



Το ροχαλητό δεν είναι απλώς ενοχλητικό αλλά μπορεί να κρύβει και σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα. Αν ξυπνάτε στον ύπνο σας νιώθοντας δυσκολία στην αναπνοή ή σας ξυπνούν επειδή...

σας κόβεται η ανάσα, το πρόβλημα δεν είναι απλώς το ενοχλητικό ροχαλητό αλλά η αποφρακτική άπνοια στον ύπνο, ένα επόμενο και πιο επικίνδυνο στάδιο που μπορεί να υποδηλώνει σοβαρά προβλήματα υγείας. Τα άτομα αυτά σταματούν να αναπνέουν επανειλημμένα ενώ κοιμούνται, συχνά εκατοντάδες φορές. Αυτό σημαίνει ότι ο εγκέφαλος και το υπόλοιπο σώμα δεν λαμβάνουν την αναγκαία ποσότητα οξυγόνου. Το σύνδρομο άπνοιας στον ύπνο είναι παρά πολύ συχνό στο γενικό πληθυσμό, περισσότερο από ό,τι πιστεύεται.

Τύποι Υπνικής Άπνοιας

- Αποφρακτική: η συχνότερη μορφή. Προκαλείται όταν οι μαλακοί ιστοί που αποτελούν τα τοιχώματα του φάρυγγα καταρρέουν κατά την διάρκεια του ύπνου, μπλοκάροντας τον αεραγωγό.
- Κεντρική : το πρόβλημα εντοπίζεται στον εγκέφαλο ο οποίος δεν στέλνει τις απαραίτητες οδηγίες στους αναπνευστικούς μύες.

Ποιους προσβάλλει το σύνδρομο αποφρακτικής υπνικής άπνοιας

Παράγοντες που προδιαθέτουν στην απόφραξη του ανώτερου αεραγωγού κατά την άπνοια ύπνου είναι :

- Παχυσαρκία
- Κοντός λαιμός
- Μεγάλη γλωσσά
- Ορμονικοί παράγοντες (εμμηνόπαυση , υποθυρεοειδισμός, μεγαλακρία)
- Διαταραχές των ανώτερων αγωγών (ρινίτιδες, ρινικοί πολύποδες, κύστες και όγκοι λάρυγγα και φάρυγγα)
- Κρανιοπροσωπικές δυσμορφίες
- Φάρμακα (αλκοόλ, ηρεμιστικά, υπνωτικά)
- Νευρομυικά νοσήματα

Το απνοϊκό επεισόδιο

Κατά την διάρκεια του απνοϊκού επεισοδίου το άτομο δεν είναι σε θέση να αναπνεύσει σωστά:

Να εισπνεύσει το οξυγόνο και να εκπνεύσει το διοξείδιο του άνθρακα, με αποτέλεσμα χαμηλά επίπεδα οξυγόνου και αυξημένα επίπεδα διοξειδίου του άνθρακα στο αίμα. Αυτές οι μεταβολές αφυπνίζουν τον εγκέφαλο ο οποίος αυξάνει την δραστηριότητα των μυών του ανώτερου αγωγού και η απόφραξη σταματά. Η αναπνοή ξαναρχίζει με ένα δυνατό φύσημα ή λαχάνιασμα. Αυτός ο κύκλος

επαναλαμβάνεται δεκάδες φορές όλη την νύχτα και τελικά έτσι κατακερματίζεται η αρχιτεκτονική του ύπνου. Ο ασθενής στερείται έναν βαθύ αναζωογονητικό ύπνο.

Συμπτώματα συνδρόμου αποφρακτικής άπνοιας ύπνου

- **Ροχαλητό.** Δεν σημαίνει ότι όλοι όσοι ροχαλίζουν πάσχουν από αποφρακτική άπνοια. Μπορεί όμως να αποτελεί το πρώτο προειδοποιητικό σύμπτωμα.
- **Ημερησία υπνηλία.** Αρχικά η υπνηλία εμφανίζεται μόνο σε παθητικές δραστηριότητες (π.χ. όταν παρακολουθούν τηλεόραση, στο διάβασμα), αλλά καθώς η διαταραχή εξελίσσεται συμβαίνει σε όλο και περισσότερες καθημερινές δραστηριότητες. Η υπνηλία μπορεί να παρουσιαστεί κατά την διάρκεια της οδήγησης γεγονός που αποτελεί μεγάλο κίνδυνο για την δημόσια υγεία, αλλά και για τον ίδιο τον ασθενή. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι απνοϊκοί ασθενείς χωρίς θεραπεία έχουν επτά φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να προκαλέσουν τροχαίο ατύχημα. Με την έναρξη της θεραπείας η βελτίωση είναι σημαντική.
- **Κακή ποιότητα ύπνου.** Ο ύπνος του ασθενών είναι πάντα προβληματικός. Οι ασθενείς ξυπνούν με αίσθημα πνιγμού. Ανήσυχος ύπνος, σηκώνονται αρκετές φορές για να ουρήσουν και φυσικά καταστρέφουν τον ύπνο του συντρόφου τους.
- **Αίσθημα κόπωσης.** Οι ασθενείς παραπονιούνται για αίσθημα χρόνιας κόπωσης, ξηρότητα στον λαιμό και πονοκεφάλους.
- **Γνωσιακές διαταραχές.** Δυσκολία συγκέντρωσης, διαταραχές μνήμης, ευαιρεθιστότητα, άγχος, κατάθλιψη.
- **Σεξουαλικά προβλήματα.** Μειωμένη libido, στυτική δυσλειτουργία

Έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία

Έχει τεραστία σημασία γιατί η νόσος συνδυάζεται με σοβαρά προβλήματα υγείας όπως:

- Καρδιακές αρρυθμίες
- Αρτηριακή υπέρταση
- Έμφραγμα του μυοκαρδίου
- Καρδιακή ανεπάρκεια
- Εγκεφαλικά επεισόδια
- Πνευμονική υπέρταση
- Σακχαρώδης διαβήτης.

Η διάγνωση του συνδρόμου

Η διάγνωση γίνεται από πνευμονολόγο ο οποίος θα πάρει ένα λεπτομερές ιστορικό

και θα εξετάσει τον ασθενή, σε περίπτωση υποψίας του συνδρόμου θα συστήσει πολυσωματοκαταγραφική μελέτη ύπνου, η οποία γίνεται είτε σε εξειδικευμένο κέντρο ύπνου είτε στο σπίτι, αν προτιμά ο ασθενής.

Τα φάρμακα δεν έχουν θέση στην θεραπεία της άπνοιας στον ύπνο.

Η χειρουργική θεραπεία έχει πολύ περιορισμένες ενδείξεις.

Η αποτελεσματικότερη θεραπεία του συνδρόμου είναι η χρήση συσκευής στον ύπνο : CPAP ή BIPAP.

Μην αγνοείτε τα συμπτώματα ...πιθανόν να είναι σοβαρότερα απ'ότι πιστεύετε !!!

Κατερίνα Απόδιακου

Ειδικός Πνευμονολόγος – Φυματιολόγος

Σιδηροδρόμου 8 – Καλαμπάκα

τηλ. : 2432023704