



Uyku Süresi Ve Kalitesinin Değerlendirilmesinde Kullanılan Ölçekler

Doç. Dr. Gülin Sürter

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı, İstanbul

Uyku süresi ve kalitesinin değerlendirilmesi, genel sağlık durumunun belirlenmesinde ana parametrelerden bir tanesidir. Uyku ile ilişkili hastalıklar, toplumda yaygın olup önemli sonuçlara neden olabilmektedir. Obezite, diyabet, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıklar, uyku bozukluklarına neden olabildikleri gibi uyku bozuklukları da depresyonda olduğu gibi bu hastalıkların ön belirleyicisi olarak rol oynayabilir. Bu nedenle, uyku süresi ve kalitesini değerlendirebilmek için birçok metot tasarlanmış ve geliştirilmiştir. En sık kullanılan iki yöntem uyku günlüğü ve çeşitli uyku sorgulama ölçekleridir. Her iki yöntem de uygulaması kolay, ucuz, kendi başına uygulanabilir ve uygulanması için uyku merkezinin gerekmediği yöntemlerdir. Özellikle son yıllarda yeni teknolojilerin ortaya çıkması ile beraber uykuyu değerlendirmek üzere mobil (taşınabilir) uygulamalar gibi yeni yöntemler de ortaya çıkmıştır.

Uyku yapısını en doğru şekilde değerlendirebilen yöntem polisomnografidir (PSG) (Robertson ve ark., 2014; Pandi-Perumal ve ark., 2014). Uyku esnasında farklı vücut fonksiyonlarının değerlendirilmesine olanak verir. İncelenen değişkenler arasında; kalp hızı ve ritmi, beyin aktivitesi, solunum hızı ve ritmi, ağızdan ve burundan havanın akış seviyesi, göz hareketleri, horlama, oksijen ve karbon dioksit seviyeleri, vücut kas hareketleri, göğüs ve karın hareketleri gibi parametreler bulunmaktadır. Bu değerlendirmelerin oldukça hassas bir biçimde yapılmasını sağlamaktadır. Bu nedenle de kullanılan bu yöntemler altın standart olarak kabul edilmektedir (Adams ve ark., 2015; Firat ve ark., 2012; Luo ve ark., 2014; Silva ve ark., 2016). Ancak bu özel tetkikin de belirli bir maliyeti mevcuttur. Bu yöntemler pahalı, zaman alıcı, profesyonel bir ekip tarafından değerlendirilen ve sıklıkla sadece kısıtlı bir süreyi (1-2 gün) değerlendirebilmektedirler. Ayrıca buna ek olarak bu yöntemle yapılan değerlendirme hastanın olağan uyku durumuna uygun olmayan şartlarda (hastane veya uyku kliniği) gerçekleştirilir. Bu sorunlar genellikle beraberinde bir uyku anketi ve/veya günlüğü uygulanarak çözülmeye çalışılır.

UYKU GÜNLÜĞÜ

Uyku günlüğü, kişinin kendi uykusunu değerlendirmesine izin veren bir yöntemdir. Uyku günlüklerinin kullanımı kolaydır. Bireyin gün içerisinde birkaç dakika ayırması uygulama için yeterli olmaktadır. Uyku ile ilişkili çeşitli alt birimler ile ilgili bilgi verebilmesi ve yönlendirici olması nedeniyle farklı uyku günlükleri geliştirilmiştir. Neredeyse hepsi benzer bilgilerin toparlanmasını sağlar. Bu bilgiler; yatağa yatış ve kalkış saatleri, uykuya dalma süresi, toplam uyku süresi, uyku esnasında uyanıklık sayısı, süresi ve nedenleri, uyumadan önce yapılan fiziksel aktiviteler, gün içi şekerleme, egzersiz yapılıp yapılmadığı, ilaç, kafein ve alkol kullanımını içerir. Daha ayrıntılı bilgiler içeren uyku günlükleri de bulunmaktadır. Hastanın uyanmayı planladığı saat ve gerçekte uyandığı saat, uyanma nedeni (alarm, diğer), gün içinde hastanın nasıl hissettiği (1-5 puan arası skorlama yöntemi yardımıyla), akşam yemeği sonrası oluşan ağırlık hissini süresi, yatağa yatış öncesi stres düzeyi ve nedeni, hastanın uykuya dalmayı planladığı süre ve gerçekte geçen süre, uyku kalitesinin öznel kalite algısı (1-5 puan

arası skorlama yöntemi yardımıyla), iyi veya kötü rüyaların kısa tanımlanması gibi daha ayrıntılı bilgileri içerebilmektedir.

