

Erhan AKINCI

2005 yılında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi İngilizce Tıp bölümünden mezun oldu. 2007-2013 tarihleri arasında Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniğinde uzmanlık eğitimini tamamladı. 2014-2015 tarihleri arasında Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Uyku Laboratuvarında, Türk Uyku Tıbbı Derneği akreditasyon eğitimini tamamladı. Türk Uyku Tıbbı Derneği'nin Temel ve İleri Uyku Tıbbı Kuramsal ve Uygulama Eğitim Programlarını tamamlayarak uyku laboratuvarı yönetimine hak kazanmıştır. Türkiye Psikiyatri Derneği Uyku Çalışma Birim koordinatörlük görevi halen devam etmekte olup, akademik ilgi alanları uyku bozuklukları ve nöropsikiyatridir.

İletişim: Dr. Erhan Akinci, Buca Seyfi Demirsoy Devlet Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İzmir
e-posta: drerhanakinci@yahoo.com

Fatma Özlem ORHAN

1996 yılında Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldu. 2000-2005 yılları arasında Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalında uzmanlık eğitimini tamamladı. 2006 yılından itibaren Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalında öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. 2013 yılında Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Uyku Laboratuvarında, altı aylık Türk Uyku Tıbbı Derneği akreditasyon eğitimini tamamladı.

İletişim: Fatma Özlem Orhan, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı
e-posta: fozlemorhan@yahoo.com

Mehmet Murat DEMET

Mehmet Murat DEMET 1963 Konya doğumludur. 1986 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun olmuş, 1991 yılında İzmir Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanlığı eğitimini tamamlamıştır. 2000 yılında Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalında yardımcı doçent olarak göreve başlamış, 2004 yılında psikiyatri doçenti ünvanını almıştır. 1998 yılında Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Sağlık Kurumları İşletmeciliği önlisans programını tamamlamış, 2016 yılında ise Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesi'nden mezun olmuştur. 2009 yılında Türk Uyku Tıbbı Derneği'nin Temel ve İleri Uyku Tıbbı Kuramsal ve Uygulama Eğitim Programlarını tamamlayarak uyku laboratuvarı yönetimine hak kazanmıştır. 2010 yılında temel farmakoloji alanında lisans üstü eğitimini tamamlayarak farmakoloji bilim uzmanı ünvanını almıştır. Anksiyete ve uyku bozuklukları, psikofarmakoloji, prelinik araştırmalar, farmakoepidemioloji ve farmakovijilans başlıca ilgi alanlarıdır. Profesör Dr. M. Murat Demet halen Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

İletişim: Dr. M. Murat Demet, Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Manisa
e-posta: muratdemet@gmail.com

UYKU BOZUKLUKLARI TANI VE TEDAVİ KİTABI

© Türkiye Psikiyatri Derneği

(Tanıtım için yapılacak alıntılar dışında Türkiye Psikiyatri Derneği'nin izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.)

ISBN: 978-605-65673-2-2

1. Baskı: Nisan 2016, Ankara

Baskı Adedi: 750

Editörler

Erhan Akıncı

Fatma Özlem Orhan

Mehmet Murat Demet

Son Okuma

Ömer Aydemir

Tolga Binbay

(TPD PETEK Yayıncılık Kurulu)



