ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Ηχητικό Απόσπασμα: Συνέντευξη του κ.Βαγιάκη

https://we.tl/t-jE9okqSQ1Y

NEWSLETTERS

HealthDaily

Ο ΚΑΛΟΣ ΥΠΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

- Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.
- Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
- Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει.

Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυκτερινή σιχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Για περισσότερες πληροφορίες για τις διαταραχές της αναπνοής στον ύπνο οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθυνθούν στην Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: omadahypnouepe@gmail.com.

ONLINE MEDIA

ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ
ΑΘΗΝΑΪΚΟ - ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ
ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο - Επιπτώσεις από την έλλειψη ύπνου

ΜΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ /Πέμπτη 16 Μαρτίου 2023, 14:30:23 / Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

ιολογική αναπνοή

Αποφρακτική υπνική άπνοι

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση

διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΘΕΜΑ

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά δύο ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

Η μακροχρόνια στέρηση του ύπνου είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων - Τι αναφέρει έκθεση της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου στις 17 Μαρτίου

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου στις 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΘΕΜΑ

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο κατά μέσο όρο

Η 17η Μαρτίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου - Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Υπνου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι πολύ επικίνδυνη.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Παγκόσμια Ημέρα Υπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο κατά μέσο όρο

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας. Η μακροχρόνια

στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, η άνοια και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, μειώνοντας έτσι την απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και οδηγώντας σε σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι, επίσης, απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες. Αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες, θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

16 Μαρτίου 2023, 14:57

Μεταξύ άλλων ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

«Ο σύντομος **ύπνος** οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί** κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Σοβαροί κίνδυνοι

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

NEWSIT

15:13 16/03/2023

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή» – Κατά 2 ώρες μειώθηκε η διάρκεια του στον δυτικό κόσμο

Μόνο επικίνδυνη είναι η ιδέα να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

PRONEWS

Εσείς πόσες ώρες κοιμάστε; – Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη και το σωματικό βάρος

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου

16.03.2023 | 12:07

email: info@pronews.gr

Η επιστημονική ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, επισημαίνει ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το σακχαρώδη διαβήτη.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα).

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Μια φωτογραφία χίλιες λέξεις: Ακολούθησε το **pronews.gr** στο Instagram για να «δεις» τον πραγματικό κόσμο!

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΕΘΝΟΣ

16.03.2023 15:30

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες η μέση διάρκεια - Οι επιπτώσεις και οι σοβαρές ασθένειες

Πώς θα καταλάβουμε ότι κοιμόμαστε ποιοτικά (Unsplash)

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η **ευημερία μας** και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας**, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η **μέση διάρκεια ύπνου** στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον **λιγότερο από επτά ώρες** που θεωρείται το **ελάχιστο** για να μην υπάρξουν **προβλήματα υγείας** από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη **λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή** είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον **Σακχαρώδη Διαβήτη**.

Σημειώνεται ότι ο **ανεπαρκής ύπνος** αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε **υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην **εργασία** ή στις σπουδές και **σοβαρά τροχαία ατυχήματα**. Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή **λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος**. Οι πληροφορίες που είναι **απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται** στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ **συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια**. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). **Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει**. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα **συμπτώματα της άπνοιας** στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι**, η **υπνηλία** και η **κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας**.

Η Επιστημονική Ομάδα «**Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο**» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Ζούγκλα

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη και το σωματικό βάρος

Πρώτη καταχώρηση: Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 11:08

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει: Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε

χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Τελευταία ενημέρωση: Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 13:44

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο κατά μέσο όρο

Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι πολύ επικίνδυνη.

17.03.2023 • 07:40

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή τη σημερινή **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου**.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι πολύ επικίνδυνη.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο

ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας. Η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, η άνοια και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, μειώνοντας έτσι την απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και οδηγώντας σε σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι, επίσης, απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

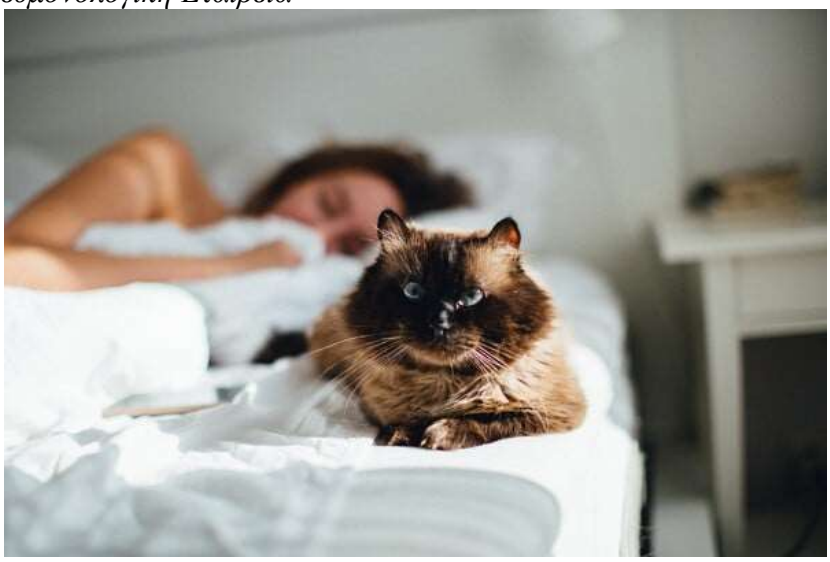
Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες. Αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες, θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Παγκόσμια ημέρα ύπνου: Μειώθηκε 2 ώρες η μέση διάρκεια- «Σύντομος ύπνος, σύντομη ζωή»

Ο ανεπαρκής ύπνος παχαίνει και είναι επικίνδυνος, προειδοποιεί η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία



Τα οφέλη του επαρκούς και σωστού ύπνου σημειώνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, που έχει καθιερωθεί στις 17 Μαρτίου. Παράλληλα, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, προειδοποιεί πως «ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».

Η μελέτη από τους ειδικούς επιστήμονες με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια ημέρα αποτρέπει την συνήθεια, που έχουν κάποιοι να κόβουν χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουν σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής. Χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο «πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα». Τονίζει δε πως η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Παγκόσμια ημέρα ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο

Ανησυχητική είναι η διαπίστωση πως τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου. Παράλληλα ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων δεν συμπλήρωνει ούτε καν το 7ωρο που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.
Οι ειδικοί αναφέρουν πως η μακροχρόνια στέρηση του ύπνου, σε συνδυασμό και με άλλα ζητήματα ή παθήσεις, είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
Ως επακόλουθο της έλλειψης ύπνου υπογραμμίζεται η υπνηλία και η έλλειψη ενέργειας στην καθημερινότητά μας, ενώ ενοχοποιείται και για σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Ύπνος: Αποφρακτική άπνοια

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται από
την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία στην αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.
Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει στιγμιαία το ροχαλητό και επανέρχεται πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

newsbeast

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες η μέση διάρκειά του στον Δυτικό Κόσμο – «Σύντομος ύπνος, σύντομη ζωή»

Ο ανεπαρκής ύπνος παχαίνει και είναι επικίνδυνος, προειδοποιεί η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

«Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου», αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου**, 17 Μαρτίου.

«**Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή**. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα», υποστηρίζει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και **ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου**.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και **η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη**.

Σημειώνεται ότι **ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους**. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή **διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια**. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. **Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο**.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Capital.gr

Πέμπτη, 16-Μαρ-2023 16:00

Καλός ύπνος: Απαραίτητος για το ανοσοποιητικό και τον έλεγχο του βάρους

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο"* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

- Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.
- Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
- Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο" της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

*Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο" της ΕΠΕ: Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη
Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος

Σοβαρές επιπτώσεις από την μείωση κατά δύο ώρες της μέσης διάρκειας ύπνου στο δυτικό κόσμο

14:18, 16.03.2023

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου

«Οσύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.
Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει.

Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες στο δυτικό κόσμο – Οι επιπτώσεις από την έλλειψή του

Ανανεώθηκε: Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023 15:05

ΑΠΕ/ΜΠΕ

«Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς **ύπνου**», αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα** Ύπνου, 17 Μαρτίου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα», υποστηρίζει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.**

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο **ανεπαρκής ύπνος** αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.
Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.
Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Η ΝΑΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ

Μειώθηκε κατά 2 ώρες ο ύπνος στον δυτικό κόσμο – Τι μπορεί να μας συμβεί αν δεν κοιμόμαστε επαρκώς

Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023 15:02

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Τι πρέπει να κάνουμε.

