

## Που οφείλεται η υπνηλία κατά την διάρκεια της



Av

νυστάζετε παρ' ότι κοιμηθήκατε κανονικά και δεν μπορείτε να αποδώσετε την υπνηλία σας στην κούραση, ίσως πρέπει να ελέγξετε τι συμβαίνει στον οργανισμό σας. Αναρωτιέστε πού οφείλεται αυτή η επίμονη υπνηλία, αφού τα ξενύχτια δεν αποτελούν μέρος της καθημερινότητάς σας και οι ώρες που κοιμάστε είναι μάλλον ικανοποιητικές.

Διαβάστε παρακάτω και ανακαλύψτε τους ένοχους που μπορεί να κρύβονται πίσω από την αδικαιολόγητη νύστα σας. Οι παράγοντες της καθημερινότητας είναι από τις πιο συνηθείς αιτίες της υπνηλίας

- το στρες,
- η κακή διατροφή
- και η υπερκόπωση

μπορεί να αποτελούν βασικές μη οργανικές πηγές του προβλήματος. Επίσης στα μη παθολογικά αίτια εντάσσονται οι δίαιτες με ταχεία απώλεια βάρους και η κατάχρηση αλκοόλ και φαρμάκων.

Ασφαλώς, οι άστατες συνήθειες ύπνου είναι ο πιο προφανής λόγος που κατά τη διάρκεια της ημέρας αναζητάτε το κρεβατάκι σας. Το ότι νιώθετε κούραση μέσα στη μέρα μπορεί να οφείλεται στον κακό ύπνο κατά τη διάρκεια της νύχτας. Υπάρχουν όμως και οργανικές διαταραχές που η νύστα συνεχίζει να σας συνοδεύει στο γραφείο και μετά από ένα υπέροχο και χωρίς εφιάλτες ύπνο. Κόπωση και υπνηλία μπορεί να προκληθούν από ορμονική ανωμαλία, όπως η υπολειτουργία του θυρεοειδούς και ο διαβήτης.

**Ο Θυρεοειδής:** Συνήθως η υπνηλία παρουσιάζεται όταν ο υποθυρεοειδισμός βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο και δεν έχει διαγνωστεί εγκαίρως. Πρέπει να επισκεφθείτε τον ενδοκρινολόγο. Ο

**Διαβήτης:** Η επίμονη και αδικαιολόγητη υπνηλία που παρουσιάζεται σε έναν διαβητικό αποτελεί ένα προειδοποιητικό σημάδι ότι το σάκχαρό του έχει απορρυθμιστεί, ίσως επειδή δεν τήρησε σωστά το πρόγραμμα της αγωγής του.

**Το προεμμηνορυσιακό σύνδρομο (PM5)** μπορεί να κάνει μια γυναίκα να αισθάνεται διαφορετικά από το κανονικό, τις ημέρες λίγο πριν την περίοδο της κάθε μήνα. Μπορεί να νιώθει υπνηλία.

**Το διάφραγμα:** Διάφορες ανατομικές διαταραχές στην περιοχή της μύτης(π.χ. σκολίωση του ρινικού διαφράγματος) ή του φάρυγγα (π.χ. υπερτροφικές αμυγδαλές) ενδεχομένως να εμποδίζουν τη δίοδο του αέρα και να δημιουργούν δυσκολίες στην αναπνοή. Τέτοιου είδους προβλήματα εμφανίζονται συνήθως σε νεαρές ηλικίες. Μια επίσκεψη στον ωτορινολαρυγγολόγο θα ξεκαθαρίσει το κατά πόσον υπάρχει ανατομικό πρόβλημα στην περιοχή.

## **Η υπνική άπνοια**

Κοιμάστε αρκετές ώρες, αλλά το πρωί ξυπνάτε κουρασμένοι και η υπνηλία έχει γίνει μέρος της καθημερινότητάς σας. Αιτία ίσως να είναι το σύνδρομο της άπνοιας του ύπνου. Στην ουσία αυτό που συμβαίνει είναι ότι η τραχεία έχει μεγάλη κλίση (κυρίως όταν ξαπλώνετε σε ύπτια θέση) και επομένως εμποδίζεται η δίοδος του αέρα, με αποτέλεσμα να διακόπτεται πολλές φορές η αναπνοή κατά τη διάρκεια του ύπνου για αρκετά δευτερόλεπτα κάθε φορά και το άτομο να καταβάλλει προσπάθεια για να αναπνεύσει. Η υπνική άπνοια είναι ασθένεια που μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας (π.χ. υπέρταση, αρρυθμίες στην

καρδιακή λειτουργία), γι' αυτό και θα πρέπει να αντιμετωπιστεί. Αν ανακαλύψετε ότι ροχαλίζετε, θα πρέπει να επισκεφτείτε ένα από τα Εργαστήρια Μελέτης Ύπνου, που λειτουργούν σε δημόσια και ιδιωτικά νοσοκομεία, προκειμένου να μάθετε αν παρουσιάζετε σχετικό πρόβλημα. Στην περίπτωση που διαγνωστεί ότι πάσχετε από τη συγκεκριμένη νόσο, θα χρειαστεί να υποβληθείτε σε θεραπεία, η οποία αποφασίζεται από τον ειδικό και προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε ασθενούς. Συνήθως, συστήνεται η χρήση ειδικής μάσκας που κρατάει σταθερή πίεση αέρα μέσα στους αεραγωγούς, οπότε δεν συμπιέτουν τα τοιχώματα και έτσι η δίοδος του αέρα είναι ελεύθερη.

