



UYKU BOZUKLUKLARI VE SINIFLAMASI

Doç. Dr. Mustafa SAYGIN
SDÜ Tıp Fakültesi Fizyoloji ABD,
Isparta, 2019.



ÖĞRENME HEDEFLERİ

- ✓ Uyku bozukluklarının sınıflandırmasını sayabilmelisiniz.
- ✓ Uykuda solunum bozuklukları sınıflandırmasını sayabilmelisiniz.
- ✓ Uyku bozuklukları tanımlarını açıklayabilmelisiniz
- ✓ Parasomnileri sayabilmelisiniz.
- ✓ Gündüz aşırı uykululuk ve hipersomniyi anlatabilmelisiniz.



AMAÇ

- ✓ Uyku bozuklukları ve sınıflamasını öğrenmek.



UYKU BOZUKLUKLARININ SINIFLANDIRILMASI

- ✓ İlk kez 1979 - 4 ana grup
- ✓ 1991 ICSD (International Classification of Sleep Disorders).
- ✓ 2005'te ICSD-2 Uyku Bozuklukları Uluslararası Sınıflaması (2. versiyon)
 - ✓ 8 kategori
 - ✓ 85 hastalık



ULUSLARARASI UYKU BOZUKLUKLARI SINIFLAMASI (INTERNATIONAL CLASSIFICATION OF SLEEP DISORDERS) – 3. VERSİYONU (ICSD-3) YAYINLANDI (2014)

- ✓ Artık Uyku Bozuklukları 6 ana katogoride ele alınıyor.
- ✓ 1- İnsomni
- ✓ 2- **Uykuda Solunum Bozuklukları**
- ✓ 3- Hipersomnolansın Merkezi Bozuklukları
- ✓ 4- Sirkadiyen ritim uyku-uyanıklık bozuklukları
- ✓ 5- Parasomnialar
- ✓ 6- Uyku İlişkili Hareket Bozuklukları



ULUSLARARASI UYKU BOZUKLUKLARI SINIFLAMASI (INTERNATIONAL CLASSIFICATION OF SLEEP DISORDERS) 3. VERSİYONU (ICSD-3) YAYINLANDI (2014)

- ✓ Uykuda solunum bozuklukları da 5 alt başlıktan oluşuyor.
- ✓
- ✓ **Uykuda Solunum Bozuklukları**
- ✓ **1- Obstrüktif Uyku Apne Bozuklukları**
- ✓ 2- Santral uyku Apne Sendromu
- ✓ 3- Uyku İlişkili Hipoventilasyon Bozuklukları
- ✓ 4- Uyku İlişkili Hipoksemi Bozukluğu
- ✓ 5- İzole semptomlar ve normal varyantlar



UYKU BOZUKLUKLARI

- ✓ **İnsomnia:** Uykuya dalmakta ve uykuyu sürdürmekte güçlük

Psikofizyolojik insomya

Paradoksal insomya

- ✓ **Narkolepsi:** Uygun olmayan zamanlarda uykuya dalmak.
- ✓ Uyku atakları (genellikle sıkıcı, monoton durumlarda)
- ✓ **Katapleksi:** Kasların paralize olması sonucu yere yığılma. Kişinin bilinci yerinde... Kaslar tamamen felç olmak durumunda değil. Beklenmedik yoğun duygu veya fiziksel efordan sonra olur.
- ✓ **Uyku felci:** Uykunun öncesinde veya sonrasında kaslarını kontrol edememe (REM uyku felci). Bazen bu sırada
- ✓ REM'den bir takım görsel uyarılar da aktarılır (hipnagojik halisünasyonlar).



