinçsizlik durumu şeklinde tanımlanır. Uykunun nasıl geliştiği henüz tam açıklanamamakla birlikte, bir bireyin yaşamının yaklaşık üçte biri kadar bir süre uyku periyodunda geçmektedir. Hipokratın ifadesine göre uyku; “kanın vücudun diğer oranlarına yönelerek o organlarda ısıyı artırıp ve bunun sonrasında beyinden kanın uzaklaşması sonucu ortaya çıkmaktadır” şeklinde belirtmiştir. Aristonun uyku tanımına göre ise uyku; “vücuda alınan besinlerin sindirimi sonucu oluşan ısı uykuya yol açmaktadır” şeklinde yorumlamıştır (1-3).

Son dönemlerde yapılan çalışmalar sonrası uyku konusunda yeni gelişmeleri beraberinde getirmiştir. Uykunun tüm periyodlarının laboratuvar koşullarında kayıt altına alınabilmesi sayesinde; uykunun fizyolojisi daha iyi anlaşılma ile birlikte uyku bozuklukları çok daha kolay saptanmıştır. Bu durum her geçen gün uyku hakkında yeni verilerin ayrıntılı olarak elde edilmesini sağlamıştır (2-4).

Normal bir uykunun fizyolojisi belirli bir ritim ve düzen içerisinde olmaktadır. İnsaların uyku fizyolojisi bireyin yaşıyla, bedeninin fizyolojik ihtiyaçlarına ve genetik yapısına göre farklılıklar göstermektedir. Normal uyku siklusu; sağlıklı bir birey için gece ile sabah arasında 4-6 defa tekrar eden uyku sikluslarından oluşur. Tekrar eden her bir uyku siklusu ortalama 90-120 dakika süren periyotlardan oluşur. Uykunun hızlı göz hareketlerinin (Rapid Eye Moment) olduğu REM

<sup>1</sup> Uzm. Dr., Mardin Devlet Hastanesi, mehmetkabak8@hotmail.com

## KAYNAKLAR

1. American Academy of Sleep Medicine . International Classification of Sleep Disorders . 3rd ed. Darien, IL : American Academy of Sleep Medicine ; 2014 .
2. Berry RB BR , Gamaldo CE , Harding SM , Lloyd RM , Marcus CL , Vaughn BV ; for the American Academy of Sleep Medicine . The AASM Manual for the Scoring of Sleep and Associated Events: Rules, Terminology and Technical Specifications , Version 2.0.3 . Darien, IL : American Academy of Sleep Medicine ; 2014 .
3. International Classification of Diseases . 9th ed. Geneva, Switzerland : World Health Organization ; 2011 .
4. American Psychiatric Association . Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders . 5th ed. Arlington, VA : American Psychiatric Publishing ; 2013 .
5. NIH State-of-the-Science Conference Statement on manifestations and management of chronic insomnia in adults . NIH Consens State Sci Statements . 2005 ; 22 ( 2 ) : 1 - 30 .
6. Buysse DJ , Reynolds CF III , Hauri PJ , et al . Diagnostic concordance for DSM-IV sleep disorders: a report from the APA/NIMH DSM-IV field trial . *Am J Psychiatry* . 1994 ; 151 ( 9 ) : 1351 - 1360 .
7. Edinger JD , Wyatt JK , Stepanski EJ , et al . Testing the reliability and validity of DSM-IV-TR and ICSD-2 insomnia diagnoses. Results of a multitrait-multimethod analysis . *Arch Gen Psychiatry* . 2011 ; 68 ( 10 ) : 992 - 1002 .
8. Khan MT , Franco RA . Complex sleep apnea syndrome . *Sleep Disord* . 2014 ; 2014 : 798 487.
9. Arand D , Bonnet M , Hurwitz T , Mitler M , Rosa R , Sangal RB . The clinical use of the MSLT and MWT . *Sleep* . 2005 ; 28 ( 1 ) : 123 - 144 .
10. Littner MR , Kushida C , Wise M , et al ; Standards of Practice Committee of the American Academy of Sleep Medicine . Practice parameters for clinical use of the multiple sleep latency test and the maintenance of wakefulness test . *Sleep* . 2005 ; 28 ( 1 ) : 113 - 121 .
11. Dinges DF , Pack F , Williams K , et al . Cumulative sleepiness, mood disturbance, and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4-5 hours per night . *Sleep* . 1997 ; 20 ( 4 ) : 267 - 277 .
12. Pachito DV , Bagattini AM , Drager LF , Eckeli AL , Rocha A. Economic evaluation of CPAP therapy for obstructive sleep apnea: a scoping review and evidence map. *Sleep Breath*. 2021 Mar 31.
13. Leung TN , Cheng JW , Chan AK. Paediatrics: how to manage obstructive sleep apnoea syndrome. *Drugs Context*. 2021 Mar 26;10:2020-12-5.
14. Levri JM , Watanabe N , Peng VT , Scharf SM , Diaz-Abad M. Use of average volume-assured pressure support as a therapeutic option in patients with central sleep apnea syndrome. *Sleep Breath*. 2021 May 7.
15. Wang D , Yee BJ , Grunstein RR , Chung F. Chronic Opioid Use and Central Sleep Apnea, Where Are We Now and Where To Go? A State of the Art Review. *Anesth Analg*. 2021 May 1;132(5):1244-1253.
16. Myrzaakhmatova AK. Sindrom obstruktivnogo apnoé vo sne v usloviiakh vysokogor'ia [Obstructive sleep apnea at high altitude]. *Ter Arkh*. 2017;89(1):103-106.
17. Parakh A , Dhingra D , Abel F. Sleep Studies in Children. *Indian Pediatr*. 2021 May 3:S097475591600322. Epub ahead of print. PMID: 33941709.
18. Zeineddine S , Badr MS. Treatment-Emergent Central Apnea: Physiologic Mechanisms Informing Clinical Practice. *Chest*. 2021 Jan 23:S0012-3692(21)00108-2.
19. Selim B , Ramar K. Sleep-Related Breathing Disorders: When CPAP Is Not Enough. *Neurotherapeutics*. 2020 Nov 4. doi: 10.1007/s13311-020-00955-x. Epub ahead of print. PMID: 33150546.

