



Uyku Tıbbının Geleceği

Prof. Dr. Derya Karadeniz

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı, Klinik Nörofizyoloji Bilim Dalı, Uyku ve Bozuklukları Birimi, İstanbul

Geleceğe bakmadan önce, canlılığın evrimleşme sürecinde, uyku-uyanıklık davranışını hatırlamak gerekir. Canlılar, oluşumlarından iki milyar yıl sonra, suların karalara çıktılar. Deniz ısısı, gece ve gündüz arasında çok değişmezken, kara ısısı çok büyük farklılık gösterir. Evrimleşme süreci içinde uyku, kara yaşamında ortaya çıkan ve hayatta kalmak için şart olan, sürüngen davranışının bir kalıntısı olarak devam etmiştir. Canlı, güneş altında ısındığında hareketlenmiş, gece soğuşunda uyumuştur. Böylece ortak kaderleri yani birbirlerine av olma tehlikesi de bertaraf edilmiştir. İnsan, bu süreçte, geceleri uyuyacak ve gündüzleri etkin olacak şekilde evrilmiştir. Böylece bedeninin dinlendiğini, ruhunun yatıştığını, enerjisini sakladığını ve saldırılardan korunduğunu farketmiştir. Sabah uyandığında, gördüğü rüyalar ile büyümüş, kâbuslar ile dehşete düşmüştür. Rüyalarında sevdikleri ile bir araya gelmiş, gerçekleşmesi olanaksız şeyleri başarmıştır. Bu nedenle, uyanırken yaşadıklarıyla, uykuda yaşadıkları arasındaki açıklanamaz farklar, insanda, uykunun kendisinin ötesinde, bir takım güçler tarafından oluşturulduğu inancını doğurmuştur. Her gün, karşı konulmaz bir şekilde çıkılan bu esrarengiz ve gizemli yolculuk, bu kayboluş, tüm kültürlerde ve tüm zamanlarda büyü ve falcılık ile ilişkilendirilmiştir. Zaman, mekân ve kendinden tamamen bağımsız ortaya çıkan bu durum, her zaman sanatın her alanının parlak bir esin kaynağı olmuştur.

Ancak, düşünme yetisine sahip insan, gündelik yaşamını, deneyimlerini, içinde bulunduğu evrensel ipuçlarıyla birleştirerek bilimi yaratmıştır. Bilim, evreni, içinde bulunduğumuz dünyayı ve canlıyı, gözlemlemek, izlemek, tarif etmek, kaydetmek, ölçmek, sınıflandırmak, hipotez kurmak ve deney yapmak yoluyla çözmeye çalışır. Uyku bilimi de, 1900'lerin ikinci yarısında doğmuştur. Beyin aktivitesinin kaydının keşfedilmesiyle birlikte, uykuda beynin tamamen atıl olmadığı, tersine bazen uyanıklıktan çok daha hızlı çalıştığı saptanmıştır. Uykunun homojen ve tek düze olmadığı, farklı evrelerden oluştuğu keşfedilmiştir. Bu uyku evrelerinin farklı fonksiyonları olduğu öğrenilmiştir. Aradan geçen yıllar içinde normal ve hastalıklı uyku, rüyalar, biyolojik saatlerin moleküler işleyişi, uyku ve uyku hastalıklarının genetik temelleri ve daha birçok konuda yapılmış binlerce araştırma sonucu her yönden gelişmiş yeni bir tıp alanı, "Uyku Tıbbı" doğmuştur. Hızlı göz hareketleri (rapid eye movements, REM) uykusunun 1953 yılında keşfinden itibaren de, uyku tıbbı çok hızlı bir gelişime uğramıştır. Klinik ve temel bilim çalışmaları, uykunun insan sağlığı üzerindeki büyük önemini ortaya koyarken, epidemiyolojik çalışmalar, uyku hastalıkları prevalanslarının oldukça sık olduğunu göstermiş ve bunların kaçınılmaz bir sonucu olarak, polisomnografi bir laboratuvar cihazı olmaktan çıkıp, uyku kliniğinin tanı yöntemlerinden biri olma vasfına bürünmüştür.

Bu bölüm, uyku tıbbının, konumu, pratiği, teknoloji ve bilimsel araştırmalar açısından geleceğe projeksiyonu olarak yazılmıştır.