Κατά 2 ώρες περίπου μειώθηκε τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο, καθώς ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο, προκειμένου να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας αλλά και άλλες συνέπειες από την στέρηση ύπνου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας

κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

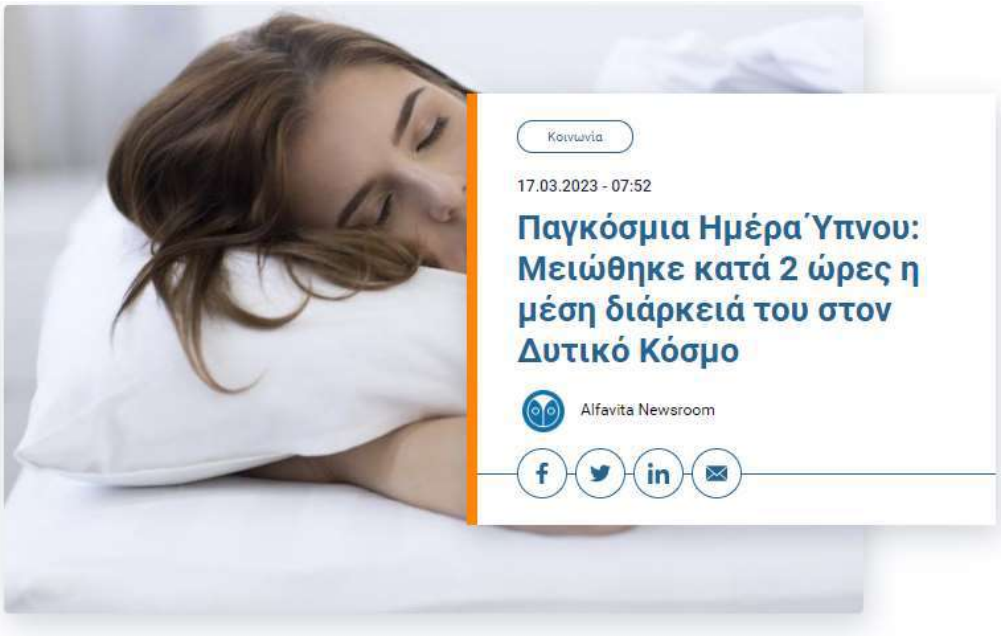
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

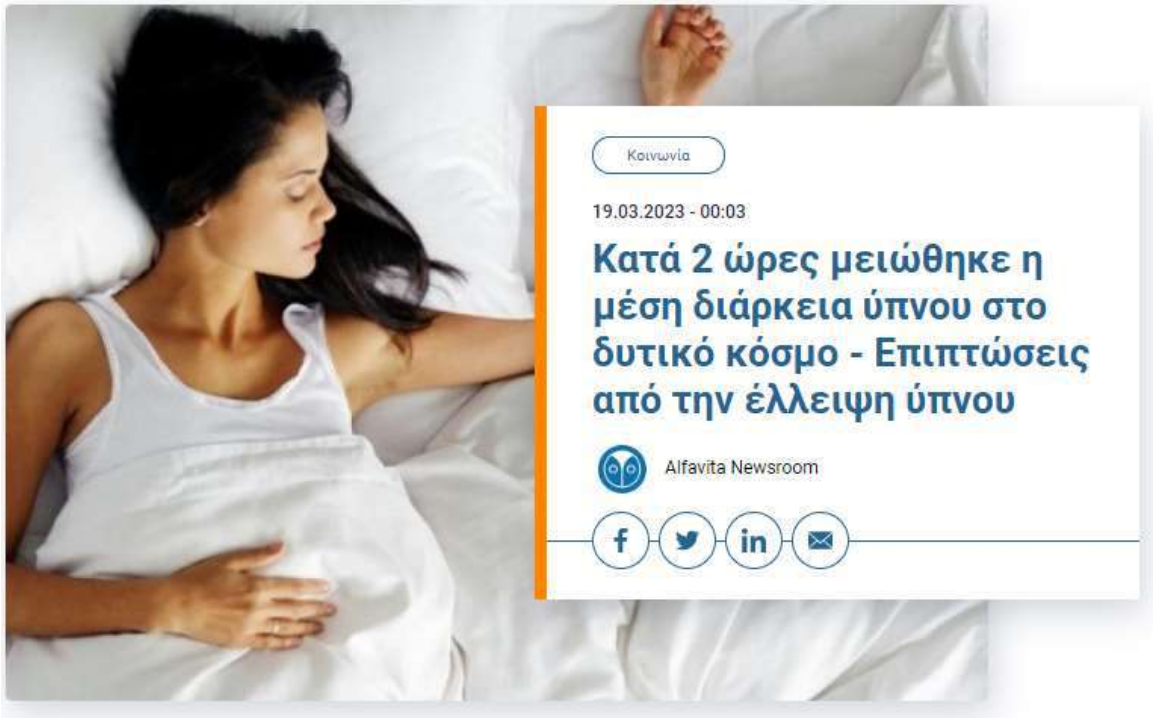


Ο ανεπαρκής ύπνος παχαίνει και είναι επικίνδυνος, προειδοποιεί η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

«*Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την* ***έλλειψη επαρκούς ύπνου***», τονίζει η **Επιστημονική Ομάδα** «***Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο***», της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας**, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου**, 17 Μαρτίου.
«***Ο σύντομος ύπνος*** *οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια* ***πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα***», επισημαίνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.
Τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες** περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.
Υπογραμμίζεται ότι **ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες** του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.
Σημειώνεται ότι **ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη**, με αποτέλεσμα την **αύξηση του σωματικού βάρους**. **Η έλλειψη ύπνου** μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, **σε υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα **μείωση της απόδοσή μας στην εργασία** ή στις σπουδές και **σοβαρά τροχαία ατυχήματα.**
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η **αποφρακτική υπνική άπνοια**. Σε ορισμένους ανθρώπους **το ροχαλητό** συνοδεύεται από **πλήρεις διακοπές της αναπνοής** που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. **Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι **πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας** στον ύπνο.
Τα πιο **συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας** στον ύπνο είναι **το χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία **διακοπών της αναπνοής** (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.



Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».
Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. **Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.**
Υπογραμμίζεται ότι ο **ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή** είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.
Σημειώνεται ότι ο **ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.** Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός

των άλλων, **σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας** στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει **τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια.** Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.
Τα **πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής** (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Κατά 2 ώρες μειώθηκε ο ύπνος μας τα τελευταία 50 χρόνια

16/03 202314:21

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Αυτά θα πάθει το σώμα σας αν δεν κοιμάστε καλά, τα συμπτώματα της υπνικής άπνοιας

Φωτογραφία: PEXELS

18/032023 01:06

Τις συνέπειες που προκαλεί ο ανεπαρκής ύπνος στην υγεία αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, που έχει καθιερωθεί στις 17 Μαρτίου.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, προειδοποιεί πως **«ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».**

Η μελέτη από τους ειδικούς επιστήμονες με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια ημέρα αποτρέπει την συνήθεια, που έχουν κάποιοι να κόβουν χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουν σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής.

Χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο **«πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα».** Τονίζει δε πως η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, όπως γράφει και το **News4Health.gr**.

Ανησυχητική είναι η διαπίστωση πως τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου.** Παράλληλα ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων δεν συμπληρώνει ούτε καν το 7ωρο που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Οι ειδικοί αναφέρουν πως η μακροχρόνια στέρηση του ύπνου, σε συνδυασμό και με άλλα ζητήματα ή παθήσεις, είναι ένας σημαντικός παράγοντας **κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.**

Σημειώνεται ότι **ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.**

Ως επακόλουθο της έλλειψης ύπνου υπογραμμίζεται η υπνηλία και η έλλειψη ενέργειας στην καθημερινότητά μας, ενώ ενοχοποιείται και για σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία **στην αποφρακτική υπνική άπνοια.** Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών **σταματάει στιγμιαία το ροχαλητό και επανέρχεται πιο έντονο,** όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα **συμπτώματα** της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΤΑ ΝΕΑ

Υπνική άπνοια: Τεστ αποκαλύπτει τον κίνδυνο

Η υποψία της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας μπορεί να τεθεί εύκολα και γρήγορα μέσα σε πέντε λεπτά, αν συμπληρωθεί ένα ειδικό ερωτηματολόγιο οκτώ ερωτήσεων

TANEA Team19 Μαρτίου 2022 | 20:30

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας κατάρτησε το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανόν να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Η σχέση του ύπνου με την καλή υγεία

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικός βιολογικός πυλώνας της ύπαρξής μας και η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης, ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Συνδυάζοντας όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία, γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να περιορίσουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, με αποτέλεσμα τη μείωση της απόδοσής μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για τη σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων, μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου. Όπως όλοι γνωρίζουμε εμπειρικά, όταν ο άνθρωπος είναι άρρωστος έχει την τάση να μένει πολλές ώρες ξαπλωμένος και να κοιμάται.

Για να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε ίωση-και σήμερα ειδικότερα την νόσο COVID19,- τόσο προληπτικά όσο και αν κολλήσουμε, είναι απαραίτητο να έχουμε καλής ποιότητας και επαρκή σε χρόνο, ύπνο. Το ίδιο φαίνεται να ισχύει και για την απόδοση του εμβολιασμού. Η καλύτερη ποιότητα και η χρονική επάρκεια του ύπνου (τουλάχιστον 7 ώρες το 24ώρο) έχει δειχθεί ότι βοηθάει την απόδοση των εμβολίων.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι και η υπνηλία και κόπωση την ημέρα.