Elde edilen bu bilgiler, hastaya ve hekimine uykuyu değerlendirme fırsatı yaratır. Ayrıca, hastanın yatak odası ortamı, uyku alışkanlıkları, uykusunu iyileştiren ve kötüleştiren faktörler ve uygulamalar ile ilişkili de bilgi sağlanır.

Bilinen en eski uyku günlüklerinden bir tanesi, Monk ve arkadaşları tarafından geliştirilen Pittsburg uyku günlüğüdür (Monk ve ark., 1994). Uyku ve uyanıklık davranışlarını araştırmak veya günlük pratikte uyku değerlendirmesini nicel olarak yapabilmek üzere geliştirilmiştir. Yatma vakti ve uyanma zamanında doldurulan sorgulamalardan oluşur. Yatma vakti ile ilgili sorgulama bölümü; 1- öğün zamanları, 2- kafein, alkol, sigara kullanımı, 3- ilaç kullanımı, 4- egzersiz ve şekerleme periyotlarının zamanlaması ve süresi hakkında bilgi sağlarken; uyanma zamanı ile ilgili sorgulama bölümü; 1- yatma zamanı, 2- ışığı kapatma zamanı, 3- uyku latansı, 4- uyanma zamanı, 5- uyanma metodu, 6- uyku süresince uyanış sıklığı, 7- uyku sonrası uyanıklık süresi, 8- gece içi uyanıklık nedenleri, 9- uyku kalitesi ve 10- en son uyanıştaki ruh hali ve uyanıklık ile ilişkili bilgi sağlamaktadır. Pittsburgh uyku günlüğü, uyku öncesi dönemi değerlendiren 12 soru, uyku ilişkili dokuz soru ve uyku sonrası dönemi değerlendiren iki sorudan oluşmaktadır. Altı puanlık bir değerlendirme skalası mevcuttur. Uygulaması kalem ile veya elektronik ortamda gerçekleştirilebilir. Standart değerlendirme periyodu bir hafta veya ideal olarak iki hafta süre zarfında gerçekleştirilmelidir. Uygulama yaklaşık olarak beş dakika yatma vakti, beş dakika da uyanma zamanı değerlendirmesi olmak üzere yaklaşık 10 dakika sürer (bakınız, Ek 1).

Uyku kalitesi, uyanma esnasındaki ruh hali, uyanma esnasındaki uyanıklık düzeyi görsel analog skala ile değerlendirilmiştir. Yatma zamanı sorgulaması ile kategorik değerlendirme ve sıklık verilerinin sağlanması yanı sıra, uyanma zamanı sorgulaması ile sırasıyla belirtilen parametreler hesaplanabilir.

1. Uyku latansı, dakika (0 – yatakta geçirilen total zaman)
2. Gece içi uyanıklık sayısı (0–5 ve üzeri arasında değişir)
3. Uyku başlangıcı sonrası uyanıklık süresi (0 – yatakta geçirilen total zaman–uyku latansı)
4. Total uyku süresi (Yatakta geçirilen total zaman–[uyku latansı+uyku başlangıcı sonrası uyanıklık süresi])
5. Uyku etkinliği (Total uyku süresi/Yatakta geçirilen total zaman)

Pittsburgh uyku günlüğünün geliştirilmesinde sonra, farklı uyku merkezlerinde, hastanelerde ve organizasyonlarda birçok farklı uyku günlükleri geliştirilmiştir. Farklı özellikler içeren uyku günlüklerinin etkinliklerini karşılaştırmak hem zor hem de mantıklı değildir. Bu sorunu çözmek için, Pittsburgh Değerlendirme Konferansına katılan uzmanlar ve diğer insomni ile ilgilenen araştırmacılar, mevcut uyku günlüklerini değerlendirip "Görüş Birliği Uyku Günlüğü" (Consensus Sleep Diary) adında yeni bir uyku günlüğü geliştirdiler (Carney ve ark., 2012). Üç farklı versiyonu bulunmaktadır. Çekirdek versiyonu,