20. Scalzitti NJ, Sarber KM. Diagnosis and perioperative management in pediatric sleep-disordered breathing. *Paediatr Anaesth.* 2018 Nov;28(11):940-946.
21. Kaw R, Kaminska M. Obesity Hypoventilation: Traditional Versus Nontraditional Populations. *Sleep Med Clin.* 2020 Dec;15(4):449-459.
22. Wang D, Yee BJ, Grunstein RR, Chung F. Chronic Opioid Use and Central Sleep Apnea, Where Are We Now and Where To Go? A State of the Art Review. *Anesth Analg.* 2021 May 1;132(5):1244-1253.
23. Trang H, Samuels M, Ceccherini I, Frerick M, Garcia-Teresa MA, Peters J, Schoeber J, Migdal M, Markstrom A, Ottonello G, Piumelli R, Estevaso MH, Senecic-Cala I, Gnidovec-Strazisar B, Pflieger A, Porto-Abal R, Katz-Salamon M. Guidelines for diagnosis and management of congenital central hypoventilation syndrome. *Orphanet J Rare Dis.* 2020 Sep 21;15(1):252.
24. Selvadurai S, Benzon D, Voutsas G, Hamilton J, Yeh A, Cifra B, Narang I. Sleep-disordered breathing, respiratory patterns during wakefulness and functional capacity in pediatric patients with rapid-onset obesity with hypothalamic dysfunction, hypoventilation and autonomic dysregulation syndrome. *Pediatr Pulmonol.* 2021 Feb;56(2):479-485.
25. Kouri I, Kolla BP, Morgenthaler TI, Mansukhani MP. Frequency and outcomes of primary central sleep apnea in a population-based study. *Sleep Med.* 2020 Apr;68:177-183.
26. Bertelli F, Suehs CM, Mallet JP, Rotty MC, Pepin JL, Gagnadoux F, Matzner-Lober E, Bourdin A, Molinari N, Jaffuel D. Apnoea-hypopnoea indices determined via continuous positive airway pressure (AHI-CPAP<sub>flow</sub>) versus those determined by polysomnography (AHI-PSG<sub>gold</sub>): a protocol for a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open.* 2021 May 10;11(5):e044499.
27. Rodrigues DM, Valério MP, Costa T. Catathrenia - A Rare But Disturbing Sleep Disorder. *Arch Bronconeumol.* 2021 Feb 5:S0300-2896(21)00044-2. English, Spanish. doi: 10.1016/j.arbres.2021.01.022. Epub ahead of print. PMID: 33678475.
28. Kshirsagar RS, Harless L, Liang J, Durr M. The efficacy of surgery for upper airway resistance syndrome: A systematic review, meta-analysis and case series. *Am J Otolaryngol.* 2021 Mar 29;42(5):103011.