



ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ ΥΠΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ CPAP, BPAP, ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

Μέχρι στιγμής, δεν υπάρχουν δεδομένα που να υποστηρίζουν ότι οι ασθενείς με Σύνδρομο Απνοιών κατά τον Ύπνο (ΣΑΥ) καθώς και άλλων διαταραχών αναπνοής όπως Σύνδρομο Υποαερισμού Παχυσαρκίας, είναι υψηλού κινδύνου για λοίμωξη με COVID 19.

Επομένως, θα πρέπει να ακολουθούνται οι **γενικές οδηγίες προφύλαξης** που προτείνει ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ). Επίσης συνιστάται η επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό σας για να τον συμβουλευτείτε σε ό,τι αφορά τα μέτρα που πρέπει να λάβετε.

Γενικά συστήνεται:

1. Αποφυγή άσκοπων μετακινήσεων και να παραμονή κατ'οίκον, με βάση την εκστρατεία ενημέρωσης «*Μένουμε σπίτι*» του Υπουργείου Υγείας και του ΕΟΔΥ. Οι οδηγίες απευθύνονται σε όλους τους πολίτες και τις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού και αναπροσαρμόζονται τακτικά με βάση τα νέα επιδημιολογικά και κλινικά δεδομένα.
2. Τήρηση κανόνων ατομικής υγιεινής, με έμφαση στο καλό πλύσιμο των χεριών και στην αποφυγή επαφής των χεριών με τα μάτια/ μύτη.
3. Αποφυγή συγχρωτισμού και επαφή με άτομα που νοσούν από οποιαδήποτε λοίμωξη ή με μικρά παιδιά.
4. Συστήνεται άμεση διακοπή καπνίσματος καθώς και της χρήσης ατμιστή.
5. Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων/σημείων λοίμωξης αναπνευστικού (πυρετό, βήχα, δύσπνοια), συστήνεται η άμεση τηλεφωνική επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρόσχετικά με τις ενέργειες που πρέπει να ακολουθηθούν.

Ειδικές οδηγίες για τους χρήστες συσκευών CPAP, BPAP και λοιπών αναπνευστικών συσκευών:

- Η ορθή χρήση της συσκευής είναι γνωστό ότι ομαλοποιεί την οξυγόνωση αποτρέπει καρδιαγγειακά και μεταβολικά συμβάντα και βοηθά τους αμυντικούς μηχανισμούς του οργανισμού. Οι ασθενείς με διαταραχές αναπνοής κατά τον ύπνο χωρίς λοίμωξη συστήνεται να συνεχίσουν τη χρήση της συσκευής τους με τις συνήθεις οδηγίες καθαρισμού της μάσκας και του σωλήνα που είναι επιμελές πλύσιμο με νερό και σαπούνι και καλό στέγνωμα. Ως προς την απολύμανση των εξαρτημάτων (μάσκα, σωλήνας σύνδεσης, ιμάντες) θα πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες που υπάρχουν από την κατασκευάστρια εταιρεία.
- Εάν υπάρχει επιβεβαιωμένη λοίμωξη COVID-19 σε ασθενή με διαταραχή αναπνοής στον ύπνο υπό θεραπεία με PAP, συστήνεται η άμεση επικοινωνία με τον **Πνευμονολόγο-Ειδικό Ιατρό του Ύπνου** που τον παρακολουθεί, για λήψη οδηγιών τόσο στην κατεύθυνση της συνέχισης της θεραπείας όσο και των περαιτέρω μέτρων προφύλαξης που πρέπει να ληφθούν εφόσον ο ασθενής είναι υπό κατ' οίκον περιορισμό. Λόγω της πιθανότητας κινδύνου διασποράς στα άλλα άτομα που μένουν μαζί, ο ασθενής θα πρέπει να παραμένει αυστηρά σε απομόνωση και να λαμβάνονται όλες οι προφυλάξεις για τις επαφές με τους οικείους καθώς και ο συστηματικός καθημερινός αερισμός και καθαρισμός του χώρου που κοιμάται.
- Σε ασθενή με διαταραχή αναπνοής στον ύπνο υπό θεραπεία με PAP και επιβεβαιωμένη λοίμωξη COVID-19 που χρήζει νοσηλείας, συστήνεται η εξατομικευμένη κατά περίπτωση αντιμετώπιση από τους θεράποντες ιατρούς σε συνεργασία με τον **Πνευμονολόγο-Ειδικό**

ιατρό του Ύπνου. Συστήνεται επίσης, όπως είναι και η συνήθης έως τώρα πρακτική, το PAP να το έχει μαζί του κατά τη νοσηλεία του.

- Τα κατά τόπους **Εργαστήρια Ύπνου**, εφόσον είναι εφικτό, καλό θα ήταν να διασφαλίσουν τη δυνατότητα επικοινωνίας με τους ασθενείς τους με τρόπους που αυτά θα ορίσουν (τηλεφωνικά, email, sms, κλπ).
- Τέλος με το νέο σύστημα τηλε-συνταγογράφησης θα μπορούν οι ασθενείς με διαταραχή αναπνοής στον ύπνο, να ανανεώνουν τις συνταγές τους για το PAP κατόπιν επικοινωνίας με το Εργαστήριο Ύπνου από το οποίο παρακολουθούνται.

"Ύπνος, το μόνο φάρμακο που χαρίζει ηρεμία." λέει ο Σοφοκλής στον Φιλοκτήτη.

Μια από τις απαραίτητες προϋποθέσεις είναι οι Ειδικοί Ιατροί του Ύπνου να φροντίζουν, ανεξαρτήτως συνθηκών, για την κατάλληλη αντιμετώπιση των ασθενών με Διαταραχές Ύπνου.

Στειρόπουλος Πασχάλης

Αναπληρωτής Καθηγητής Πνευμονολογίας

Συντονιστής Ομάδας Ύπνου ΕΠΕ

Σοφία Ε. Σχίζα

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Πνευμονολογίας

Chair of ERS Group 4.02 Sleep and control of Breathing