Οι ελαφρότερες περιπτώσεις υπνικής άπνοιας αντιμετωπίζονται με απώλεια βάρους, με αποφυγή καπνίσματος, αποφυγή χρήσης οινοπνευματωδών ποτών πριν τον ύπνο και αποφυγή χρήσης ηρεμιστικών και υπνωτικών. Αν οι άπνοιες είναι πολλές η πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση είναι να φοράει ο ασθενής στη μύτη – όταν κοιμάται – μια μικρή πλαστική μάσκα που διοχετεύει ένα ρεύμα αέρα που παράγεται από μια συσκευή που ονομάζεται συσκευή CPAP (προφέρεται ΣΙΠΑΠ). Ο αέρας αυτός βοηθά τον ασθενή να αναπνέει ικανοποιητικά και συνήθως λύνει το πρόβλημα. Ορισμένοι ασθενείς μπορούν να αντιμετωπιστούν με ειδικά ορθοδοντικά μέσα ή με χειρουργικές επεμβάσεις .

Μερικά πιθανά αποτελέσματα της υπνικής άπνοιας που δεν αντιμετωπίζεται είναι η αρτηριακή υπέρταση, το καρδιακό επεισόδιο, η καρδιακή ανεπάρκεια, το αγγειακό εγκεφαλικό, η κατάθλιψη και ο σακχαρώδης διαβήτης.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανόν να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Απαντήστε ναι ή όχι στις παρακάτω ερωτήσεις.

– Το ροχαλητό σας είναι δυνατό; (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)
– Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε; (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)
– Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;
– Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;
– Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m2; (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m
BMI=90/1,7×1,7=90/2,89=31,14
– Είστε άνω των 50 ετών;
– Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; *
(Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ)
Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm

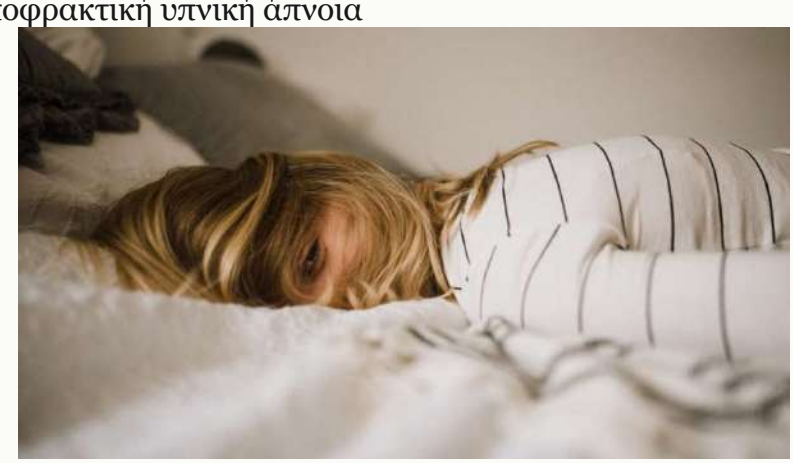
Εκτίμηση Αποτελέσματος

Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις
Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις
Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m2
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

Σημείωση: Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).

Πόσο έχει μειωθεί η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο; Τα προβλήματα που εγκυμονεί

Τι είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια



© Kinga Howard/Unsplash

- 16.03.2023, 14:45UPD 16.03.2023, 16:53

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου στις 17 Μαρτίου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια στο δυτικό κόσμο - Επιπτώσεις από την έλλειψη

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Υπάρχει κανείς που κοιμάται όσες ώρες θα έπρεπε τελικά;

Μερικοί λόγοι για να αρχίσεις να κοιμάσαι σωστά, με αφορμή τη σημερινή παγκόσμια ημέρα ύπνου.

Παρασκευή 17 Μαρτίου 2023

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Υπνου.

«**Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή**». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, **είναι πολύ επικίνδυνη.**

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον **λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.**

Υπογραμμίζεται ότι **ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού**

μας. Η **μακροχρόνια στέρησή** του είναι ένας **σημαντικός παράγοντας κινδύνου** για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, η άνοια και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Σημειώνεται ότι **ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους**. Η **έλλειψη ύπνου** μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε **υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας**, μειώνοντας έτσι την απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και οδηγώντας σε σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι, επίσης, **απαραίτητος για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.** Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ **συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια**. Σε ορισμένους ανθρώπους το **ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.**

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών **σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο**, **όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει**. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες. Αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες, θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο **συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο** είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτίσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

αυτοδιοικηση
AFTODIOIKISI.GR

ΥΓΕΙΑ

16 Μαρτίου 2023 - 20:02

Μειώθηκε κατά 2 ώρες ο ύπνος

Κατά 2 ώρες περίπου μειώθηκε τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο, καθώς ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο, προκειμένου να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας αλλά και άλλες συνέπειες από την στέρηση ύπνου.**

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός

των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια
Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

"Σύντομος ύπνος, σύντομη ζωή": Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο κατά μέσο όρο τα τελευταία 50 χρόνια

Πώς συνδέεται η μειωμένη διάρκεια ύπνου με σειρά ασθενειών και το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. Τι λέει Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»

17/03/2023 07:14 EET

DALINA RAHMAN / EYEEM VIA GETTY IMAGES

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».

Η ιδέα ότι μπορεί να **"κόψουμε" ώρες από τον ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες,** είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια **πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου,** όπως αναφέρει η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»,** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου στις 17 Μαρτίου.**

Τα **τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες** περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων **κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες** που θεωρείται το **ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας** από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, **μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας** και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα **ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον σακχαρώδη διαβήτη.**

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος **αυξάνει την όρεξη,** με αποτέλεσμα την **αύξηση του σωματικού βάρους.** Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε **υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.**
Ο καλός ύπνος είναι επίσης **απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.** Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που **καταστρέφει τον ύπνο** είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια.

Σε ορισμένους ανθρώπους το **ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό** (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και **αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.**

Πράγματι, είναι κάτι πάρα πολύ καλό για εμάς.

Τα πιο **συνηθισμένα συμπτώματα** της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο **ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.**
Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτίσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Οι επιπτώσεις της έλλειψης ύπνου

Onmed
Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023 17:00

Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΤΟ ΒΗΜΑ

Ο δυτικός κόσμος μείωσε τον ύπνο του κατά δύο ώρες

16.03.202314:30

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου

«Οσύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή

την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

16 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023 | 17:01 | VITA TEAM

Ύπνος: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια στο δυτικό κόσμο

Πόσο σοβαρές επιπτώσεις μπορεί να έχει ο ανεπαρκής ύπνος για την υγεία μας;

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Σοβαροί κίνδυνοι
Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια
Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ygeiamou

Υπνική άπνοια: Το τεστ που ανιχνεύει τους πάσχοντες – Κάντε το τώρα

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο σας βοηθά να διαπιστώσετε αν κινδυνεύετε να εκδηλώσετε αποφρακτική υπνική άπνοια

17/03/2023 07:57:42

Η 17η Μαρτίου τιμάται ως **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου** και η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ)**, μας υπενθυμίζει βασικές πληροφορίες για τη συμβολή του ύπνου στην καλή υγεία μας, ενώ μέσω ενός απλού **αυτοδιαγνωστικού τεστ** μας βοηθά να καταλάβουμε αν κινδυνεύουμε να εκδηλώσουμε **υπνική άπνοια**.

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για

ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο **έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή**. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών

αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το **ροχαλητό** συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (**STOP BANG**), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

**Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ είναι ο Μανώλης Βαγιάκης και η Καλλιρόη Λάμπρου. Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ είναι ο Πέτρος Μπακάκος.*

Κάντε το τεστ:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

Το ροχαλητό σας είναι δυνατό; (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)	⊆√ □ **Όχι** □
Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε; (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)	Ναι □ Όχι □
Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;	Ναι □ Όχι □
Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;	Ναι □ Όχι □
Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m2; (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m	Ναι □ Όχι □

Είστε άνω των 50 ετών; Ναι ☐ Όχι ☐

Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; * Ναι ☐ Όχι ☐

(Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ)

Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm

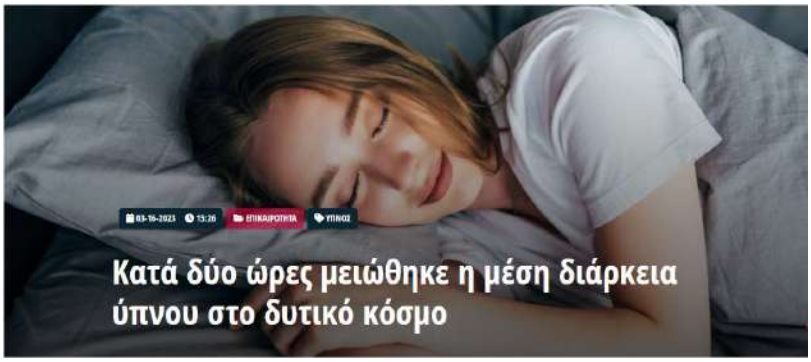
Είστε άνδρας; Ναι ☐ Όχι ☐

Εκτίμηση Αποτελέσματος

- **Χαμηλού κινδύνου** για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις
- **Μέσου κινδύνου** για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις
- **Υψηλού κινδύνου** για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

**Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).*

ΕΛ ΜΟΝΟ Η ΑΛΗΘΕΙΑ



«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

(ΑΠΕΜΠΕ – φωτο:freepik)

thessnews.gr
Η ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

16/03/202310:00 μμ

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: ο ύπνος, αδυνατίζει!

