



Çoklu Uyku Latans Testi ve Uyanıklığı Sürdürebilme Testi

Prof. Dr. Gülnihal Kutlu

Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı, Klinik Nörofizyoloji Bilim Dalı, Muğla

ÇOKLU UYKU LATANS TESTİ

Gündüz aşırı uyukluluk (GAU) uyku bozuklukları içerisinde en sık görülen hastalıklardan birisidir ve toplumun %5-12'sini etkileyen kronik bir problemdir (Roth ve ark., 1996). GAU, önemli morbidite (Bixler ve ark., 1979) nedenlerinden birisidir ve aynı zamanda özellikle motorlu taşıt kullananlarda mortalite (Mitler ve ark., 1988) sebebidir. GAU sık görülmesine rağmen, tanının özellikle 21. yüzyılın yoğun çalışma temposunda çalışan kişilerde gözden kaçma olasılığı yüksektir (Guilleminault ve ark., 2001). GAU nedenleri arasında gece yetersiz uyku, kullanılan ilaçlar, obstrüktif uyku apne sendromu ve narkolepsi gibi uyku hastalıkları, psikiyatrik durumlar sayılabilir. Çoklu uyku latans testi (ÇULT) GAU saptanmasında kullanılan en önemli tanı testidir (Carskadon ve ark., 1986). ÇULT, Mary A. Carskadon ve William C. Dement tarafından 1977 yılında geliştirilmiştir (Carskadon ve Demant, 1977). Narkolepsi tip 1, narkolepsi tip 2 ve idiopatik hipersomni tanısında kullanılır. Ortalama uyku latansı ve uyku başlangıcından itibaren 15 dk içinde hızlı göz hareketleri (rapid eye movements, REM) uykusunun izlenmesi narkolepsinin tanı kriterleridir (AASM, 2014). Narkolepsi sıklıkla 15-36 yaş arasında görülür (Dauvilliers ve ark., 2001). Bu hastalara genellikle yanlış tanı konulur veya tanı konulmaz. Dolayısıyla ÇULT tanı ve ayırıcı tanı için gerekli bir testtir.

ÇULT'un fizyolojik uyarıcı faktörler yokluğunda fizyolojik uyku eğilimini ölçtüğü düşünülmektedir. Fizyolojik olarak uyukluluk arttığında uyku latansının azalacağı düşünülmektedir (Carskadon ve ark., 1982). Ayrıca, ÇULT stres, anksiyete, kafein alımı, fiziksel aktivite, motivasyon, uyarıcı ilaçların alımı gibi pek çok faktörden etkilenir. ÇULT'un aynı zamanda uyanıklığı da ölçtüğü öne sürülebilir. Kronik aşırı uyarılmış uykusuzluk hastaları, kısa uyku süresine rağmen normal kontrollere kıyasla uyku latansları önemli derecede artmıştır (Arand ve ark., 2019).

ÇULT'un güvenilirliği test-tekrar test yapmak suretiyle REM uykusu dönemlerinin oluşmasına kadar geçen süre ve uykuya geçiş süreleri incelenerek gözlemlenmiştir. Yapılan bir çalışmada 4-14 ay boyunca normal bireylerde test-tekrar test güvenilirliği 0,97 oranında bulunmuştur (Zwyghuizen-Doorenbos ve ark., 1988). Ancak yapılan metaanaliz çalışmalarında üç uyku dönemi için ÇULT güvenilirliği 0,85, iki uyku dönemi için 0,65 olarak değerlendirilmiştir (Arand ve ark., 2005). Hasta grupları incelendiğinde test-tekrar test için güvenilirlik 0,65 iken (Seidel ve ark., 1981); narkolepsi hastalarında REM uykusu kaydedildiğinde testin güvenilirliği 0,93 olmuştur (Folkerts ve ark., 1996). Genel olarak bakıldığında GAU hastalarında oldukça güvenilirdir.

ÇULT dış uyaranların olmadığı bir ortamda fizyolojik uykuya eğilimi nesnel olarak ölçmeyi amaçlamaktadır. ÇULT incelemesi Amerikan Uyku Tıbbi Akademisinin (American Academy of Sleep Medicine) protokolü esas alınarak uygulanır (Littner ve ark., 2005). Bu protokole göre:

- ÇULT yapılmadan iki hafta önce
 - Uyarıcıları ve REM uykusunu baskılayıcı ilaçları kesilmesi önerilir.

- ÇULT yapılmadan bir hafta önce
 - Uyku kayıtları ve aktigrafisi incelenir (tercihe bağlı olarak).
- ÇULT yapılmadan önceki gece
 - En az altı saatlik uyku ve hava yolu basıncı (pozitif hava yolu, PAP) titrasyonu yapılmayan bir polisomnografi olması gereklidir.
- ÇULT yapılacağı gün
 - Zorlayıcı aktivitelerden kaçınılmalıdır
 - Çok parlak güneş ışığına maruz kalınmamalıdır
 - Kafeinli ürün kullanılmamalıdır.
 - İlk uyku döneminden (nap) ortalama bir saat önce hafif kahvaltı önerilir.
 - İkinci uyku döneminden bir saat önce hafif bir öğle yemeği önerilir.
 - Her uyku döneminden en az 30 dk önce sigara içimi kesilir.
 - Gün boyu enerjik fiziksel aktivite yapılmamalıdır ve herhangi bir uyarıcı aktivite her uyku döneminden 15 dakika öncesinde kesilmelidir.
 - Antihipertansif, insülin gibi genel ilaçlar uyku hekimi tarafından düzenlenmeli, uyarıcı ya da sedasyon gibi yan etkileri en aza indirilmelidir.
 - Her uyku dönemi öncesinde hastanın tuvalet gibi bir ihtiyacı olup olmadığı sorulur.
- Gece polisomnografi (PSG) çekiminin bitiminden 1,5-3 saat sonra başlayan iki saat aralıklarla 4-5 uyku dönemi kaydedilir.
- Klasik ÇULT kayıtlama montajında aşağıda yer alan kanallar kullanılmalıdır (Şekil 1):
 - Santral elektroensefalografi (EEG) derivasyonları (C3-A2, C4-A1)
 - Oksipital EEG derivasyonları (O1-A2, O2-A1)
 - İyi yanlı elektrookülografi (EOG)
 - Mental / Submental elektromiyografi (EMG)
 - Elektrokardiyografi (EKG)
- Her uyku dönemi öncesi standart biyokalibrasyon yapılmalıdır. Biyokalibrasyon sırasında hastaya aşağıdaki komutlar verilir:
 - 30 sn boyunca gözlerinizi açıkken sessizce yatın
 - 30 sn boyunca gözünüzü kapatıp yatın
 - Başınızı hareket ettirmeden sağa, sonra sol, sonra sağa, sonra sola, sağa ve sonra sola bakın
 - Gözlerinizi yavaşça beş kez kırıp
 - Dişlerinizi sıkın ve bırakın.
- Uyku dönemine başlamadan önce hastaya şunlar söylenir:
 - Lütfen sessizce yatın
 - Rahat bir pozisyon alın
 - Gözlerinizi kapalı tutun
 - Uykuya dalmaya çalışın.
- Işıklar kapatılır ve uyku dönemi başlatılır. Işığın söndürülmesi ve kaydın başlaması eş zamanlı olmalıdır.
- Uyku döneminin sonlandırılması esnasında:
 - Eğer uyku oluşmazsa, uyku dönemi 20 dakika sonra sonlandırılır
 - Uyku kaydedilirse, uyku başlangıcından sonra 15 dakika daha kayıt alınır.