18 Μαρτίου 2018

Σύνδρομο υπνικής άπνοιας: Μια σύγχρονη επιδημία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Στη καθημερινότητά μας ερχόμαστε αντιμέτωποι με απαιτητικούς ρυθμούς, άγχος και πληθώρα υποχρεώσεων που μας καταβάλουν. Δυστυχώς στις περισσότερες περιπτώσεις μας ακολουθούν και στον ύπνο. Το μυαλό μας τρέχει ακόμη και στις λίγες ώρες που έχουμε για ύπνο. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε πως το ποσοστό των

ατόμων που νιώθουν έντονη κόπωση και υπνηλία στη διάρκεια της ημέρας αυξάνεται προοδευτικά.

Έχετε ακούσει για το σύνδρομο ανεπαρκούς ύπνου; Πρόκειται για ένα πρόβλημα που έχει δημιουργηθεί εξαιτίας του σύγχρονου τρόπου ζωής και της κακής υγιεινής ύπνου. Σύμφωνα με έρευνες τις προηγούμενες δεκαετίες ο μέσος άνθρωπος κοιμόταν περίπου 8 ώρες. Σήμερα κοιμάται 6 με 6 ½ ώρες. Οι κίνδυνοι για την υγεία λόγω έλλειψης ύπνου εκτείνονται πέρα από το αίσθημα κόπωσης. Αυτή η έλλειψη ύπνου οδηγεί σε κακή απόδοση στην εργασία, αυξημένο κίνδυνοτραυματισμών, τροχαίων ατυχημάτων ενώ συνδέεται καιμε μια σειρά προβλημάτων υγείας όπως η στεφανιαία νόσος, η υπέρταση, ο διαβήτης, οι αρρυθμίες, η μειωμένη αμυντική λειτουργία του οργανισμού.

Η Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου έχει θεσπιστεί για αυτό ακριβώς τον λόγο. Είναι ένας τρόπος να ενημερωθούμε και να μεριμνήσουμε για τις διαταραχές ύπνου, καθώς και να εξετάσουμε πώς μέσα από την πρόληψη και την σωστή διαχείρισή τους μπορούμε να βελτιώσουμε την κατάσταση.

Μερικές από τις σημαντικότερες κατηγορίες διαταραχών ύπνου είναι: διάφορες μορφές αϋπνίας, οι υπερϋπνίες, οι διαταραχές αναπνοής κατά τον ύπνο (που περιλαμβάνει την σύγχρονη επιδημία της υπνικής άπνοιας), οι παραϋπνίες, το σύνδρομο ανεπαρκούς ύπνου.

Υπνική Άπνοια

Το σύνδρομο υπνικής άπνοιας χαρακτηρίζεται από καθημερινό ροχαλητό και επαναλαμβανόμενες διακοπές της αναπνοής στη διάρκεια του ύπνου που με τη σειρά τους οδηγούν σε πτώση του οξυγόνου και αφύπνιση του εγκεφάλου για να αποκατασταθεί η αναπνοή. Αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας είναι ύπνος κακής ποιότητας, κόπωση και υπνηλία στη διάρκεια της ημέρας, αλλά και μια σειρά από σοβαρά προβλήματα υγείας από το καρδιακό, νευρικό σύστημα αλλά και τον μεταβολισμό μας.

Η διάγνωση του συνδρόμου γίνεται με τη λήψη ιστορικού του ασθενούς και πολυκαταγραφική μελέτη ύπνου σε ειδικό εργαστήριο ύπνου υπό την επίβλεψη ειδικού ιατρού ύπνου. Ανάλογα με την βαρύτητα του περιστατικού τίθεται και η θεραπεία.

Ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός για την σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου. Γι’ αυτό και οι διαταραχές του ύπνου είναι καλό να διαγιγνώσκονται και αντιμετωπίζονται έγκαιρα, με στόχο περισσότερο και ποιοτικότερο ύπνο.

Χαράλαμπος Μερμίγκης, MD,PhD,ABCISS
Ειδικός Ιατρός Ύπνου (Sleep Specialist), Πνευμονολόγος

Πηγή: real.gr