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους, ενώ ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή.

Φωτ. Pixabay

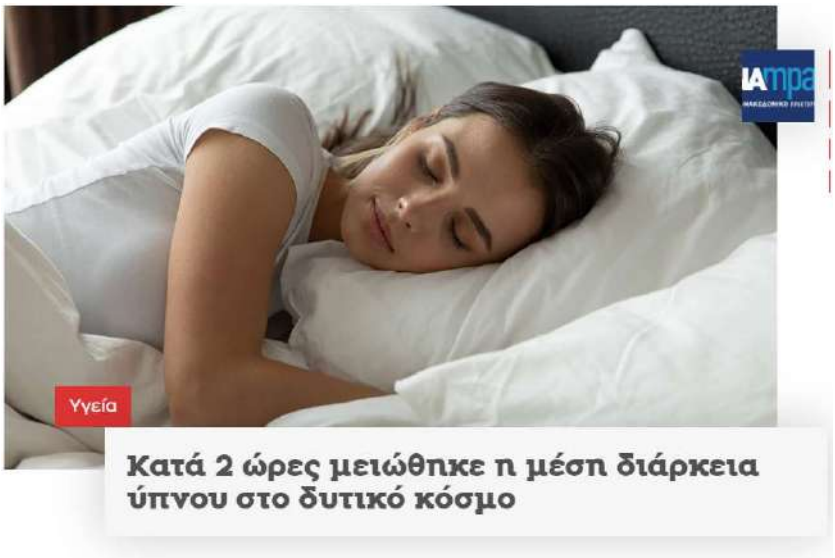
Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, στις 18 Μαρτίου, η επιστημονική ομάδα «Μελέτη διαταραχών αναπνοής στον ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει, ότι ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά 3 ώρες και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από 7 ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από τη στέρηση ύπνου.

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το σακχαρώδη διαβήτη.

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Χανιώτικα νέα
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ ΧΑΝΙΩΝ



16 Μαρτίου, 2023 4:38 μμ

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Cyprus Times

Κατά δύο ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

17/03/2023, 09:38

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο – Σοβαρές επιπτώσεις

«Ο **σύντομος ύπνος** οδηγεί σε **σύντομη ζωή**». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Σοβαροί κίνδυνοι

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΕΜΒΟΛΟΣ

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο – Επιπτώσεις από την έλλειψη ύπνου

16/03/2023

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Liberal
Ελεύθερη ενημέρωση

Κατά δύο ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο

16/03/2023 • 15:00
ΥΓΕΙΑ

Κατά περίπου **δύο ώρες έχει μειωθεί** τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο, με αποτέλεσμα ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων να κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες –που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας λόγω έλλειψης ύπνου.

Αυτά αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα, αναφέρουν, σύμφωνα με το ΑΠΕ-ΜΠΕ.

Όπως υπογραμμίζεται, ο **ύπνος**, μαζί με τη
λήψη **τροφής**, **νερού** και την **αναπνοή** είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Προκύπτει ότι ο **ανεπαρκής ύπνος** αυξάνει την **όρεξη**, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσής μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο **καλός ύπνος** είναι επίσης απαραίτητος για τη σωστή λειτουργία του **ανοσοποιητικού συστήματος**. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Η αποφρακτική υπνική άπνοια είναι μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Συμπτώματα άπνοιας

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι**, η **υπνηλία** και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

TyposThes.

16/03/2023 15:40

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου - Ποιοι οι κίνδυνοι

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.
Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε **υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα **μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.**

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η **αποφρακτική υπνική άπνοια.** Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Υγεία: «Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή»

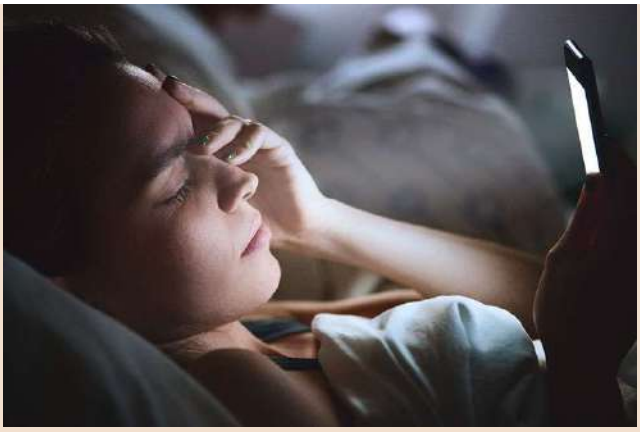
Ενα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο

16.03.2023 | 23:57

Η άποψη ότι μπορούμε να «κόψουμε» χρόνο **ύπνου** για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας**, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, στις 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.



Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Παρασκευή, 17 Μαρτίου 2023, 08:00

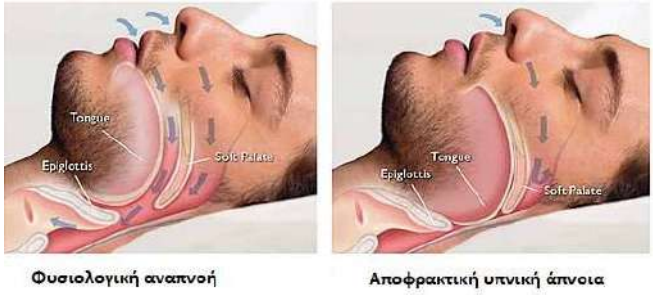
Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου όπως έχει οριστεί η 17η Μαρτίου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

- Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή, είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.
- Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσής μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
- Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από τη στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για τη σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια



Φυσιολογική αναπνοή Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

*Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη

Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος.

Ακολουθεί το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG),

Επιπλέον Πληροφορίες

- Ερωτηματολόγιο

*parallaxi

Ελλάδα

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

Τι δείχνει μελέτη με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου.

16 Μαρτίου 2023

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το

ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

pagenews.gr

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο

18.03.2023 | 13:28

Πηγή Φωτογραφίας: Unsplash

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

«Ο σύντομος **ύπνος** οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο **ύπνος**, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον **καρκίνο**, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.
Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός **ύπνος** είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να

αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΜΗΧΑΝΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο. Οι επιπτώσεις από την έλλειψη ύπνου

ιολογική αναπνοή Αποφρακτική υπνική άπνοι

16 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023, 19:14

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα

καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΤΟ ΚΟΥΤΙ ΤΗΣ ΠΑΝΔΩΡΑΣ

16/03/2023, 14:42

ΥΓΕΙΑ - ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Όσα πρέπει να γνωρίζετε για τον… ύπνο – Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου σήμερα

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η

νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο

- ***Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, σήμερα 17 Μαρτίου και σύμφωνα με έρευνες φαίνεται ότι τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.***

Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας.

Υπογραμμίζεται ότι *ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.*

Σημειώνεται ότι ο **ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.**

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα).

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

MissBloom

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

Ποιες είναι οι επιπτώσεις από την έλλειψη ύπνου;

17-03-2023

"Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή". Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο", της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου**. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται

πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.
Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον **Σακχαρώδη Διαβήτη.**
Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η **έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.**
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο" της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια
Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο" της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

iatropedia

Χάσαμε 2 ώρες ύπνου τις τελευταίες δεκαετίες, τι κίνδυνοι υπάρχουν για την υγεία μας

• 16 Μαρτίου 2023 | 16:43

Τι αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Πνευμονολογικής Εταιρείας.

Ανεπαρκής είναι ο ύπνος πολλών ενηλίκων, καθώς κοιμούνται λιγότερες από 7 ώρες κάθε βράδυ οι οποίες είναι το ελάχιστο που συνιστάται για να μην υπάρχουν προβλήματα υγείας.

Δυστυχώς, τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στις χώρες της Δύσης έχει μειωθεί κατά περίπου 2 ώρες. Ωστόσο η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι πάρα πολύ επικίνδυνη.

Αυτό τονίζει η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ),** με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου** η οποία εφέτος εορτάζεται στις **17 Μαρτίου**.

Όπως εξηγούν οι ειδικοί της ΕΠΕ, **ο ύπνος αποτελεί μία από τις βασικές ανάγκες του οργανισμού,** όπως η λήψη τροφής, νερού

και η αναπνοή. Η **μακροχρόνια στέρησή του** αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για ευρύ φάσμα παθήσεων, που συμπεριλαμβάνει:

- Τα καρδιαγγειακά νοσήματα
- Τον καρκίνο
- Την άνοια
- Τον σακχαρώδη διαβήτη

Ο ανεπαρκής ύπνος **αυξάνει επίσης την όρεξη**, με συνέπεια την αύξηση του σωματικού βάρους και την παχυσαρκία. Επιπλέον, η έλλειψή του μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε **υπνηλία στη διάρκεια της ημέρας**. Το επακόλουθο είναι μειωμένη απόδοση στην εργασία ή τις σπουδές, και αυξημένος κίνδυνος σοβαρών ατυχημάτων, με πρώτα τα τροχαία.