Tasarım ve Uygulama

BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın ve Tanıtım Ltd. Şti.,

Ziya Gökalp Cad. 30/31, 06420 Kızılay, Ankara

Tel: (0.312) 431 30 62

www.bayt.com.tr

Baskı

Miki Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

İvedik O.S.B Matbaacılar Sitesi

1514. Sk. No: 28 Yenimahalle / Ankara

Tel: (0.312) 395 25 80

Baskı Tarihi

Nisan 2016

UYKU BOZUKLUKLARI

Tanı ve Tedavi Kitabı

Editörler

Erhan Akıncı

Fatma Özlem Orhan

Mehmet Murat Demet



TÜRKİYE PSİKİYATRİ DERNEĞİ

İçindekiler

Yazarlar	vii
Sunuş	ix
Önyazi	x
1 Uyku Tıbbının Tarihsel Gelişimi ve Uyku Hekimi Kavramı.....	1
<i>Hamdullah Aydın</i>	
2 Uyku Bozukluklarının Sınıflandırması ve Epidemiyolojisi	7
<i>Ertuğ Özdemir, Fuat Özgen</i>	
3 Uykuda Fizyoloji ve Uykunun İşlevi	19
<i>Hikmet Yılmaz</i>	
4 Uykunun Nörobiyolojisi	33
<i>Mustafa Bilici, Sena Yenel Özbay</i>	
5 Uyku Bozukluklarında Temel Belirtiler ve Değerlendirme.....	45
<i>Elif Oral</i>	
6 Uykusuzluk (İnsomni)	67
<i>Sinan Yetkin</i>	
7 Santral Hipersomnolans Bozuklukları	87
<i>Erhan Akıncı, Fatma Özlem Orhan</i>	
8 Parasomniler	101
<i>Fatma Özlem Orhan, Erhan Akıncı</i>	
9 Sirkadiyen Ritim Uyku Bozuklukları.....	121
<i>Okan Çalıyurt</i>	
10 Uyku ile İlişkili Hareket Bozuklukları	135
<i>Kadir Demirci, Seden Demirci</i>	
11 Psikiyatrik Bozukluklar ve Uyku	147
11a Psikotik Bozukluklar ve Uyku.....	147
<i>Ayşen Esen Danacı, Orkun Aydın, Kuzeymen Balıkçı</i>	
11b Duygudurum Bozuklukları ve Uyku	161
<i>Özlem Kuman Tunçel, Simavi Vahip</i>	
11c Anksiyete Bozuklukları ve Uyku	179
<i>Tunç Alkın</i>	
11d Bağımlılık ve Uyku.....	191
<i>Cüneyt Evren</i>	
11e Bilişsel Bozukluklar ve Uyku	209
<i>Sibel Çakır</i>	
12 Uyku ile İlişkili Solunum Hastalıkları	217
<i>Hüseyin Güleç</i>	
13 Uyku Bozukluklarının Tedavisinde Kullanılan İlaçlar	231
<i>Mehmet Murat Demet, Erhan Akıncı</i>	

14	Uyku Bozukluklarında Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	253
	<i>Selçuk Aslan</i>	
15	Uyku Bozukluklarında Tanı Yöntemleri ve Monitörizasyon	273
	<i>Hasan Karadağ, Çilem Uygur</i>	
16	Uyku Bozukluklarında Kullanılan Ölçekler	285
	<i>Ömer Aydemir</i>	
17	Gebelik ve Emzirme Döneminde Uyku Bozuklukları	291
	<i>Vesile Altınyazar</i>	
18	Çocuklarda ve Ergenlerde Uyku Bozuklukları	305
	<i>Şermin Yalın Sapmaz, Handan Özek Erkurun</i>	
19	Rüyalar	315
	<i>Hayrettin Kara, Cansu Kamar</i>	
20	Evrimsel Psikiyatri Yönünden Uyku	325
	<i>M. Kerem Doksat</i>	
21	Enkidu'nun Uykusu	331
	<i>Hakan Kızıltan</i>	
22	Uyku Bozukluklarının Hukuki Yönü	343
	<i>Fatih Öncü</i>	
	Sözcük Dizini	355

Yazarlar

Erhan AKINCI, Uzm. Dr.

Buca Seyfi Demirsoy Devlet Hastanesi Psikiyatri Kliniği

Tunç ALKIN, Prof. Dr.

Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Vesile ALTINYAZAR, Doç. Dr.

Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Selçuk ASLAN, Prof. Dr.

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Ömer AYDEMİR, Prof. Dr.

Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Hamdullah AYDIN, Prof. Dr.

İstanbul Esenyurt Üniversitesi Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi

Orkun AYDIN, Uzm. Dr.

Bolu K.H.B. Abant İzzet Baysal Üniversitesi İzzet Baysal Ruh Sağlığı ve Hastalıkları E.A.H.

Kuzeymen BALIKÇI, Uzm. Dr.

Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi

Mustafa BİLİCİ, Prof. Dr.

Gelişim Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Sibel ÇAKIR, Doç. Dr.

İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Okan ÇALİYURT, Prof. Dr.

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Ayşen ESEN DANACI, Prof. Dr.

Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Mehmet Murat DEMET, Prof. Dr.

Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Kadir DEMİRCİ, Yrd. Doç. Dr.

Süleyman Demirel Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Seden DEMİRCİ, Yrd. Doç. Dr.

Süleyman Demirel Tıp Fakültesi Nöroloji AD

Mehmet Kerem DOKSAT, Prof. Dr.

Beykent Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Handan ÖZEK ERKURAN, Uzm. Dr.

İzmir Behçet Uz Çocuk Hastanesi Çocuk Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği

Cüneyt EVREN, Doç. Dr.

Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları E.A.H. Psikiyatri Kliniği

Hüseyin GÜLEÇ, Doç. Dr.

Erenköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları E.A.H. Psikiyatri Kliniği

Cansu KAMAR, Uzm. Psk.

Veritas Psikiyatri ve Beyin Bilimleri

Hayrettin KARA, Prof. Dr.

Erenköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları E.A.H. Psikiyatri Kliniği

Hasan KARADAĞ, Doç. Dr.

Dışkapı Yıldırım Beyazıt E.A.H. Psikiyatri Kliniği

Hakan KIZILTAN, Klinik Psk.

İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Elif ORAL, Doç. Dr.

İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Fatma Özlem ORHAN, Doç. Dr.

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Fatih ÖNCÜ, Doç. Dr.

Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları E.A.H. Psikiyatri Kliniği

Sena YENEL ÖZBAY, Uzm. Dr.

İstanbul Psikiyatri Akademisi

Ertuğ ÖZDEMİR, Uzm. Dr.

Gülhane Askeri Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Fuat ÖZGEN, Prof. Dr.

Özel Bayındır Hastanesi

Şermin YALIN SAPMAZ, Yrd. Doç. Dr.

Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD

Özlem KUMAN TUNÇEL, Uzm. Dr.

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Çilem UYGUR, Arş. Gör. Dr.

Dışkapı Yıldırım Beyazıt E.A.H. Psikiyatri Kliniği

Simavi VAHİP, Prof. Dr.

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Sinan YETKİN, Doç. Dr.

Gülhane Askeri Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Hikmet YILMAZ, Prof. Dr.

Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji AD

Sunuş

Geçmişte, yaşam, uyanıklık çerçevesinde geliştirilen kuramlar ışığında irdelenir, tanımlanır ve tartışılırken uyku fantastik öğeleriyle anılırdı. Genel anlamda, uyanıklığın ortadan kalktığı bir dinlenme/mola aralığı gibiydi. O zamanlar, psikiyatride bu alanda en önemli nokta rüyalardı.

Yirminci yüzyılda, elektrofizyoloji alanındaki gelişmelerle birlikte uyku çalışmaları da yapılmaya başlanmıştır. Uyku çalışmalarının, bilimsel anlamda, yöntem açısından olduğu kadar uygulama açısından da tanımlamalara katkısı olmuştur. Bu dönemde, uykunun yapısı ve dinamiklerinin aydınlatılmasına yönelik çabalar dikkat çekmektedir. Böylece, uyku, özgün yapısı ve dinamikleriyle sınırları çizilmiş, fizyolojik bir dönem olarak yeniden tanımlanmış oluyordu.

Psikiyatri alanı içinde de uykunun gizemli yanının ötesinde, ampirik çalışmalar ışığında ulaşılan noktaların katkıları olmuştur. Psikiyatrik bozukluklarda neredeyse her zaman karşılaşılan uyku bozukluklarının, uykudaki değişmelerin tanımlanması ile etyopatogenezden tanı, tedavi ve prognoz tanımlamasına kadar tüm işlemlerde daha sağlıklı bir tutum sergilenebilecektir. Bu bağlamda, psikiyatri uygulaması için hazırlanmış kitabın önemi ortadadır. Kitaptaki bilgiler ışığında, hekimin, bu alanda sorunu olanlar için bilimsel bir sistematik tutum içinde yol gösterici olacağı da açıktır.

Böylesine kapsamlı bir çalışma için çaba gösterenlere teşekkürü bir borç bilirim.

Prof. Dr. Hamdullah Aydın

Önyazi

Uykuyla ilgili ilk bilgilerimiz yüzyıllar öncesine dayanır. Ancak uyku fizyolojisi ve uyku bozuklukları ile ilgili araştırmalar son 60 yılda giderek artmıştır. Uyku bozuklukları, tanı dağılımlarında farklılaşmaların gözleendiği, tanı ve tedavi yönetimi açasından zorlanılan konular arasında yerini almıştır. Bu alanda uluslararası birçok araştırma ve kitap bulunmakla birlikte, ölkemizde konu ile ilgili 'kaynak kitap' niteliğindeki yayın sayısı çok azdır. Bu nedenle, Türkiye Psikiyatri Derneği Uyku Bozuklukları alışma Birimi olarak alandaki eksikliğin giderilmesi amacı ile bu kitabı hazırlamaya karar verdik. Böylece alışma birimimizin pek çok üyesinin ve konularında uzman yazarlarımızın katkıları ile kapsamlı ve anlaşılır bir temel kaynak oluşturduk. Kitabımızın hazırlanma süreci yaklaşık bir yıl sürdü.

