



Gündüz Aşırı Uykululuk

Doç. Dr. Ayşın Kısabay Ak

Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı, Manisa

GİRİŞ

Uyku, canlıların günlük aktivitelerini gerçekleştirmek üzere enerji kazanmak adına gerçekleştirdiği dinlenme halidir. Tüm canlıların uykuya ihtiyacı vardır. Düzenli uyku stres kontrolü sağlar, depresyon riskini azaltır, belleği güçlendirir, dikkat dağınıklığı riskini azaltır, bağışıklık sistemi güçlendirir, protein sentezini artırır, büyüme hormonu salgılanır, solunum, dolaşım ve iskelet sistemi faaliyetlerini düzenler (Vaughn ve ark., 2011). Yaşa göre gerekli olan uyku miktarları bebeklerde 12-15 saat, çocuklarda 9-11 saat, yetişkinlerde 7-9 saat ve yaşlılarda 7-8 saattir. (Hirshkowitz ve ark., 2015).

Gündüz aşırı uykululuk, uyku tıbbı ile uğraşan hekimlerin sıklıkla karşılaştıkları bir konudur. Uyku bozukluklarında en sık görülen belirti olmasına rağmen gözardı edilme oranı çok yüksektir. Günümüzde insanların teknolojinin getirdiği imkânlarla çalışma ve sosyal faaliyetlerini geç saatlere kadar devam ettirmesi, kısmi ya da tam uyku yoksunluğuna yol açmaktadır. Bir süre devam eden uyku yoksunluğunun sebep olabileceği gündüz aşırı uykululuğunun sıklığı ve ve bu durumu normal görme eğilimi hipersomnolans ile giden hastalıkların tanınmasını zorlaştırmaktadır (Guilleminault ve ark., 2001).

Klinisyenlerin uykunun nörolojik fonksiyonlardaki ve iyileşmedeki rolünü giderek artan bir şekilde farkına varmaları gibi hastalar da kendi sağlıklarını iyileştirmek için uykularını iyileştirme konusuna giderek daha fazla ilgilenmektedir. Tüketici uykusu ve sağlık takip cihazlarının popülerliği giderek artmaktadır ve hastaların nörologlarıyla veya diğer sağlık çalışanlarıyla yapılan klinik ziyaretlerde tartışma konusu olmaktadır. Klinik değerlendirme ve nesnel testler, hastalarının uyku semptomlarını ele alıp çözümlenmeye ve iyileştirmeye çalışan klinisyenler için kritik önem taşımaktadır (Malhotra, 2020).

Aşırı uykululuk, genellikle bireyin uyanık olmasının beklendiği süreçte uykululuğun oluşması olarak tanımlanmaktadır. Gündüz aşırı uykululuğu; uyku bozuklukları başta olmak üzere nörolojik, metabolik hastalıkların bir belirtisi olabilir ya da madde kullanımı, ilaç kullanımı ve travmaya bağlı ortaya çıkabilmektedir (Guilleminault ve ark., 2001; Malhotra, 2020). Kötü ya da bozulmuş uyku, birincil nörolojik sorun ile ilişkili ağrı veya rahatsızlık gibi semptomlardan kaynaklanabilir ve kronik nörolojik sorunlar için kullanılan ilaçların çoğu gündüz aşırı uykululuk, halsizlik veya insomni gibi yan etkilere yol açabilmektedir. Nörolojik hastalıklar beynin uyku ve uyanıklıktan sorumlu olan özgün bölgelerini etkileyerek hastalarda uyku semptomlarına sebep olabilmektedir (Malhotra, 2020).

Gündüz aşırı uykululuğu olan hastalarda gün boyunca uygun saatlerde uyanıklığın veya dikkatin sürdürülmesindeki zorluğa bağlı bozulmuş fonksiyon söz konusudur. Gündüz aşırı uykululuğun şikâyetleri veya yorgunluk, fatig ve enerjisizlik gibi ilgili terimler klinisyenlere sunulan en yaygın sorunlardan bazılarını teşkil etmektedir. Tanı konulmamış bir uyku bozukluğuna veya tedavi edilebilir olan diğer durumlara işaret edebildiği için gündüz aşırı uykululuğunun tanınması önemlidir. Gündüz aşırı uykululuğu ayrıca çok çeşitli aktiviteler üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir

ve araç sürerken ya da diğer iş makinelerini kullanırken güvenlik risklerini ortaya çıkarmaktadır (Malhotra, 2020; Friedman, 2007).

