



Άπνοια κατά τον ύπνο

Το παρόν ενημερωτικό δελτίο συντάχθηκε με σκοπό να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα την άπνοια κατά τον ύπνο, τι ακριβώς είναι, από τι προκαλείται, ποιες είναι οι ενδείξεις και τα συμπτώματα, πώς μπορεί να διαγνωστεί και πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί.

► Τι ακριβώς είναι;

Η κυριολεκτική σημασία της λέξης «άπνοια» είναι προσωρινή αναστολή της αναπνοής. Το σύνδρομο αποφρακτικής άπνοιας κατά τον ύπνο (ή ΣΑΑΥ) περιγράφει την πάθηση στην οποία παρουσιάζονται συχνές παύσεις της αναπνοής κατά τον ύπνο. Το ΣΑΑΥ αποτελεί αρκετά συχνή διαταραχή και προσβάλλει περίπου το 4% του πληθυσμού.

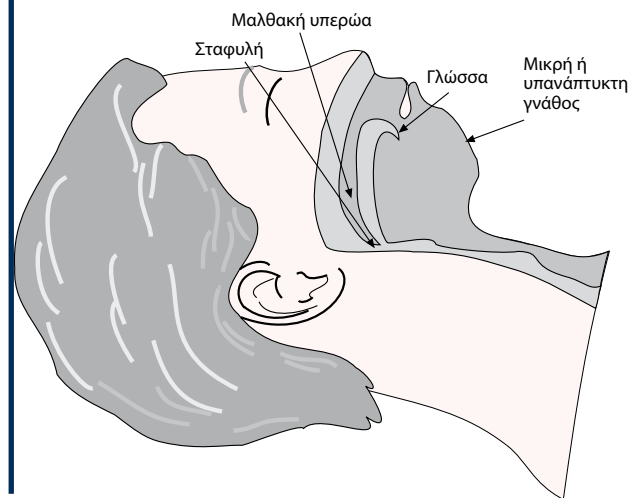
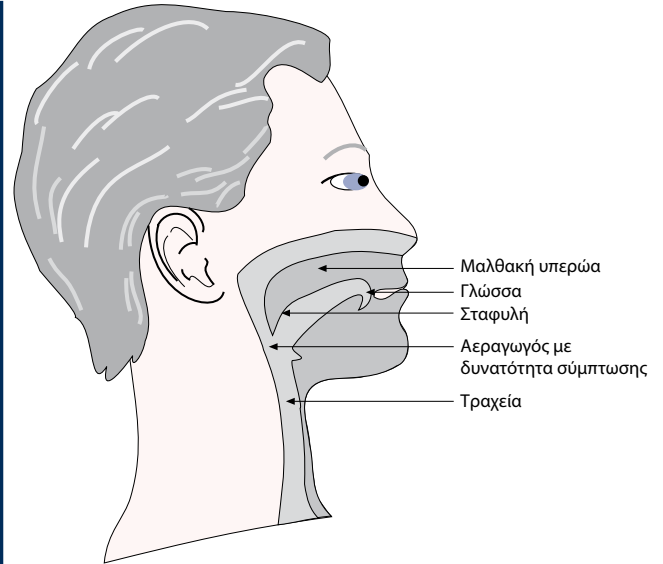
► Από τι προκαλείται;

Οι άπνοιες κατά τον ύπνο προκαλούνται όταν οι μύες της μαλθακής υπερώας, της σταφυλής (απόφυση της μαλθακής υπερώας που κρέμεται από τον ουρανίσκο κατωφερώς προς τη γλώσσα σας), της γλώσσας και της αμυγδαλής χαλαρώνουν κατά τον ύπνο, στενεύοντας τους αεραγωγούς σε βαθμό τέτοιο που να αποφράσσονται. Ως εκ τούτου, η αναπνοή σταματά για λίγα δευτερόλεπτα, η παροχή οξυγόνου στο σώμα σας διακόπτεται και η αποβολή διοξειδίου του άνθρακα αναστέλλεται. Λόγω αυτού, ο εγκέφαλός σας, σας ξυπνάει για λίγο, ανοίγει ξανά τους αεραγωγούς σας και ενεργοποιεί εκ νέου την αναπνοή. Αυτό συμβαίνει πολλές φορές μέσα σε μία βραδιά στα άτομα με ΣΑΑΥ και δεν τους επιτρέπει να κοιμούνται σωστά.

► Ποιες είναι οι ενδείξεις και τα συμπτώματα;

Πολλά άτομα παρουσιάζουν άπνοια κατά τον ύπνο. Ωστόσο, για θετική διάγνωση του ΣΑΑΥ, θα πρέπει να εμφανίζονται διάφορα ημερήσια και νυχτερινά συμπτώματα.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας, το βασικό σύμπτωμα είναι η υπερβολική ημερήσια υπνηλία (ΥΗΥ). Άλλα συμπτώματα που ενδέχεται να αντιμετωπίσετε κατά τη διάρκεια της ημέρας και τα οποία σχετίζονται με το διαταραγμένο ύπνο και την ΥΗΥ, είναι μεταξύ άλλων η κόπωση, η ελαφρά απώλεια μνήμης, η δυσκολία συγκέντρωσης, η εξασθενημένη επίδοση στην εργασία ή στο σχολείο, οι πονοκέφαλοι και/ή η τάση για εμετό το πρωί, η καούρα στο στομάχι και το αίσθημα κατάθλιψης.



