

# BÖLÜM 6

## Uyku Evrelerinin Skorlanması



Asuman Feda BAYRAK<sup>1</sup>

Uyku evrelerinin skorlanması ve standart terminoloji oluşturulması Rechtschaffen ve Kales editörlüğünde “R ve K” kuralları olarak bilinen 1968 yılından yakın bir geçmişe kadar kullanılan uyku skorlama kılavuzu ile başlamıştır (1). 2007 yılında Dr. I. Conrad başkanlığında bir çalışma grubu Amerikan Uyku Tıbbı Akademisi (American Academy of Sleep Medicine-AASM), Uyku ve İlişkili Olayların Puanlanması Kılavuzu: Kurallar, Terminoloji ve Teknik Özellikler kılavuzunu oluşturmuştur (2). Kapsamlı literatür taraması ve analizi ile ve fikir birliği ile puanlama ve revizyonlar oluşturulmuştur. 2012 yılında Dr. R.B. Berry başkanlığında yeni bir güncelleme yapılarak bu kılavuzun ikinci versiyonu yayınlanmıştır (3). AASM puanlama kılavuzu sürekli olarak güncellenmektedir ve en güncel sürümüyle çevrimiçi olarak erişilmektedir (4).

Rechtschaffen ve Kales yöntemi, uykuyu beş farklı evreye ayırmaktaydı: Non-rapid eye movement (Non-REM) 1, 2, 3 ve 4 ve REM (rapid eye movement) evresi. En son AASM puanlama kılavuzuna göre Non-REM evre 4 terminolojiden kaldırılmıştır ve uyku 4 evrede incelenir: W (wakefulness :uyanıklık) evresi, evre N1, evre N2, evre N3 ve R (REM) evresinden oluşmaktadır (5,6).

Uyku evrelerini sınıflandırmak için elektroensefalografik (EEG), elektrookulografik (EOG) ve elektromiyografik (EMG) aktivitelerinin kayıtları gereklidir.

<sup>1</sup> Uzm.Dr., İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Atatürk EAH ,KBB kliniği, fedabayrak@gmail.com

## KAYNAKLAR

1. Rechtschaffen A, Kales A. (1968) A manual of standardized terminology, technique, and scoring system for sleep stages of human subjects. Brain Information Service/Brain Research Institute, Los Angeles. NIH Publication
2. Iber C, Ancoli-Israel S, Chesson A et al.(2007) The AASM Manual for the Scoring of Sleep and associated Events. Rules Terminology and Technical Specifications. 1st Ed. Westchester, Illinois: American Academy of Sleep Medicine.
3. Berry RB, Brooks R, Gamaldo C et al. (2012) The AASM Manual for the Scoring of Sleep and Associated Events: Rules, Terminology and Technical Specifications, Version 2.0. Darien, Illinois: American Academy of Sleep Medicine
4. The AASM Manual for the Scoring of Sleep and Associated Events. <http://www.aasmnet.org/scoringmanual/default.aspx>
5. Berry RB, Albertario CL, Harding SM, et al.; for the American Academy of Sleep Medicine. The AASM Manual for the Scoring of Sleep and Associated Events: Rules, Terminology and Technical Specifications. Version 2.5. Darien, IL: American Academy of Sleep Medicine; 2018.
6. The AASM Manual for the Scoring of Sleep and Associated Events Summary of Updates in Version 2.6. January 10, 2020
7. Malhotra RK & Avidan AY.(2017). Scoring of Normal Sleep and Arousals. Sudhansu Chokroverty (Ed). Sleep Disorders Medicine, Basic Science, Technical Considerations and Clinical Aspects (4th ed,pp.405-430) New York: Springer
8. Geyer JD, Payne TA, Carney PR.(2010) Atlas of polysomnography (2nd edition) Philadelphia:Lippincott Williams & Wilkins