PARASOMNİLER

- ✓ Uyanıklıkla ilişkili, istemsiz hareket, davranış, emosyonel ve otonomik aktivitenin ortaya çıktığı tablolardır.
- ✓ **Non-REM Uykusuyla ilişkili olanlar**
 - Konfüzyonel uyanma
 - Uyku terörü
 - Uyurgezerliktir.
- ✓ Sıklıkla çocukluk döneminde görülür. Ateş, alkol, uyku deprivasyonu, sosyal stresler ve tıbbi tedaviler, epizotları ortaya çıkartabilir.
- ✓ **REM uykusuyla ilişkili olanlar**
 - REM Uykusu Davranış Bozukluğu
 - Kabus bozukluğu



REM UYKUSU DAVRANIŞ BOZUKLUĞU

- ✓ Kas atonisi ortadan kalkar, hasta rüya içeriğiyle ilişkili hareketler yapmaya başlar.
- ✓ Çılgılık, tekme, yumruk atma, yataktan kaçma gibi hareketlerdir.
- ✓ Birkaç dakika süren davranışlar ile kendine ya da eşine zarar verebilir.
- ✓ 50 yaşın üzerindeki erkeklerde sıklığı artar.
- ✓ % 40'ı Parkinson ve diğer nörodejeneratif hastalıklarla ilişkilidir.



KABUS BOZUKLUĞU

- ✓ Rahatsız edici rüyalar sonucu uyanmaları içerir.
- ✓ Gecenin sonuna doğru yoğunlaşan REM uykusu sırasında ortaya çıkar.
- ✓ Korkutucu ve canlı rüya içeriği genellikle uyandıktan sonra hatırlanır.
- ✓ Genellikle zorlayıcı bir yaşam olayı sonrası ortaya çıkar.
- ✓ Trisiklik antidepresan yada serotonin geri alım inhibitörleri kullanılabilirler.



KONFÜZYONEL UYANMA

- ✓ 5 yaşından küçük çocuklarda
- ✓ Uykudan uyanma sonrası konfüze durumlar olarak tanımlanır.
- ✓ Birkaç dakika süresince anlamsız konuşmalar, yatak içinde çırpınma ve ağlama şeklinde ortaya çıkar.
- ✓ Yaşla birlikte kendiliğinden azalır.
- ✓ Genellikle tedaviye gerek kalmaz.



UYKU TERÖRÜ

- ✓ Ani uyanmaya ıglık atma, korku ve artmış otonomik aktivite (taşikardi, taşipne, midriyazis vb.) eşlik eder. Tipik olarak yatakta oturur, uyarılara yanıt vermez ve ağlar.
- ✓ Genellikle tedavi gerekmez.
- ✓ Yatađa yakın tehlikeli olabilecek eşyaların kaldırılması gibi önlemler alınmalıdır.
- ✓ Uyku hijyeni düşük doz kısa süreli benzodiazepinler ve TCA'lar kısa süreli kullanılabilir.



UYURGEZERLİK

- ✓ Sıklıkla 4- 8 yaş arasında rastlanır.
- ✓ Klinik tablo uyku sırasında yatakta oturmadan, yürüme ve kompleks davranışlara kadar değişik davranışları içerir.
- ✓ Tetikleyici bir olay arkasından ortaya çıkabilir.
- ✓ Hastaların kendilerine zarar verebilmelerini önlemek amacıyla yatak odalarındaki tehlikeli nesnelerin kaldırılması vb.
- ✓ Hasta yakınlarına, uyurgezerlik dönemlerinde hastaya nazık ve sakın bir şekilde müdahale ederek uyandırmadan yataga götürmeleri, hastanın ani ve şiddetli uyaranlara karşı agresyon gösterebileceği belirtilmelidir.
- ✓ Trisiklik antidepresanlar ya da benzodiazepinler kullanılabilir.



GÜNDÜZ AŞIRI UYKU HALİ VE HİPERSOMNİ

✓ Gündüz aşırı uyku hali

- ✓ Gece uyunmuş olmasına rağmen gündüz uyanıklık halini sürdürmede güçlük ve kişinin kolayca uykuya dalması

Toplumda %2-5 oranında görülür

✓ Hipersomni

- ✓ En az 1 ay süre ile
- ✓ hemen her gün gündüz uyku epizodları veya
- ✓ uzun uyku dönemleri ile kendini gösteren fazla uyuma halidir



SAĞLIKLI UYKULAR DİLERİM



▪ TEŞEKKÜRLER

▪ SORULAR?

DERS NOTLARIMI

saglikveuyku.com

adresinden indirebilirsiniz.