

UYKU ÇALIŞMALARININ GELECEĞİ

Dr. Hamdullah Aydın

Özel Keçiören Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, Ankara

Uyku çalışmalarının geleceği, geçmişinde yazılıdır. 200 yıl öncesinde başlayan alandaki ilk çalışmalar, orta çağın sonlanmasıyla canlanan modernite ışığında günümüze kadar gelmiştir. Günümüzde, bu çağın insanı olarak çalıştığımız alana katkımız ne olabilirdi? Konuşmamın amacı budur.

1875 yılında Caton tavşan beyininde elektriksel aktiviteleri kaydetmişti. O zaman diliminde, hayal bile edilmeyecek bir işlem gerçekleştirilmişti.

Sonraki dönemde uyku çalışmaları yapılırken hipnotoksinin keşfedilmesi sürecinde yapılan deneyler de öyle... Uzun süre uykusuz bırakılan köpeklerden alınan kan, uykusunu almış köpeklere verince onların uyumaya başlamaları "hipnotoksin" tanımına aracılık etmiştir. Yıllar sonra hipnotoksin (Adenozin) molekülünün yapısı ve uykuya katkısının dinamikleri tanımlanmıştır.

Berger'in 1923 yılında kafa derisine yerleştiği elektrodlarla yaptığı kayıtlarla attığı adımlar yıllarca onaylanmadı. Altı yıl sonra, 1929 yılında bu çalışma bilimsel ortamda tartışıldığından beri bilim dünyasındaki yeri hiç değişmemiştir.

1953 yılında REM uykusunun keşfi (Aserinsky ve Kleitman), 1956 yılında da Dement'in REM ile rüya ilişkisini ortaya koyuşu sonrasında, uykuda bilişsel işlevlerin, biliş ve diğer psikolojik işlevlerin regülasyonuna katkısı yeniden tanımlanmıştır.

1969 yılında, Karacan, bir fizyolojik olayı (Nocturnal Penile Tumescence) (NPT) ve bunun ölçme yöntemini ortaya koymuştur. Bu yöntem, sonraki yıllardaki araştırmalarda bir model olarak yer almıştır.

1987 yılında Akpınar, Huzursuz Bacaklar Sendromunun (HBS) etyopatogenezini tanımladı. Ş. Akpınar'ın ilk gözlemi, bir hastasının ameliyat sonrasında gece boyunca güzelce uyumuş oluşunu anlatışı olmuştur. Başka hastalarda da bu şekilde, ameliyat sonrasında ilk gecelerde güzel uyuduklarını bildirmeleri sonrasında, bu durumun anestezi maddenin yol açtığı salt sedatif etki olmayabileceğini düşünürken ulaşılan Dopamin ile anestezide kullanılan maddelerin etkileşimleri ve buradan da HBS-Hipodopaminerji ilişkisine ulaşma.

Bu son iki çalışma, o zamana kadar psikolojik kaynaklı olduğu düşünülen bu tabloların arka planındaki patolojiyi açıklayarak alanda bakış açısının değişimine yol açmıştır.

Daha yapılacakları düşünürken uykunun fizyolojik bir olay oluşu ve uyku çalışmalarında ölçümlerin güvenilir nitelikte yapıldığı bilinmektedir. Ölçümlerde, elektriksel değişimlerin amplitud ve frekansı temel alınmaktadır. Uykuyu ve uykuda oluşan değişimleri ölçerken bu değişimler arasında ilişkileri analiz edebiliyoruz. Fizyolojik değişimleri gösteren bu verilerin, içinde bulunduğu uyku dönemi ve diğer değişimlerle ilişkisini analiz ettiğimizde bile uyanıklık dönemi çalışmaların ötesine geçebileceğimizi biliyoruz. Bu nedenle, gelecekte, yüksek teknolojinin de katkısı ile uyku çalışmasında toplanan verinin, veri toplama biçimini, analiz yöntemlerinin yeniden gözden geçirilmesinden yola çıkarak alana katkıda bulunabileceğimizi umuyorum.