

## PARASOMNİLER

**Dr. Kadriye AĞAN**

*Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji AD, Uyku Tıbbı Merkezi*

Parasomniler uyku yada uykuya geçiş sırasında ortaya çıkan anormal, istenmeyen, motor, sözel yada davranışsal olaylardır. Parasomniler hem NREM'de hem de REM'de ortaya çıkabilirler. Çocukluk çağında erişkin döneme göre daha sık rastlanır. Hem hastanın hem de yatak partnerinin uyku kalitesini bozar.

Parasomniler izole olabileceği gibi travma sonrası, psikiyatrik yada diğer nörolojik (Parkinson hastalığı ve spinoserebellar ataksiler vb) hastalıklar ile beraber ortaya çıkabilirler. Ayrıntılı uyku öyküsü ve en az 18 kanal EEG'nin bulunduğu polisomnografi ayırıcı tanı için gereklidir. Yaşam boyu prevalans %4-67 arasındadır. Özellikle çocukluk çağında 3-13 yaş arasında konfüzyonel uyanma %17.3, uykuda yürüme %17 oranında görülür. Gece kabusları pediyatrik yaş grubunda %10-50 arasındadır. Sıklıkla altta yatan nörolojik yada psikiyatrik hastalık öyküsü (dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu gibi) vardır. NREM parasomniler uykunun ilk yarısında ortaya çıkarlar, uykudan uyanıklığa geçişte yada uyku uyanıklık sınırının belirlenmesinde sorun vardır. Sıklıkla NREM 3 evresinde ortaya çıkar. REM parasomnileri ise REM uykusu ve uyanıklığın karışımından oluşur. REM uykusu davranış bozukluğunda artmış motor aktivite lokomotor merkezlerde (spinal ve supraspinal) oluşan sorunlar nedeni ile ortaya çıkar.Parasomniler uyku yoksunluğu, sedasyon yapan ilaçlar, uyku bölünmesi (ağrı, huzursuz bacaklar sendromu, uykuda periyodik bacak hareketleri, tıkayıcı uyku apnesi vb durumlar), ateşli hastalıklar ve alkol alımı ile tetiklenebilir.

## 20. Ulusal Uyku Tıbbı Kongresi

### ICSD-3'e göre parasomni sınıflaması

NREM parasomniler	REM parasomnileri	Diğer parasomniler	İzole semptom ve normal varyantlar
NREM'den uyanma bozukluğu	REM uykusu davranış bozukluğu	Patlayan baş sendromu	Uykuda konuşma
Konfüzyonel uyanma	Tekrarlayıcı izole uyku paralizisi	Uyku ile ilişkili hallüsinasyonlar	
Uykuda yürüme	Kabus bozukluğu	Uykuda idrar kaçırma	
Uyku terörü		Tıbbi nedenlere bağlı parasomni	
Uyku ile ilişkili yemek yeme		İlaç yada madde kullanımına bağlı parasomni	
		Özelliği belirtilememiş parasomni	