Κατά τη διάρκεια της νύχτας, τα άτομα που πάσχουν από ΣΑΑΥ συνήθως ροχαλίζουν, καθώς και αυτό προκαλείται από τη στένωση των αεραγωγών. Ίσως κάποια στιγμή ο/η σύντροφός σας ή οι φίλοι σας να παρατήρησαν παύση στην αναπνοή σας και να σας το είπαν. Μερικές φορές μπορεί ακόμα να ξυπνάτε νιώθοντας ότι πνίγεστε ή ότι σας κόβεται η ανάσα. Πολλοί ασθενείς με ΣΑΑΥ παρουσιάζουν αϋπνία. Ίσως αυτό να μην παρατηρείται ως πρόβλημα ύπνου, αλλά να προκαλείται από την τακτική διαταραχή του ύπνου. Άλλα νυχτερινά συμπτώματα περιλαμβάνουν ενούρηση, εφίδρωση και ελαττωμένη σεξουαλική επιθυμία ή ανικανότητα.

► Πώς γίνεται η διάγνωση;

Για τη διάγνωση του ΣΑΑΥ χρησιμοποιείται η πολυκαταγραφική μελέτη ύπνου (μέθοδος καταγραφής σωματικών μετρήσεων κατά τον ύπνο). Συνήθως πραγματοποιείται σε εργαστήριο ύπνου, και παρέχει όλες τις πληροφορίες για παράγοντες όπως η διάρκεια και η ποιότητα του ύπνου, η αναπνοή, η θέση του σώματος και ο καρδιακός ρυθμός.

Καθώς συχνά υπάρχει μεγάλη λίστα αναμονής για τα εργαστήρια ύπνου, υπάρχουν και άλλοι τρόποι για να διαγνωστεί το ΣΑΑΥ, όπως μεταξύ άλλων η παλμική οξυμετρία, η οποία μετρά την ποσότητα οξυγόνου στο αίμα ανά πάσα στιγμή. Οι καταγραφές αυτές μπορούν να πραγματοποιηθούν κατά τη διάρκεια της νύχτας και στο σπίτι. Η καταγραφή αυτή μπορεί να γίνει απλά και με αναίμακτη μέθοδο (π.χ. με αισθητήρα που φοριέται στο δείκτη του χεριού)

► Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί;

Το ΣΑΑΥ αυτό καθαυτό δεν αποτελεί πάθηση που απειλεί τη ζωή, ωστόσο μπορεί να επηρεάσει την καρδιά σας, καθώς αναγκάζεται να λειτουργεί πιο έντονα όταν το σώμα στερείται οξυγόνου. Αυτό μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα, όπως καρδιακή ανεπάρκεια.

Σαφώς, το ΣΑΑΥ μπορεί να έχει σοβαρό αντίκτυπο στην ποιότητα της ζωής σας, ωστόσο μπορεί να αντιμετωπιστεί εύκολα και υπάρχουν πολλές ενέργειες αυτοφροντίδας στις οποίες μπορείτε να προβείτε, καθώς επίσης πλήθος θεραπειών που μπορεί να σας προτείνει ο γιατρός σας.

► Ενέργειες αυτοφροντίδας

Η απώλεια βάρους μπορεί να αποφέρει σημαντικά οφέλη για το ΣΑΑΥ και να επιφέρει βελτίωση ή και εξάλειψη των προβλημάτων αναπνοής που σχετίζονται με τον ύπνο. Η απώλεια βάρους επιτυγχάνεται με αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και με τακτική άσκηση.

Το ροχαλητό είναι συνήθως πιο έντονο όταν τα άτομα κοιμούνται ανάσκελα. Παρομοίως, τα άτομα που πάσχουν από ΣΑΑΥ παρουσιάζουν πιο πολλά περιστατικά άπνοιας σ' αυτή τη θέση. Οι ασθενείς θα πρέπει να δοκιμάσουν να κοιμούνται σε πλάγια θέση ή σε εναλλακτικές θέσεις.

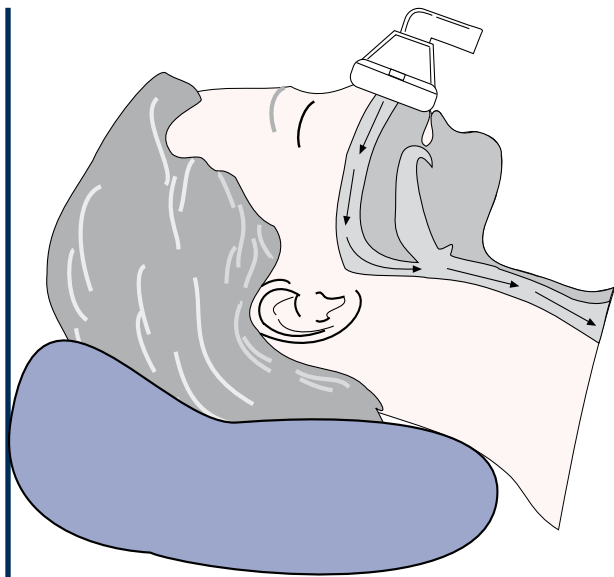
Οι ασθενείς του ΣΑΑΥ θα πρέπει να μειώσουν την κατανάλωση αλκοόλ ή να τη διακόψουν πλήρως, ειδικά πριν την ώρα του ύπνου.

