

# VUCA-dünyasında obyektiv hipersomniya

Diaqnostika alqoritmi və gündüz aktivliyinin bərpası üzrə praktik addımlar



VUCA-dünyası (qeyri-müəyyənlik, dəyişkənlik, mürəkkəblik, ikimənallıq) şəraitində hipersomniya pasiyentlərin sosial və peşə fəaliyyətini əhəmiyyətli dərəcədə pozan bir pozuntu kimi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir<sup>1</sup>.

**Hipersomniyanı vaxtında necə aşkar etmək olar?**

## Pasiyentə 5 sual<sup>1</sup>

- ❓ Gün ərzində oyaqlığın qorunub saxlanılmasında çətinlik yaşayırsınız mı?
- ❓ Adi gecə yuxunuz neçə saat davam edir?
- ❓ Oyandıqdan sonra özünüzü dincəlməmiş hiss edirsiniz mi?
- ❓ Dərman preparatları qəbul edirsiniz mi?
- ❓ Sizde əzələ zəifliyi tutmaları (katapleksiya), apnoye əlamətləri, narkolepsiya varmı?

## Hipersomniyanın simptomatikası

- ✅ Davamlı gündüz yuxululuğu  $\geq 3$  ay, yuxunun orta latentliyi  $\leq 8$  dəqiqə<sup>2,3</sup>
- ✅ Yuxu ətaləti / yuxululuq (oyanmanın çətinliyi)<sup>4</sup>
- ✅ Yorgunluq, konsentrasiyanın və diqqətin azalması<sup>4</sup>
- ✅ Gecə yuxusunun müddəti 9 saatdan, gündüz yuxusunun müddəti isə 1 saatdan çox ola bilər<sup>4</sup>
- ✅ Gecə və gündüz yuxusu **gücləri bərpa etmir**<sup>4</sup>

## İnstrumental diaqnostika

- 🔍 Polisomnoqrafiya (PSQ)<sup>3,4</sup>
- 🔬 Yuxunun çoxsaylı latentlik testi (MSLT)<sup>3,4</sup>
- 📅 Aktiqrafiya və yuxu gündəlikləri<sup>3,4</sup>
- 👤 Onurğa beyni mayesində hipokretin-1-in təyini<sup>3,4</sup>

## Müalicəyə yanaşmalar

- 🌙 Qeyri-medikamentoz müalicə (az effektivdir)<sup>5</sup>:
  - Yuxu rejiminə riayət olunması
  - Koqnitiv-davranış terapiyası
- 💊 Farmakoterapiya<sup>5</sup>:
  - MSS-nin stimullaşdırıcıları
  - H3 və QAYT-reseptorlarının antaqonistləri

**Noofen®**

KOSMOSUN SAKİTLİYİ,  
GÜNƏŞİN ENERJİSİ!

- ✅ Noofen® yanaşı müalicəyə əlavə olunduqda, aşağıdakı göstəriciləri yaxşılaşdırır ( $p < 0,05$ )<sup>6</sup>:
  - yuxunun keyfiyyətini **41,1%** • oyanmanın asanlıqını **51,5%**
- ✅ Yuxuya getmə müddətini, oyanmaların və yuxuda hərəkətlərin sayını azaldır<sup>7</sup>
- ✅ Yuxunun müddətini və strukturunu yaxşılaşdırır<sup>7</sup>
- ✅ Ləğvetmə sindromu və arzuolunmaz sedativ reaksiyalar yoxdur<sup>7</sup>



MSS — mərkəzi sinir sistemi, H3 — H3 histamin reseptorları

1. Alessandro Silvani et al. Hypersomnolence in focus: a white paper of the 6th Think Tank World Sleep Forum. Sleep Medicine, Volume 133, 2025, 106607, ISSN 1389-9A57, <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2025.106607>.

2. UpToDate. Idiopathic hypersomnia. URL: <https://www.uptodate.com/contents/14892> (müraciət tarixi: 09.10.2025).

3. AASMI International Classification of Sleep Disorders - Third Edition, Text Revision (ICSD-3-TR) [Elektron resurs]. - Giriş rejimi: <https://aasm.org/wp-content/uploads/2023/05/ICSD-3-Text-Revision-Supplemental-Material.pdf> (müraciət tarixi: 09.10.2025).

4. Boulanger T, Pigeon P, Crawford S. Diagnostic challenges and burden of idiopathic hypersomnia: a systematic literature review. Sleep Adv. 2024 Aug 16;5(1):zpa059. doi: 10.1093/sleepadvances/zpa059. PMID: 39211350. PMCID: PMC11359170.

5. Dhillon K, Sankari A. Idiopathic Hypersomnia. [Updated 2023 Jul 31]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK585065/>.

6. O.V. Vorobyova. Serebrovaskulyar çatışmazlığı olan pasiyentlərdə xroniki yorğunluq sindromunun müalicəsində Noofen preparatının effektivliyi və təhlükəsizliyi / O.V. Vorobyova, V.V. Rusaya // S.S. Korsakov adına Nevrologiya və Psixiatriya Jurnalı. - 2017. - C. 117, № 11. - S. 31-36. - DOI 10.17116/jnevro201711711131-36. - EDN ZXGAJB.

7. Noofen®, kapsullar 500 mq preparatının tibbi istifadəsi üzrə təlimat.

MƏLUMAT TİBB VƏ ƏCZAÇILIQ SAHƏSİNİN İŞÇİLƏRİ ÜÇÜN NƏZƏRDƏ TUTULMUŞDUR.