## **Η εγκυμοσύνη**

Η υπνηλία αποτελεί επίσης σύμπτωμα στα πρώτα στάδια της κύησης. Η υπνηλία οφείλεται στις αυξημένες τιμές της β-χοριακής (ορμόνη που σχετίζεται με την εγκυμοσύνη), παρουσιάζεται συνήθως την 5η-6η εβδομάδα της κύησης (όταν δηλαδή η γυναίκα μαθαίνει ότι είναι έγκυος) και διαρκεί μέχρι την 9η περίπου εβδομάδα. Οι αυξημένες τιμές της συγκεκριμένης ορμόνης είναι απολύτως φυσιολογικό φαινόμενο και μάλιστα αποτελούν και ένδειξη ότι η εγκυμοσύνη πηγαίνει καλά.

## **Τα φάρμακα**

Συνήθως, φάρμακα όπως τα αντικαταθλιπτικά, τα αγχολυτικά και τα ηρεμιστικά μπορεί να προκαλέσουν υπνηλία, ακριβώς επειδή η δράση τους επικεντρώνεται στη χαλάρωση ολόκληρου του οργανισμού. Υπάρχουν, όμως, και άλλες, πιο κοινές κατηγορίες φαρμάκων που ενδεχομένως να ευθύνονται για τη νύστα που αισθάνεστε μέσα στη μέρα, όπως τα αντισταμινικά, που λαμβάνονται συνήθως για την καταπολέμηση αλλεργιών, αλλά και ορισμένα αντιεμετικά. Προσπαθήστε να σκεφτείτε αν η περίοδος που αισθάνεστε αδικαιολόγητη νύστα συμπίπτει με το χρονικό διάστημα που λαμβάνετε κάποιο φάρμακο και ενημερώστε σχετικά τον γιατρό σας.

## **Η αναιμία**

Τα βράδια κοιμάστε καλά και νιώθετε ότι ξεκουράζεστε. Μέσα στη μέρα, όμως, αναζητάτε ένα κρεβάτι για να ξαπλώσετε το εξαντλημένο σας σώμα, συχνά δεν μπορείτε να ανταποκριθείτε στις υποχρεώσεις σας και έχετε κακή διάθεση. Αν παρατηρήσετε ταυτόχρονα ότι είστε πιο χλομοί από ότι συνήθως, ενώ τα νύχια ή οι τρίχες των μαλλιών σας σπάνε εύκολα, ίσως να βρήκατε την αιτία: εμφανίσατε αναιμία ή η αναιμία σας (στην περίπτωση που γνωρίζετε ήδη ότι έχετε) επιδεινώθηκε ραγδαία. Στην περίπτωση που υποψιάζεστε ότι πρόκειται για

αναιμία, απευθυνθείτε στον γιατρό σας, ο οποίος θα σας συστήσει να κάνετε εξετάσεις αίματος για να το εξακριβώσει.

## **Η κατάθλιψη**

Η υπερβολική υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι πιθανόν να αποτελεί και σύμπτωμα κατάθλιψης. Αν και συνήθως η κατάθλιψη συνδέεται με αϋπνία και ανορεξία, ένα διόλου ευκαταφρόνητο ποσοστό των περιπτώσεων (περίπου 30%) σχετίζεται με υπνηλία και βουλιμία και αφορά κυρίως τη λεγόμενη «κατάθλιψη του χειμώνα». Σε αυτές τις περιπτώσεις, το άτομο έχει δυσκολία να συγκεντρωθεί, οι αντιδράσεις του είναι αργές, παρουσιάζει μια διάθεση απόσυρσης από κάθε δραστηριότητα και νιώθει την επιθυμία να είναι διαρκώς ξαπλωμένο ή να κοιμάται.

Τα συμπτώματα αυτά δεν σημαίνει αναγκαστικά ότι μαρτυρούν την ύπαρξη κατάθλιψης. μπορεί απλώς να συνδέονται με μια χρονική περίοδο όπου αισθάνεται κανείς πεσμένος ψυχολογικά. Αν η έντονη υπνηλία επιμένει στην καθημερινότητά σας (π.χ. νιώθετε τα μάτια σας να κλείνουν ενώ οδηγείτε) και συνοδεύεται και από άλλα συμπτώματα, όπως δυσκολία να πάρει ο οργανισμός μπρος το πρωί (χαρακτηριστικό της κατάθλιψης) ή αρνητικές σκέψεις, καλό είναι να απευθυνθείτε σε έναν ειδικό για να σας καθοδηγήσει.

Οι ορμονικές και ηλεκτρολυτικές διαταραχές, καθώς και ορισμένα αυτοάνοσα και ψυχιατρικά νοσήματα ανήκουν στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, οι οποίες έχουν ως σύμπτωμα την υπνηλία.

**Πηγή :** [govastileto.gr](http://govastileto.gr)