Gündüz aşırı uykululuğu öncelikle bir belirti olarak ele alınmalı ve incelenmelidir. Bu belirti ele alınırken normal sınırlarda olup olmaması, sıklığı, şiddeti ve işlevselliği ne kadar etkilediği değerlendirilmelidir. Gündüz aşırı uykululuğun ayırıcı tanısı oldukça uzun bir listedir ve tanı seçeneklerini daraltmak için klinik araçların ve laboratuvar testlerinin kullanılması önemlidir. (Guilleminault ve ark., 2001; Friedman, 2007).

Gündüz aşırı uykululuğunun değerlendirilmesi, diğer tıbbi bozukluklarda olduğu gibi titiz bir öykü ve fizik muayeneyle başlayıp diğer değerlendirme ve tanı araçları ile devam etmektedir. Uyku uyanıklık döngüsünün elektrofizyolojik, hormonal ve bilişsel bileşenleri akılda tutulmalı ve değerlendirme bütüncül tıp çerçevesinde değerlendirilmelidir (Malhotra, 2020).

TERMİNOLOJİ

Genel tanımlamada gündüz aşırı uykululuk, bireyin dikkatinin normal ve uyanık olması gereken ve uygun olmayan zamanlarda kontrol edilemeyerek uykunun görülmesidir. Bu okulda, toplantıda, araçta yolcu olarak bulunurken ve hatta araç kullanırken olur (Vaughn ve ark., 2011; AASM, 2005). Kriterlere göre ise gündüz uykululuk, öznel bir şikâyete yol açtığı veya fonksiyonları bozduğu zaman aşırı olarak tanımlanır. Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflandırmasının üçüncü baskısı (International Classification of Sleep Disorders-3, ICSD-3) en az üç ay boyunca gün içinde uygun olmayan zamanlarda veya istem dışı bir şekilde uykunun gerçekleşmesiyle birlikte günün majör uyanıklık epizotlarında uyanıklığın ve dikkatin sürdürülememesi şeklinde tanımlanmaktadır (AASM, 2014).

Hipersomni ve hipersomnolans, terimleri bazen gündüz aşırı uykululuk terimi yerine kullanılır. ICSD-3 hipersomnolansı uyanıklık olmasının beklendiği durumlarda gündüz aşırı uykululuk olarak ve hipersomniyi de hipersomnolans ile karakterize bir bozukluk olarak tanımlar. Hipersomni; uzamış uyku süreleri, her yerde ve kolayca uykuya dalma, tekrarlayan uyku atakları ve gündüz aşırı uykulu olma ile karakterize bir klinik tablodur. Gündüz aşırı uykululuk terimini kapsar ve gece uyku süresinde artış da ifade edebilir (AASM, 2014).

Halsizlik, gündüz aşırı uykululuk halsizlikten farklıdır. Halsizlik hareket ya da bir işi yaptıktan sonra ortaya çıkar, uyuma söz konusu değildir. Tıbbi durumları (ağrı, enfeksiyon, malignite, hipotiroidizm, otoimmün hastalıklar) psikiyatrik hastalığı (anksiyete, depresif duyu durum, kişilik bozuklukları) ve nörolojik durumları (miyastenia gravis, multipl skleroz, Parkinson hastalığı, miyopati ve nöropati) işaret etmektedir. Depresyon ile gündüz aşırı uykululuk arasında ciddi bir örtüşme söz konusudur. Yorgun olmak, tükenmiş hissetmek ve düşük enerjiye sahip olmak her iki sorunda da görülebilmektedir.

Fatig (yorgunluk, tükenmişlik), öznel bir fiziksel veya mental enerji yokluğunu ifade eder. Klinik yorgunluk, bireysel hastalarda değişik derecelerde bir arada bulunan üç komponenti bir araya getirir; aktiviteyi başlatamama (nesnel bulguların yokluğunda