Και για το ανοσοποιητικό

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος ακόμα και για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων, μεταφέρονται στον οργανισμό στη διάρκειά του. Επομένως, όταν αυτός είναι ανεπαρκής, ούτε το ανοσοποιητικό σύστημα λειτουργεί ομαλά.

Στην πραγματικότητα, **ο ανεπαρκής ύπνος πλήττει την ευημερία μας** και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής, τονίζουν οι συντονιστές της Ομάδας της ΕΠΕ Εμμανουήλ Βαγιάκης, Καλλιρόη Λάμπρου και Πέτρος Μπακάκος.

«Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία, γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή», τονίζουν. «*Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη*».

KarditsaLive.Net
Ηλεκτρονική πύλη ενημέρωσης Καρδίτσας

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

- 16 Μαρτίου 2023, 14:22

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. **Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

LAMIAREPORT
No1 Portal στη Στερεά

Παγκόσμια ημέρα ύπνου: Μειώθηκε 2 ώρες η μέση διάρκεια- «Σύντομος ύπνος, σύντομη ζωή»

Δημοσιεύτηκε: ***Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023 18:51***

Ο ανεπαρκής ύπνος παχαίνει και είναι επικίνδυνος, προειδοποιεί η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Τα οφέλη του επαρκούς και σωστού ύπνου σημειώνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, που έχει καθιερωθεί στις 17 Μαρτίου.

Παράλληλα, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, προειδοποιεί πως «ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».

Η μελέτη από τους ειδικούς επιστήμονες με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια ημέρα αποτρέπει την συνήθεια, που έχουν κάποιοι να κόβουν χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουν σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής. Χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο «πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα». Τονίζει δε πως η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Παγκόσμια ημέρα ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο

Ανησυχητική είναι η διαπίστωση πως τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου. Παράλληλα ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων δεν συμπλήρωνει ούτε καν το 7ωρο που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Οι ειδικοί αναφέρουν πως η μακροχρόνια στέρηση του ύπνου, σε συνδυασμό και με άλλα ζητήματα ή παθήσεις, είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Ως επακόλουθο της έλλειψης ύπνου υπογραμμίζεται η υπνηλία και η έλλειψη ενέργειας στην καθημερινότητά μας, ενώ ενοχοποιείται και για σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Ύπνος: Αποφρακτική άπνοια

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται από
την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία στην αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει στιγμιαία το ροχαλητό και επανέρχεται πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές

αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

neakriti

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

Επιπτώσεις από την έλλειψη ύπνου

\«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός

των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Απαραίτητος για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού ο καλός ύπνος

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους

medlabnews.gr iatrikanea

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

• Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

• Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

• Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

• Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε

ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

*Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη

Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη

Διαταραχών Αναπνοής στον ΄Υπνο» της ΕΠΕ: omadahypnouepe@gmail.com

Ακολουθεί το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG).

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

1.	**Το ροχαλητό σας είναι δυνατό;** **(τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)**	**Ναι** ☐	**Όχι** ☐
2.	**Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε;** (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)	Ναι ☐	Όχι ☐
3.	**Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;**	Ναι ☐	Όχι ☐
4.	**Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;**	Ναι ☐	Όχι ☐
5.	**Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m²;** (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m $BMI=\frac{90}{1.7x1.7}=\frac{90}{2.89}=31,14$	Ναι ☐	Όχι ☐
6.	**Είστε άνω των 50 ετών;**	Ναι ☐	Όχι ☐
7.	**Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; *** (Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ) Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm	Ναι ☐	Όχι ☐
8.	**Είστε άνδρας;**	Ναι ☐	Όχι ☐

Εκτίμηση Αποτελέσματος

Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις

Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις

Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m2

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

**Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).*

larissanet.gr

17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023: Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος

16 Μαρτίου 2023, 11:24

Φυσιολογική αναπνοή Αποφρακτική υπνική άπνοια

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»*** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

- Ο **ύπνος**, μαζί με τη **λήψη τροφής**, **νερού** και την **αναπνοή** είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.
- Ο **ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη,** με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η **έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει,** εκτός των άλλων**, σε υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα **μείωση της απόδοσή μας** στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
- Τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή.** Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι,** η **υπνηλία** και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από **αποφρακτική υπνική άπνοια**.

***Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ:** Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη.

Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: omadahypnouepe@gmail.com

FLASH.GR

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες η μέση διάρκειά του στον Δυτικό Κόσμο – «Σύντομος ύπνος, σύντομη ζωή»

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Ο ανεπαρκής ύπνος παχαίνει και είναι επικίνδυνος, προειδοποιεί η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.
17.03.2023 | 10:11

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, σήμερα 17 Μαρτίου, η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία αναφέρει, ότι

«Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου».

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα», υποστηρίζει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

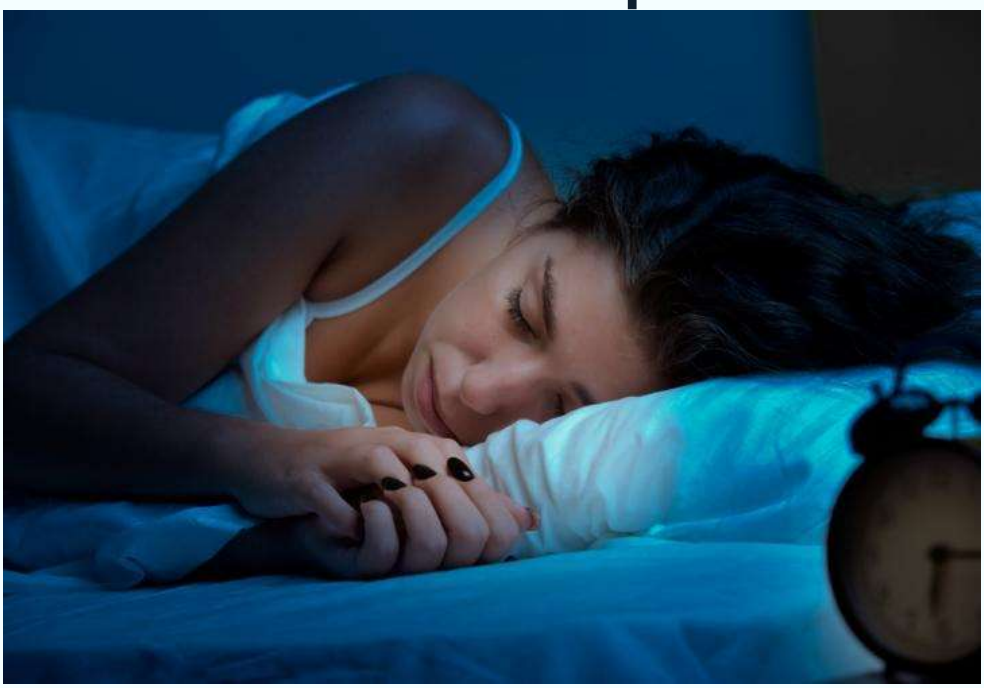
Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

insider

16-03-2023 | 16:48

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο



«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

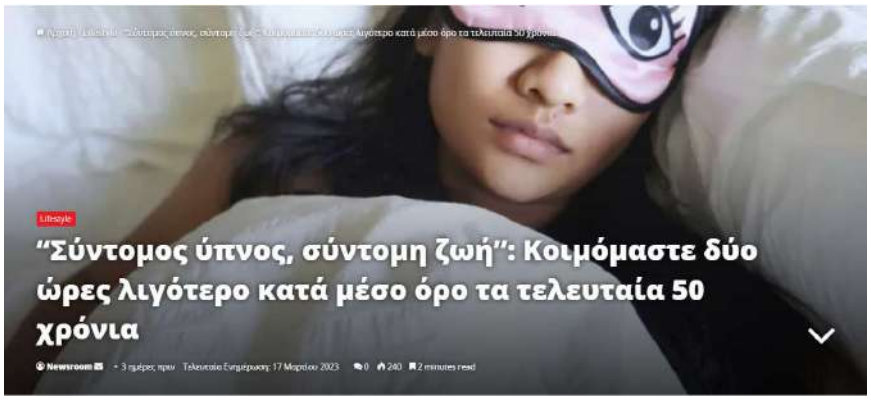
Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Γαργαλιάνοι Online
Τα νέα της Μεσσηνίας στην άρα τους!