Uykunun hem nörobiyoloji ve fizyolojisine, hem de tarihsel ve evrimsel yönüne ve ölümlle ilişkisine kitabımızda yer verdik. Ayrıca uyku bozukluklarının tanı ve sınıflandırmasındaki değişimlerden, tedavi yöntemlerine, diğer psikiyatrik bozukluklarla ilişkisine ve hukuki yönüne kadar pek çok konuyu ele aldık. Bölümler hazırlanırken kanıta dayalı verilerin ve güncel bilgilerin sunulmasına dikkat ettik. Yazarların özđün diline karışmamakla, kitapta bir dil birliği sağlanması arasında bir denge kurmaya özen gösterdik. Çoğu terimin Türkçe karşılığını kullandık.

Kitabımızın hazırlanması ve basılması sürecine değerli katkılarından dolayı tüm yazarlarımıza ve Türkiye Psikiyatri Derneği Yayıncılık Kurulu'na teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Mehmet Murat Demet

1

Uyku Tıbbının Tarihsel Gelişimi ve Uyku Hekimi Kavramı

Hamdullah Aydın

Uykunun, yaşamın temel öğelerinden birisi olması nedeniyle, biyopsikososyal bir varlık olan insan için tarihin her döneminde özel bir yeri olmuştur. Uykunun gizemli doğası her zaman, düşünürlerin ilgisini çekmiştir. Aristoteles, Hipokrat, Freud, Pavlov gibi ünlü düşünürler uyku ve rüyanın temelleri üzerinde açıklamalar, yorumlar yapmışlardır. Tarihin erken dönemlerinde uyku, düşlemlerle yüklü, bir bilinmezler dünyası olarak, 'uyku ölümün kardeşidir' şeklinde tanımlanmıştır. Uyku konusunda ilk dikkat çeken nokta, güneş ışığı ile uyanıklığın, güneş çekilince de uykunun geldiği şeklinde bir döngü olduğudur. Jean-Jacques d'Ortous de Mairan'ın 1729 yılında sadece gündüzleri çiçek açan *heliotrope* bitkisinin (ke-diotu), ışıktan izole edilmiş ortamda da gündüz saatlerinde çiçek açtığı ve geceleri kapattığını fark edişi, yirmi dört saatlik endojen bir döngü olduğu düşüncesini öne çıkarmıştır. Fizyolog Richard Caton 1875 yılında tavşanlarda yaptığı çalışmada, canlıda beyin biyoelektrik aktivitesini ortaya koymuş, ölümle bunların ortadan kalktığını göstermiştir. Yarım yüzyıl sonra, 1923 yılında, Hans Berger, elektroensefalogram (EEG) adını verdiği beyin kaynaklı dalgalarda uyku ve uyanıklık arasındaki farkı göstermiş, çalışmaları ancak 1929 yılında bilimsel platformlarda kabul görmüştür. 1907 yılında Fransız fizyologları Legendre ve Pieron uykudan yoksun bırakılmış köpeklerin serumlarını uykusunu almış köpeklere verdiklerinde bu köpeklerin uykuya daldıklarını gözlemişlerdir. Hipnotoksin adını verdikleri bu maddenin adenozin olduğu yıllar sonra ortaya konmuştur. Gélinau, gözlemlerden yola çıkarak 1880 yılında narkolepsi sendromunu, 1916 yılında da Richard Henneberg heyecansal değişmelerle ortaya çıkan katapleksi tanımlamıştır. Yirminci yüzyıl başlarında, Camillo Golgi ve Santiago Ramón y Cajal sinir sistemini, benzer hücreler topluluğu değil, etkileşim içindeki farklı hücrelerin karmaşık bir model içinde bağlandığı ağlar bütünü olarak tanımlamışlardır. Luigi Galvani hayvanların sinir hücrelerinin elektriksel bir model içinde etkileşim gösterdiğini ortaya koymuştur. Emil du Bois-Reymond ve Hermann von Helmholtz'un sinir hücrelerinin elektriksel yolla uyarı aktardıklarını keşfetmeleri sonucu, elektrofizyoloji ve uyku çalışmalarının ilk adımları atılmıştır.

1917 yılında von Economo, *encephalitis lethargica* salgını sırasında hastaların sürekli uyuduğunu gözlemiş bunların postmortem çalışmasında da posterior