

Çoklu Uyku Latansı Testi ve Uyanıklılığı Sürdürme Testi

Sevda İsmailoğulları

Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı, Kayseri

Çoklu Uyku Latans Testi (ÇULT)

- Doğrudan uykululuk düzeyi ile ilişkili olan uykuya dalma hızını ölçmek amaçlanır.
- Ayrıca narkolepsi tanısına yönelik hızlı göz hareketi (REM) başlangıçlı uykunun saptanmasına imkan veren bir yöntemdir.
- Gün içinde 2 saat arayla yirmişer dakikalık 4-6 uyku kaydı uygulamasıdır.
- Bir gecelik polisomnografi (PSG) çalışmasından sonraki gün içinde uygulanır.
- Gece PSG’de en az 6 saat uyku kaydı olmalıdır.
- Yarım gece (split night) kayıt sonrası ÇULT yapılmamalıdır.
- Montajda kullanılan elektrotlar; elektroensefalogram (Santral ve oksipital EEG), referans elektrotlar (M1 ve M2), elektrookulogram (EOG), çene elektromiyogram (EMG), elektrokardiyogram (EKG).
- Otuz dakika önce sigara içmemesi istenir.
- On beş dakika önce uyarıcı faaliyetler ve fiziksel aktiviteler kesilir.
- On dakika önce rahat kıyafetlerini giymesi, yatmak için hazırlanması, varsa tuvalet ihtiyacını gidermesi istenir.
- Beş dakika önce yatağına yatması istenir. Biyokalibrasyon işlemleri tamamlanır.
- Otuz saniye önce uyumak için rahat bir pozisyon alması istenir.
- Beş saniye önce “lütfen rahat bir pozisyon alın, gözlerinizi kapatın ve uyumaya çalışın” komutu verilir.
- Işık söndürülür ve kayıt başlanır.
- Işığın söndürülmesi ve kaydın başlaması eş zamanlı olmalıdır.
- Işığın söndürülmesi ile başlanan kayıttan ilk uyku epoğuna kadar geçen süre uyku latansı olarak kabul edilir.
- Kayıtlarda eğer uykuya geçiş görülmez ise kayıt 20 dakika sonra tamamlanır.

- Uyku dönemin görülmesi halinde kayıt 15 dakika daha devam edilir.
- Uyku latansı: Işığın söndürülmesi ile başlanan kayıttan ilk uyku epoğuna (N1 uyku dahil) kadar geçen süredir.
- REM latansı: İlk uyku epoğundan REM uykusunun başladığı ilk epoğa kadar geçen süredir.

Uyanıklığı Sürdürme Testi

- Bireyin uykuyu engelleyebilme, uyanık kalabilme yeteneğini değerlendirmek amaçlanır.
- Uyanıklığı sürdürme testi, 2 saat ara ile 40 dakikalık 4 kayıt olarak uygulanır.
- Hasta uyandıktan 1,5-3 saat sonra (saat 9:00 veya 10:00’da) ilk kayıt yapılır.
- Gece PSG çalışması şart değildir.
- 1-2 haftalık uyku günlüğü takibi şart değildir.
- ÇULT’de olduğu gibi EEG (santral, oksipital), çene EMG, EOG ve EKG kaydı alınır.
- Her kayıt öncesi önce biyokalibrasyon yapılır.
- Hastaların rahat bir pozisyonda olduklarından emin olduktan sonra “lütfen rahat oturun ve olabildiğince uyanık kalmaya çalışın. İleri bakın ve ışığa doğrudan bakmayın” komutu verilerek kayıt başlanır.
- Kayıtlar sırasında hastanın loş bir odada (0,10-0,13 lux, görme alanının dışında kalan aydınlatma cihazı) rahat bir koltuk ya da katlanır bir yataкта oturur pozisyonda, baş ve boyun yastıkla desteklenerek, günlük rahat kıyafetleri oturması istenir.
- Kayıt süresince hastanın kendisini uyanık tutmaya yönelik eylemlerine (yataкта hareket etmek, şarkı söylemek, kendine vurmak gibi) izin verilmemeli ve takip edilmelidir.
- Eğer hasta uyumaz ise 40 dakika sonunda kayıt sonlandırılır.
- Ardışık 3 epok evre N1 uykusu veya diğer uyku dönemlerinden bir epok gözleendiğinde kayıt tamamlanır.
- Işığın söndürülmesi ile başlanan kayıttan ilk uyku epoğuna kadar geçen süre uyku latansı olarak kabul edilir.
- Dört kayıttan alınan uyku latanslerinin aritmetik ortalaması ile ortalama uyku latansı hesaplanır.
- Ortalama uyku latansininin 8 dakikanın altında olması anormal kabul edilir.