KONUM

Uyku tıbbı, temel anlamı ile uyku ve uykuda ortaya çıkan hastalıklar ile ilgilenen tıp dalıdır. Amerika Birleşik Devletlerinde, 2003 yılında, bağımsız bir disiplin olarak kabul edilmiştir. Bunun ardı sıra, Portekiz ve Avustralya'da da, bağımsız bir tıp dalı olarak tanımlanmış ve uygulanmaktadır. Avrupada ise, Avrupa Uyku

Araştırmaları Derneği (European Sleep Research Society), Avrupa Birliği komisyonu ile birlikte yürüttüğü çalışmalar sonucunda 2006 yılında, bazı disiplinler altında, sertifikaya bağlı Uyku Tıbbı Uzmanlığını önermiş, uyku tıbbı uzmanlık dalına ilişkin eğitimin içeriğini belirlemiş ve uygulamaya koymuştur. Bu sertifikasyon programı başta Almanya, Fransa, İtalya, İngiltere, İsviçre gibi birçok Avrupa ülkesinde ve bizim ülkemizde de Türk Uyku Araştırmaları Derneği bünyesinde yıllardır uygulanmaktadır.

Uyku tıbbını sadece klinik bir uzmanlık dalı olarak görmek büyük bir yanılsama olur. Zira bugün geldiğimiz noktada, birçok uyku hastalığının keşif ve tanımlanması, patofizyolojisi, genetik ve biyolojik özellikleri ve hatta tedavileri, uykunun temel bilimler çalışmaları ile mümkün olmuştur. Bunun yanı sıra, uyku hastalıklarının tanı ve tedavilerinde vazgeçilmez bir unsur olan teknoloji ve bu alanda devam edegelen dev adımlar da uyku tıbbının artık sadece bir sertifikasyon programı içine sığamayacağı gerçeğini ortaya çıkarmıştır. Bu nedenle, gelecekte, uyku tıbbı (sleep medicine) yerine uyku bilimi (sleep science) teriminin öne çıkacağı aşikardır.

Günümüzde, uyku tıbbının konumunun, bağımsız bir disiplin (anabilim dalı) veya bir disipline bağlı alt disiplin (bilim dalı) olma konusu tartışılmaktadır. Uyku hastalıklarının yaş gruplarında farklılık göstermesi, pediatrik, erişkin ve geriatik uyku tıbbı gerçeğini ortaya çıkarmıştır. Uyku hastalıklarının, gerek tanı ve gerekse tedavilerinde, dâhili bilimler, nöroloji, göğüs hastalıkları, psikiyatri, kulak burun boğaz, anesteziyoloji, diş hekimliği gibi birçok disiplinin alanına giren özellikleri, bu disiplinlerdeki hekimlerin, uyku tıbbı eğitimi almasını zaruri kılmaktadır ki bunun bir uyku sertifikasyon programına sığamayacağı ortadadır. Başka çok önemli bir husus, uyku hastalıklarının toplum sağlığı üzerine etkileri ve tanı ve tedavilerinin aksamasının ülke ekonomilerine olan büyük maliyetinin net olarak gösterilmiş olmasıdır. Uyku toplum sağlığı konusu da uyku tıbbı disiplini içinde yer alması gereken önemli bir alan olarak beklemektedir. Aile hekimlerinin, uyku hastalıkları konusunda farkındalıkları ve eğitimleri için başvuracakları bir ana disiplin olmaması da, uyku hastalıklarının tanısının gecikmesine neden olabilecek ayrı bir konudur. Uyku temel bilimler araştırmaları, uyku tıbbının geçmişte olduğu gibi gelecekte de vazgeçilmez bir parçası olacaktır. Bu alanın içinde yeralacağı konum, tartışmasız uyku tıbbı disiplini olmalıdır. Tüm bu özellikler birlikte değerlendirildiğinde, bazı ülkelerde olduğu gibi, yakın gelecekte tüm dünyada uyku tıbbının bağımsız bir disiplin yani anabilim dalı olma gerçeği kaçınılmazdır.

UYKU TIBBI PRATIĞI

Uyku hastalıklarının bazılarının, özellikle uyku ile ilişki çözüm bozulmalarının prevalanslarının çok yüksek olması, uyku laboratuvarlarının tanı koyma kapasitelerini aşmaktadır. Bu nedenle, ambulatuvar uyku tetkiklerinin, seçilmiş hasta gruplarında, daha geliştirilmiş cihazlarla kullanımı kaçınılmaz bir şekilde yaygınlaşacaktır. Yanlış negatif veya pozitif sonuçlardan kaçınmak için, gelişen teknoloji ile simultane video ve EEG kanallarının bu tetkiklere dâhil edilmesi ve sağlık sistemi tarafından geri ödenmesinin sağlanması gereklidir.