«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».
Η ιδέα ότι μπορεί να **"κόψουμε" ώρες από τον ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες,** είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια **πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου,** όπως αναφέρει η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»,** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου στις 17 Μαρτίου.**
Τα **τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες** περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων **κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες** που θεωρείται το **ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας** από την στέρηση ύπνου.
Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, **μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας** και η μακροχρόνια

στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα **ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον σακχαρώδη διαβήτη.**

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος **αυξάνει την όρεξη,** με αποτέλεσμα την **αύξηση του σωματικού βάρους.** Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε **υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.**

Ο καλός ύπνος είναι επίσης **απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.** Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που **καταστρέφει τον ύπνο** είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια.

Σε ορισμένους ανθρώπους το **ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό** (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και **αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.**

Τα πιο **συνηθισμένα συμπτώματα** της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο **ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.**

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτίσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

SHAPE

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου - κάνε το τεστ και δες αν κινδυνεύεις από υπνική άπνοια

Ή μάθε εάν ο σύντροφός σου έχει αυξημένο κίνδυνο επειδή δεν κοιμάται καλά και ροχαλίζει!

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου - κάνε το τεστ και δες αν κινδυνεύεις από υπνική άπνοια

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο" της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας κατάρτησε το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανόν να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Η σχέση του ύπνου με την καλή υγεία

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικός βιολογικός πυλώνας της ύπαρξής μας και η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας

κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης, ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Συνδυάζοντας όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία, γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να περιορίσουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, με αποτέλεσμα τη μείωση της απόδοσής μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για τη σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων, μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου. Όπως όλοι γνωρίζουμε εμπειρικά, όταν ο άνθρωπος είναι άρρωστος έχει την τάση να μένει πολλές ώρες ξαπλωμένος και να κοιμάται. Για να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε ίωση-και σήμερα ειδικότερα την νόσο COVID19,- τόσο προληπτικά όσο και αν κολλήσουμε, είναι απαραίτητο να έχουμε καλής ποιότητας και επαρκή σε χρόνο, ύπνο. Το ίδιο φαίνεται να ισχύει και για την

απόδοση του εμβολιασμού. Η καλύτερη ποιότητα και η χρονική επάρκεια του ύπνου (τουλάχιστον 7 ώρες το 24ώρο) έχει δειχθεί ότι βοηθάει την απόδοση των εμβολίων.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι και η υπνηλία και κόπωση την ημέρα.

Οι ελαφρότερες περιπτώσεις υπνικής άπνοιας αντιμετωπίζονται με απώλεια βάρους, με αποφυγή καπνίσματος, αποφυγή χρήσης οινοπνευματωδών ποτών πριν τον ύπνο και αποφυγή χρήσης ηρεμιστικών και υπνωτικών. Αν οι άπνοιες είναι πολλές η πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση είναι να φοράει ο ασθενής στη μύτη – όταν κοιμάται – μια μικρή πλαστική μάσκα που διοχετεύει ένα ρεύμα αέρα που παράγεται από μια συσκευή που ονομάζεται συσκευή CPAP (προφέρεται ΣΙΠΑΠ). Ο αέρας αυτός βοηθά τον ασθενή να αναπνέει ικανοποιητικά και συνήθως λύνει το πρόβλημα. Ορισμένοι ασθενείς μπορούν να αντιμετωπιστούν με ειδικά ορθοδοντικά μέσα ή με χειρουργικές επεμβάσεις .

Καλός ύπνος = καλή υγεία

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικός βιολογικός πυλώνας της ύπαρξής μας και η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης, ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Τι είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι και η υπνηλία και κόπωση την ημέρα.

Οι ελαφρότερες περιπτώσεις υπνικής άπνοιας αντιμετωπίζονται με απώλεια βάρους, με αποφυγή καπνίσματος, αποφυγή χρήσης οινοπνευματωδών ποτών πριν τον ύπνο και αποφυγή χρήσης ηρεμιστικών και υπνωτικών. Αν οι άπνοιες είναι πολλές η πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση είναι να φοράει ο ασθενής στη μύτη – όταν κοιμάται – μια μικρή πλαστική μάσκα που διοχετεύει ένα ρεύμα αέρα που παράγεται από μια συσκευή που ονομάζεται συσκευή CPAP (προφέρεται ΣΙΠΑΠ). Ο αέρας αυτός βοηθά τον ασθενή να αναπνέει ικανοποιητικά και συνήθως λύνει το πρόβλημα. Ορισμένοι ασθενείς μπορούν να αντιμετωπιστούν με ειδικά ορθοδοντικά μέσα ή με χειρουργικές επεμβάσεις .

Μερικά πιθανά αποτελέσματα της υπνικής άπνοιας που δεν αντιμετωπίζεται είναι η αρτηριακή υπέρταση, το καρδιακό επεισόδιο, η καρδιακή ανεπάρκεια, το αγγειακό εγκεφαλικό, η κατάθλιψη και ο σακχαρώδης διαβήτης.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανόν να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Απαντήστε ναι ή όχι στις παρακάτω ερωτήσεις.

- Το ροχαλητό σας είναι δυνατό; (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)
- Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε; (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)
- Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;

- Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;
- Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m2; (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m BMI=90/1,7x1,7=90/2,89=31,14
- Είστε άνω των 50 ετών;
- Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; *
(Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ)
Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm

Εκτίμηση Αποτελέσματος

Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: "Ναι" σε 0-2 απαντήσεις
Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: "Ναι" σε 3-4 απαντήσεις
Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: "Ναι" σε 5-8 απαντήσεις
ή "Ναι" σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο
ή "Ναι" σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m2
ή "Ναι" σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

Σημείωση: Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).

Η βραδυνή 100 ΧΡΟΝΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία προκαλεί η στέρηση ύπνου

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «**Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο**», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.**

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν **προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.**

Υπογραμμίζεται ότι **ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας** και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου

για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.
Σημειώνεται ότι **ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους**. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια
Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΣοφοκλέουςIn

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

14:25, 16 Μαρτίου 2023

«Οσύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

arcadiaportal.gr

Παγκόσμια Ημέρα 'Υπνου η 17η Μαρτίου

Μάρτιος 17, 2023 - 09:58

Φωτογραφία από τον Jorn Heller, Pixabay

Ηευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Υπνου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι πολύ επικίνδυνη.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας. Η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, η άνοια και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, μειώνοντας έτσι την απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και οδηγώντας σε σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι, επίσης, απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της ΕΠΕ.

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες. Αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες, θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

OLANEA.gr

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΠΝΟΥ: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο – Ποιες οι επιπτώσεις

17/03/2023

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΠΝΟΥ: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο – Ποιες οι επιπτώσεις

«Ο σύντομος **ύπνος** οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΠΝΟΥ: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο – Ποιες οι επιπτώσεις

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτίσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο και αυτό έχει επιπτώσεις

Τι λέει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

16/03/2023 14:32 0

03/03/2023 09:47

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια

στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα).

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

TheNewspaper.gr

16 Μαρτίου, 2023 17:05

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

ΜΕΤΑΞΥ ΑΛΛΩΝ Ο ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΥΠΝΟΣ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΗΝ ΟΡΕΞΗ, ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο

ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ
Παιδικό δωμάτιο: Τα λευκά είδη που ζεσταίνουν τον χώρο και το παιδί σας

ΣΟΒΑΡΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ ΥΠΝΙΚΗ ΑΠΝΟΙΑ

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους

ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που

διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

HealthStories

17 Μαρτίου 2022

Απαντήστε σε 8 ερωτήσεις και δείτε αν έχετε αποφρακτική υπνική άπνοια

Για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανόν να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια, η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία κατάρτησε ένα αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η οποία είναι στις 18 Μαρτίου.

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή

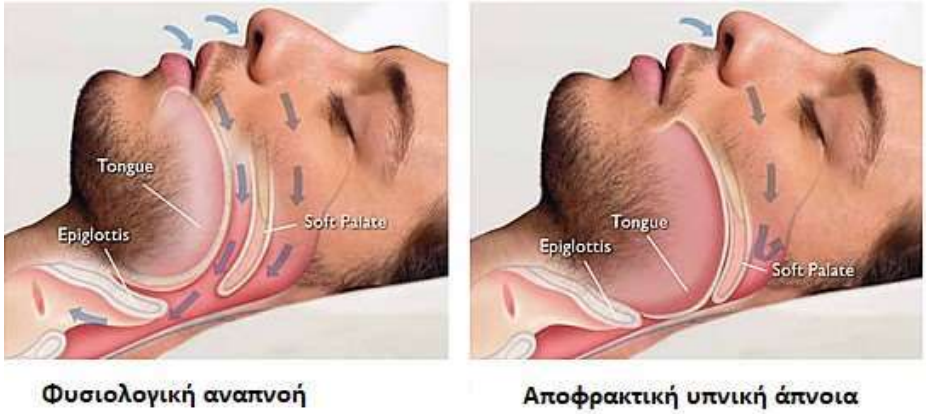
Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικός βιολογικός πυλώνας της ύπαρξής μας και η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης, ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Όπως αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Συνδυάζοντας όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία, γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να περιορίσουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, με αποτέλεσμα τη μείωση της απόδοσής μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για τη σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων, μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Όπως όλοι γνωρίζουμε εμπειρικά, όταν ο άνθρωπος είναι άρρωστος έχει την τάση να μένει πολλές ώρες ξαπλωμένος και να κοιμάται. Για να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε ίωση-και σήμερα ειδικότερα την νόσο COVID19,- τόσο προληπτικά όσο και αν κολλήσουμε, είναι απαραίτητο να έχουμε καλής ποιότητας και επαρκή σε χρόνο, ύπνο. Το ίδιο φαίνεται να ισχύει και για την απόδοση του εμβολιασμού. Η καλύτερη ποιότητα και η χρονική επάρκεια του ύπνου (τουλάχιστον 7 ώρες το 24ώρο) έχει δειχθεί ότι βοηθάει την απόδοση των εμβολίων.



