

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
Διευθύντρια: Δρ. Τώνια Αδαμίδη MD, MSc, PhD

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΥΠΝΙΚΗΣ ΑΠΝΟΙΑΣ



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ
t.adamides@shso.org.cy

Τι είναι το σύνδρομο της Υπνικής Άπνοιας;



Υπνική άπνοια είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία διακόπτεται η αναπνοή κατά τη διάρκεια του νυκτερινού ύπνου. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. Η αιτία του προβλήματος εντοπίζεται στον φάρυγγα. Όταν ο φάρυγγας στενεύει παράγεται το ροχαλητό ενώ όταν κλείνει τελείως παράγονται οι άπνοιες. Η παροχή οξυγόνου διακόπτεται. Λόγω αυτού ο εγκέφαλος ξυπνάει για λίγο, ανοίγει ξανά τους αεραγωγούς και ενεργοποιεί εκ νέου την αναπνοή. Αυτό συμβαίνει πολλές φορές σε μια νύχτα στα άτομα αυτά και δεν τους επιτρέπει να κοιμούνται σωστά και δικαιολογημένα την άλλη ημέρα είναι κουρασμένα.



Συναντάται στους άνδρες σε ποσοστό 6-8% και στις γυναίκες σε ποσοστό 2-3%.

Ποια είναι τα συμπτώματα της νόσου;

-  Εντονο ροχαλητό.
-  Ανήσυχος ύπνος με κινήσεις κορμού και κάτω άκρων
-  Αίσθημα ασφυξίας
-  Νυχτερινή ενούρηση
-  Νυχτερινές εφιδρώσεις
-  Ημερήσια υπνηλία και
κόπωση
-  Πρωϊνοί πονοκέφαλοι
-  Διαταραχές της μνήμης και της
ικανότητας συγκέντρωσης της προσοχής
-  Δυσκολία στην αφύπνιση

-  Ευερεθιστότητα, αλλαγή του χαρακτήρα
-  Σεξουαλική δυσλειτουργία-ανικανότητα

Ποια η αιτιολογία της νόσου;

-  Αύξηση σωματικού βάρους
-  Αλκοόλ
-  Ρινική απόφραξη
Υπερτροφία αμυγδαλών και αδενοειδών εκβλαστήσεων
-  Διάφορα φάρμακα (ηρεμιστικά)
-  Κρανιο-προσωπικές δυσμορφίες
-  Υποθυροειδισμός

Ποιες είναι οι συνέπειες του συνδρόμου στην υγεία;

- Κίνδυνος αιφνίδιου θανάτου
- Έμφραγμα μυοκαρδίου, Αρρυθμίες
- Αρτηριακή υπέρταση
- Εγκεφαλικό επεισόδιο
- Αύξηση χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων
- Επιδείνωση Σακχαρώδους Διαβήτη
- Ψυχολογικές διαταραχές
- Κοινωνική απομόνωση
- Απώλεια της εργασίας
- Εργατικά και τροχαία ατυχήματα



Πως γίνεται η διάγνωση της Υπνικής Άπνοιας



Γίνεται με τη μελέτη ύπνου (πολυσωματογραφική μελέτη ύπνου). Ο ασθενής συνδέεται με το καταγραφικό μηχάνημα και κοιμάται σε μονόκλινο και ήσυχο δωμάτιο το οποίο καταγράφει διάφορες παραμέτρους όπως επεισόδια ροχαλητού, άπνοιας και υπόπνοιας, οξυγόνωση αίματος, καρδιακό ρυθμό κλπ. Έτσι το πρωί είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε αν πάσχει κάποιος από ύπνο-απνοϊκό σύνδρομο και σε τι βαθμό ώστε ανάλογη να είναι και η θεραπευτική προσέγγιση.

Πως αντιμετωπίζεται το σύνδρομο της Υπνικής Άπνοιας;



- Οι ελαφρότερες περιπτώσεις αντιμετωπίζονται με απώλεια βάρους, αποφυγή καπνίσματος, χρήσης οινοπνευματωδών ποτών και χρήσης ηρεμιστικών.
- Οι βαρύτερες περιπτώσεις απαιτούν χρήση συσκευής CPAP. Ο ασθενής φοράει μια πλαστική συσκευή στο πρόσωπό του και μέσω αυτής διοχετεύεται αέρας υπό πίεση. Αυτός ο αέρας επιτρέπει να αναπνέει σωστά και να μην παρουσιάζει άπνοιες και ροχαλητό.
- Εφαρμογή οδοντικών μέσων, χειρουργική αντιμετώπιση
- Φαρμακευτική αγωγή για την ημερήσια υπνηλία