► Ιατρική θεραπεία

Ο γιατρός σας ίσως σας προτείνει θεραπεία κατά τη διάρκεια της νύχτας, ενόσω κοιμάστε. Η θεραπεία μπορεί να πραγματοποιηθεί με τη μέθοδο της συνεχούς θετικής πίεσης αεραγωγών (CPAP), με την οποία ωθείται αέρας μέσα στους αεραγωγούς για να μην κλείσουν. Η θεραπεία αυτή θα πρέπει να συνεχιστεί για πολλούς μήνες ή και χρόνια ακόμα, και ορισμένα άτομα ίσως δυσκολευτούν αρκετά να συνηθίσουν τον ύπνο με μάσκα. Ωστόσο, είναι μια πολύ αποτελεσματική θεραπευτική μέθοδος για τους περισσότερους ασθενείς.

Για τη θεραπεία του ΣΑΑΥ μπορούν να χρησιμοποιηθούν ενδοστοματικές συσκευές που βοηθούν στη διεύρυνση των αεραγωγών και κατασκευάζονται στο μέγεθος του στόματός σας. Η θεραπεία αυτή δεν είναι τόσο αποτελεσματική όσο η CPAP, αλλά συνήθως είναι πιο υποφερτή. Ωστόσο, η θεραπεία έχει παρενέργειες όπως, μεταξύ άλλων, υπερβολική έκκριση σιέλου και αίσθηση δυσφορίας μετά την αφαίρεση της συσκευής το πρωί.

Η χειρουργική επέμβαση συνιστάται σε περιπτώσεις που οι αλλαγές στον τρόπο ζωής, ή άλλες θεραπείες, δεν έχουν αποτέλεσμα για το ΣΑΑΥ. Η χειρουργική επέμβαση συνιστάται ακόμα για μετακίνηση της γνάθου και διεύρυνση των αεραγωγών σε περιπτώσεις παραμόρφωσης της γνάθου. Η μεγάλη πλαστική του φάρυγγα (ή UPPP) αποτελεί επέμβαση για την αφαίρεση μέρους της μαλακής υπερώας και της αμυγδαλής, η οποία διευρύνει τους αεραγωγούς και μειώνει την πιθανότητα απόφραξης. Η διαδικασία αυτή πραγματοποιείται με γενική αναισθησία και είναι αποτελεσματική κατά 30-50%. Αν η διαδικασία δεν είναι επιτυχής, ίσως μειώσει αργότερα την ικανότητα χρήσης της μεθόδου CPAP.



Η εικόνα παρουσιάζει παράδειγμα ασθενή με εφαρμογή ρινικής μάσκας τύπου CPAP κατά τη νύχτα.



Το ΣΑΑΥ αποτελεί κοινή διαταραχή που μπορεί να έχει σοβαρό αντίκτυπο στην υγεία σας και την ποιότητα της ζωής σας. Ωστόσο, η νόσος θεραπεύεται εύκολα και οι περισσότεροι ασθενείς θα παρουσιάσουν σημαντική βελτίωση στην ποιότητα της ζωής τους.

- ▶ Για επιπλέον πληροφορίες και συνδέσμους επισκεφτείτε το www.european-lung-foundation.org
- ▶ Το παρόν υλικό βασίστηκε σε πληροφορίες από το άρθρο: McNicholas WT. Sleep apnoea syndrome. *Breathe* 2005; 1: 217-227.

▶ ΣΑΑΥ και τροχαία ατυχήματα

Αν πάσχετε από ΣΑΑΥ και δεν έχετε υποβληθεί σε θεραπεία, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να σας συμβεί κάποιο τροχαίο ατύχημα λόγω υπνηλίας στο τιμόνι. Επομένως, συνιστάται στους ασθενείς του ΣΑΑΥ να μην οδηγούν, ενώ αρκετές χώρες της ΕΕ έχουν θεσπίσει αυστηρούς κανονισμούς. Οι ασθενείς που έχουν υποβληθεί επιτυχώς σε θεραπεία για το ΣΑΑΥ δεν συνιστούν πλέον απειλή ατυχήματος.



European Respiratory
Society

Το ELF είναι ο δημόσιος εκπρόσωπος της Ευρωπαϊκής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ERS), μη κερδοσκοπικός ιατρικός οργανισμός με περισσότερα από 7.000 μέλη σε πάνω από 100 χώρες. Το ELF ασχολείται με την υγεία των πνευμόνων σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, και συγκεντρώνει τους κορυφαίους ιατρικούς ειδήμονες στην Ευρώπη για την ενημέρωση των ασθενών και την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τις αναπνευστικές νόσους.