

BÖLÜM 3

Uykunun Tarihçesi

Kübra AKYÜZ¹

GİRİŞ

İnsanoğlunun varlığının ilk dönemlerinden itibaren merak edilen ve ne olduğu anlaşılmaya çalışılan uyku hayatımızın yaklaşık üçte birini oluşturmaktadır. Uyku bilinç durumundaki farklılaşmadan dolayı oluşmaktadır. Bireylerin yaşamının sağlıklı devam edebilmesi, tüm fizyolojik olaylarda olduğu gibi uykunun da normal ve kaliteli olması ile sağlanabilmektedir (1).

Eski çağlardan itibaren uyku insanoğlunun ilgisini çekmiş, birçok uygarlıkta araştırma konusu olmuş ve üzerine teoriler ortaya atılmıştır. Farklı kültürlerde ve dinlerde uykunun ne olduğu, nasıl oluştuğu ve uyku süresince görülen rüyaların anlamıyla ilgili çeşitli inanışlar mevcuttur (1).

Antik Yunan, Mısır ve Çin uygarlıklarında özellikle uyku üzerine yazıtlar bulunmuştur. Antik Yunan mitolojisinde “Hypnos” başta olmak üzere birçok tanrı uyku ile ilişkilendirilmiştir. Uyku tanrısının gece ve gündüzün bulunduğu karanlık bir mağarada yaşadığına inanılmaktadır, bu ise bilimsel anlamda kabul edilen sirkadyen ritmin kanıtı olarak görülmektedir. Antik uygarlıkların birçoğunda ölüm ile uyku eşdeğer tutulmuş ve pasif bir olay olarak görülmüştür (2). Yunan mitolojisinde uyku tanrısı Hypnos’un ikiz kardeşi olan “Thanatos” ölüm tanrısıdır, iki kardeşin tek farkının ise birinin geçici diğerinin kalıcı olduğu inanışı bunun en iyi örneklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Benzer şekilde Hristiyanlık ve İslam dininde uykunun ölüm olarak kabul edilmesi gibi ölümünde uyku hali olduğu ve ölümden sonra dirilmenin ise uykudan uyanma olduğuna inanılmaktadır.

¹ Uzm. Dr., Rize Devlet Hastanesi, Göğüs Hastalıkları Kliniği, kubrakyuz_@hotmail.com

KAYNAKLAR

1. Keskin N, Tamam L. Uyku bozuklukları: Sınıflama ve tedavi. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi. 2018;27(2):241-60.
2. Gökçay B, Berna A. Tıp tarihi açısından uyku ve uyku araştırmaları. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi. 2012;3(1):70-8.
3. Blake H, Gerard R. Brain potentials during sleep. American Journal of Physiology-Legacy Content. 1937;119(4):692-703.
4. Ataç E, Yıldırım G, Kumral TL, et al. Obstrüktif uyku apne sendromu ve obezite. Okmeydanı Tıp Dergisi. 2014;30(1):19-23.
5. Songu M. Horlama ve Obstrüktif Uyku Apnesinde Tarihçe ve Tanımlar.
6. Pevernagie DA, Gnidovec-Strazisar B, Grote L, et al. On the rise and fall of the apnea-hypopnea index: A historical review and critical appraisal. Journal of sleep research. 2020;29(4):e13066.
7. Koopmann Jr CF, Moran Jr WB. Sleep apnea--an historical perspective. Otolaryngologic Clinics of North America. 1990;23(4):571-5.
8. İtil O, Köktürk O, Ardiç S, et al. Uykuda solunum bozuklukları. Türk Toraks Derneği Kitapları. 2015:11-625.
9. Izci B, Ardic S, Firat H, et al. Reliability and validity studies of the Turkish version of the Epworth Sleepiness Scale. Sleep and Breathing. 2008;12(2):161-8.
10. Açar İ, Malakcıoğlu C, Mutlu HH. Uykusuzluk Şikayetleri Ve Uyku Kalitesi Temel Ölçeği'nin Türkçe Geçerlilik Ve Güvenirliği. Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care.15(4):846-52.
11. Ağargün MY, Kara H, Anlar O. Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerliği ve güvenirliği. Türk Psikiyatri Dergisi. 1996;7(2):107-15.
12. Derneği TT. Obstrüktif Uyku Apne Sendromu Tanı ve Tedavi Uzlaşı Raporu. Polisomnografi Dışı Tanı Yöntemleri-Anketler. 2017.
13. Uslu Fİ. Berlin anketi, STOP-BANG anketi. In: Şenel GB, editor. Uyku Nörofizyolojisi ve Hastalıkları2022. p. 115-20.
14. Gross JB, Bachenberg KL, Benumof JL, et al. Practice guidelines for the perioperative management of patients with obstructive sleep apnea: a report by the American Society of Anesthesiologists Task Force on Perioperative Management of patients with obstructive sleep apnea. Anesthesiology. 2006;104(5):1081-118.
15. Acar HV, Kaya A, Yücel F, et al. Validation of the STOP-Bang questionnaire: An obstructive sleep apnoea screening tool in Turkish population. Turkish Journal of Anaesthesiology & Reanimation. 2013;41(4):115.