Φυσιολογικη αναπνοη _ Αποφρακτική υπνική άπνοια

Η αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό

συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα).

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι και η υπνηλία και κόπωση την ημέρα.

Οι ελαφρότερες περιπτώσεις αποφρακτικής υπνικής άπνοιας

Οι ελαφρότερες περιπτώσεις υπνικής άπνοιας αντιμετωπίζονται με απώλεια βάρους, με αποφυγή καπνίσματος, αποφυγή χρήσης οινοπνευματωδών ποτών πριν τον ύπνο και αποφυγή χρήσης ηρεμιστικών και υπνωτικών. Αν οι άπνοιες είναι πολλές η πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση είναι να φοράει ο ασθενής στη μύτη – όταν κοιμάται – μια μικρή πλαστική μάσκα που διοχετεύει ένα ρεύμα αέρα που παράγεται από μια συσκευή που ονομάζεται συσκευή CPAP (προφέρεται ΣΙΠΑΠ). Ο αέρας αυτός βοηθά τον ασθενή να αναπνέει ικανοποιητικά και συνήθως λύνει το πρόβλημα. Ορισμένοι ασθενείς μπορούν να αντιμετωπιστούν με ειδικά ορθοδοντικά μέσα ή με χειρουργικές επεμβάσεις .

Μερικά πιθανά αποτελέσματα της υπνικής άπνοιας που δεν αντιμετωπίζεται είναι η αρτηριακή υπέρταση, το καρδιακό επεισόδιο, η καρδιακή ανεπάρκεια, το αγγειακό εγκεφαλικό, η κατάθλιψη και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Η υποψία της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας μπορεί να τεθεί εύκολα και γρήγορα (5 λεπτά) αν συμπληρωθεί ένα ειδικό ερωτηματολόγιο 8 ερωτήσεων που λέγεται ερωτηματολόγιο STOP BANG.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανόν να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

1.	**Το ροχαλητό σας είναι δυνατό;** (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)	Ναι	Όχι
2.	**Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε;** (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)	Ναι	Όχι
3.	**Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;**	Ναι	Όχι
4.	**Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;**	Ναι	Όχι
5.	**Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) –** **Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m²;** (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m BMI	Ναι	Όχι
6.	**Είστε άνω των 50 ετών;**	Ναι	Όχι
7.	**Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; *** (Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ) Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm	Ναι	Όχι
8.	**Είστε άνδρας;**	Ναι	Όχι

Εκτίμηση Αποτελέσματος

Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις
Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις
Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m2
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

*Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).

Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: **Βαγιάκης Εμμανουήλ** και **Λάμπρου Καλλιρόη**

Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: **Μπακάκος Πέτρος**

HealthStories

17 Μαρτίου 2023

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Τα σοβαρά προβλήματα υγείας που προκαλεί η έλλειψη του

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί περίπου κατά δύο ώρες και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, στις 17 Μαρτίου.

Υπογραμμίζεται μάλιστα, πως ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Προβλήματα από την έλλειψη ύπνου

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα

μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

dete.gr

17 Μαρτίου: Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου- Μειώθηκε κατά 2 ώρες στο δυτικό κόσμο

17.03.2023 / 8:30

«Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου», αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα», υποστηρίζει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας

κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

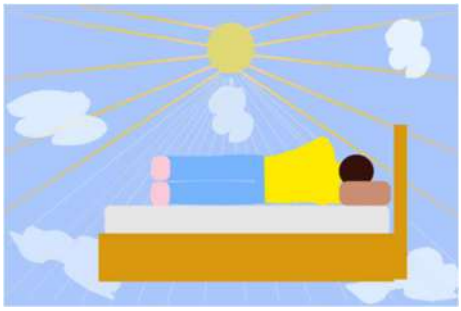
Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

health4u



Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

17 Μαρτίου, 2023

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Επιπτώσεις από την έλλειψη ύπνου – Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

THE PRESIDENT

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

16/03/2023 16:05

ΑΠΕ

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

NEWS4HEALTH

Παρασκευή, 17 Μαρτίου 2023

Ανεπαρκής ύπνος: Οι επιπτώσεις στο σώμα και στο ανοσοποιητικό

Φωτογραφία από Andrea Piacquadio

Τις συνέπειες που προκαλεί ο ανεπαρκής ύπνος στην υγεία αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, που έχει καθιερωθεί στις 17 Μαρτίου.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας**, προειδοποιεί πως **«ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».**

Η μελέτη από τους ειδικούς επιστήμονες με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια ημέρα **αποτρέπει την συνήθεια, που έχουν κάποιοι να κόβουν χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουν σε άλλες δραστηριότητες**, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής. Χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο **«πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα»**. Τονίζει δε πως η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Παγκόσμια ημέρα ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο

Ανησυχητική είναι η διαπίστωση πως **τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες** περίπου. Παράλληλα ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων **δεν συμπλήρωνει ούτε καν το 7ωρο που θεωρείται το ελάχιστο** για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Οι ειδικοί αναφέρουν πως η μακροχρόνια στέρηση του ύπνου, σε συνδυασμό και με άλλα ζητήματα ή παθήσεις, είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι **ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους**.

Ως επακόλουθο της έλλειψης ύπνου υπογραμμίζεται η υπνηλία και η έλλειψη ενέργειας στην καθημερινότητά μας, ενώ ενοχοποιείται και για σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την **σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος**. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Ύπνος: Αποφρακτική άπνοια

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται από
την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία στην **αποφρακτική υπνική άπνοια**. Σε ορισμένους ανθρώπους **το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής** που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει στιγμιαία το ροχαλητό και επανέρχεται πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής **ονομάζονται άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

NonPaperNews.gr

«Λιγότερος ύπνος, λιγότερη ζωή...», είναι πιστοποιημένο. Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο. Φαινόμενο ανησυχητικό με πολλές συνέπειες.

Κύριο

Παρασκευή, 17 Μαρτίου 2023 05:05

Το συνηθισμένο ξενύχτι τα τελευταία χρόνια, λόγω τηλεόρασης, εργασίας στο σπίτι, χωρίς ωράρια πρωινά γενικώς, εξόδων τα βράδια, τσάρκας με παρέες είναι φαινόμενο σύνηθες πλέον. Ιδιαίτερα για τις νέες ηλικίες, το οποίο έχει συνέπειες σε χρόνια νοσήματα και πρόωρους θανάτους.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Ακόμα ότι το διαρκές, επιπόλαιο, μη αναγκαίο είναι κάτι χωρίς συνέπειες.

Η ευημερία μας , η υγεία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Σοβαροί κίνδυνοι

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
2ς.Ο καλός νυχτερινός ύπνος «κλειδί» για μεγαλύτερη απόκριση στα εμβόλια

Βεβαιωμένο, αναμφισβήτητο ότι ο ύπνος αποτελεί «φάρμακο» για την ψυχική και τη σωματική υγεία. Δεν ήταν όμως γνωστό ως τώρα ότι ένας καλός και επαρκής νυχτερινός ύπνος μπορεί να αποτελέσει τον καλύτερο «ενισχυτικό» παράγοντα για μεγαλύτερη απόκριση στα εμβόλια. Αυτό ακριβώς έδειξε μια νέα μετα-ανάλυση προηγούμενων μελετών που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «Current Biology». Με βάση τη μελέτη άτομα που κοιμούνταν λιγότερες από 6 ώρες κάθε βράδυ παρήγαγαν πολύ λιγότερα αντισώματα μετά τον εμβολιασμό τους σε σύγκριση με όσους κοιμούνταν επαρκώς κάθε νύχτα – κοινώς 7-9 ώρες. Η μείωση της παραγωγής αντισωμάτων ήταν μάλιστα τέτοια που αντιστοιχούσε σε δύο μήνες μείωσης των τίτλων αντισωμάτων.

Μεγαλύτερη διάρκεια της προστασίας των εμβολίων

«Ο καλός ύπνος όχι μόνο ενισχύει αλλά επίσης επιμηκύνει τη διάρκεια της προστασίας των εμβολίων» ανέφερε η κύρια συγγραφέας της μελέτης Ιβ Φαν Κάουτερ, ομότιμη καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο του Σικάγου η οποία μαζί με την πρώτη συγγραφέα Καρίν Σπίγκελ από το Εθνικό Ινστιτούτο για την Υγεία και την Ιατρική της Γαλλίας είχαν δημοσιεύσει μια μελέτη-ορόσημο σχετικά με την επίδραση του ύπνου στην αποτελεσματικότητα του εμβολιασμού το 2002.

Η μετα-ανάλυση

Οταν εμφανίστηκε πριν από τρία και πλέον έτη η πανδημία της COVID-19 και ο μαζικός εμβολιασμός εναντίον της έγινε παγκόσμια προτεραιότητα, η Φαν Κάουτερ και η Σπίγκελ αποφάσισαν να εξετάσουν
την υπάρχουσα γνώση σχετικά με την επίδραση της διάρκειας του ύπνου στην απόκριση του ανθρώπινου οργανισμού στα εμβόλια. Στο πλαίσιο αυτό συνέκριναν και επανανέλυσαν τα αποτελέσματα επτά μελετών που αφορούσαν εμβολιασμό για τη γρίπη καθώς και για τις ηπατίτιδες Α και Β.
Στην ανάλυσή τους οι ερευνήτριες συνέκριναν την αντισωματική απόκριση ατόμων που κοιμούνταν τις 7-9 συνιστώμενες για τους ενηλίκους ώρες με εκείνη ατόμων που κοιμούνταν ανεπαρκώς, δηλαδή λιγότερες από 6 ώρες κάθε νύχτα. Συνέκριναν επίσης την επίδραση του ύπνου στην αντισωματική απόκριση στα εμβόλια μεταξύ των δύο φύλων καθώς και μεταξύ νεότερων ενηλίκων και ατόμων άνω των 65 ετών.

Οι περιορισμοί στις μελέτες για τα δύο φύλα

Συνολικά εντόπισαν ισχυρές ενδείξεις σχετικά με το ότι λιγότερες από έξι ώρες ύπνου κάθε νύχτα μειώνουν την ανοσολογική απόκριση στον εμβολιασμό. Οταν ανέλυσαν τα στοιχεία για τα δύο φύλα, τα αποτελέσματα φάνηκε να είναι στατιστικώς σημαντικά μόνο για τους άνδρες ενώ σε ό,τι αφορούσε τις γυναίκες η επίδραση της διάρκειας του ύπνου στην παραγωγή αντισωμάτων εμφάνιζε μεγάλες διαφορές. Σύμφωνα με τις συγγραφείς της μελέτης αυτή η διαφορά οφείλεται πιθανότατα στις μεγάλες διακυμάνσεις που εμφανίζουν σε εκείνες τα επίπεδα των ορμονών του φύλου. «Γνωρίζουμε από ανοσολογικές μελέτες ότι οι ορμόνες του φύλου επηρεάζουν το

ανοσοποιητικό σύστημα» σημείωσε η δρ Σπίγκελ και εξήγησε: «Στις γυναίκες η ανοσία επηρεάζεται από τον εμμηνορροϊκό κύκλο, από τη χρήση αντισυλληπτικών, από την εμμηνόπαυση. Δυστυχώς όμως καμία από τις μελέτες που αναλύσαμε δεν περιείχε δεδομένα σχετικά με τα επίπεδα των ορμονών του φύλου».

Μεγαλύτερη η αρνητική επίδραση του ανεπαρκούς ύπνου στους νεότερους
Η μετα-ανάλυση έδειξε επίσης ότι η αρνητική επίδραση του ανεπαρκούς ύπνου ήταν μεγαλύτερη στα άτομα 18-60 ετών σε σύγκριση με τα άτομα άνω των 65 ετών. Αυτό, σύμφωνα με τις ερευνήτριες, είναι αναμενόμενο καθώς γενικώς τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα τείνουν να κοιμούνται λιγότερο.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή» – Κατά 2 ώρες μειώθηκε η διάρκεια του στον δυτικό κόσμο»

16 Μαρτίου, 2023

Μόνο επικίνδυνη είναι η ιδέα να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από

την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Υπνική άπνοια: Απαντήστε στις 8 ερωτήσεις που δείχνουν αν κινδυνεύετε

Η υπνική άπνοια αποτελεί μια από τις συχνότερες και σοβαρότερες διαταραχές ύπνου.

17 Μαρτίου 2023 05:05

Μια πολύ **συχνή διαταραχή** που καταστρέφει τον ύπνο είναι η **αποφρακτική υπνική άπνοια.**

Μάλιστα η **υπνική άπνοια** σχετίζεται με πρωινές κεφαλαλγίες, έκπτωση της νοητικής λειτουργίας αδυναμία συγκέντρωσης, σεξουαλική δυσλειτουργία, ροπή προς τα τροχαία και εργατικά ατυχήματα.

Όπως εξηγούν οι ειδικοί της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας** σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από **πλήρεις διακοπές** της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα **λεπτό** (επισυνάπτεται σχήμα).

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το **ροχαλητό** και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το **σύνδρομο της άπνοιας** στον ύπνο.

Υπνική άπνοια:Συμπτώματα

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι:

το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο,
η **νυχτερινή συχνουρία,**
οι πρωινοί πονοκέφαλοι,

η **υπνηλία** και η
κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
Η Επιστημονική Ομάδα **«Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από **αποφρακτική υπνική άπνοια.**

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP–BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική **υπνική άπνοια**. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

1. Το ροχαλητό σας είναι δυνατό;
(τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)
Ναι Όχι

2. Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε;
(όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)
Ναι Όχι
3. **Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;** Ναι Όχι
4. Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση; Ναι Όχι
5. **Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m2;**
(Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m

BMI
Ναι Όχι
6. Είστε άνω των 50 ετών; Ναι Όχι
7. Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; *
(Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ)

Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm

Ναι Όχι

8. Είστε άνδρας; Ναι Όχι

Εκτίμηση Αποτελέσματος

Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις

Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις

Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m2

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

*Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).

ΚΡΗΤΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
cna.gr

Παγκόσμια ημέρα ύπνου: Μειώθηκε 2 ώρες η μέση διάρκεια

Τα οφέλη του επαρκούς και σωστού ύπνου σημειώνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, που έχει καθιερωθεί στις 17 Μαρτίου.

Παράλληλα, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, προειδοποιεί πως «ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».

Η μελέτη από τους ειδικούς επιστήμονες με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια ημέρα αποτρέπει την συνήθεια, που έχουν κάποιοι να κόβουν χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουν σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής. Χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο «πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα». Τονίζει δε πως η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Παγκόσμια ημέρα ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο

Ανησυχητική είναι η διαπίστωση πως τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου. Παράλληλα ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων δεν συμπλήρωνει ούτε καν το 7ωρο που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Οι ειδικοί αναφέρουν πως η μακροχρόνια στέρηση του ύπνου, σε συνδυασμό και με άλλα ζητήματα ή παθήσεις, είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Ως επακόλουθο της έλλειψης ύπνου υπογραμμίζεται η υπνηλία και η έλλειψη ενέργειας στην καθημερινότητά μας, ενώ ενοχοποιείται και για σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Ύπνος: Αποφρακτική άπνοια

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία στην αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει στιγμιαία το ροχαλητό και επανέρχεται πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να

αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

Μεταξύ άλλων ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Σοβαροί κίνδυνοι

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η

μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Radiolasithi.gr
πάρ΄ το είδηση...

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κοιμόμαστε λιγότερο και αυτό επηρεάζει την υγεία μας

Παρασκευή 17/03/2023 @ 12:03

«Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου», αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα», υποστηρίζει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά

ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο

έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

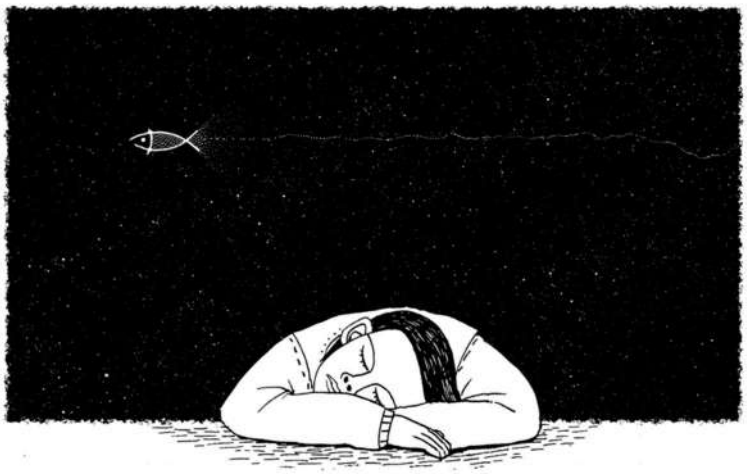
Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτίσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΑΘΗΝΑ 9,84
Ο ΣΤΑΘΜΟΣ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΣΤΟΥΣ 98.3

Ο δυτικός κόσμος μείωσε τον ύπνο του κατά δύο ώρες

Τελευταία Ενημέρωση: 16/03/23 15:06



«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που

θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΠΑΤΡΙΣ

Κατά 2 ώρες μειώθηκε ο ύπνος μας τα τελευταία 50 χρόνια

Μαρ 17, 2023

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από τη στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον σακχαρώδη διαβήτη.

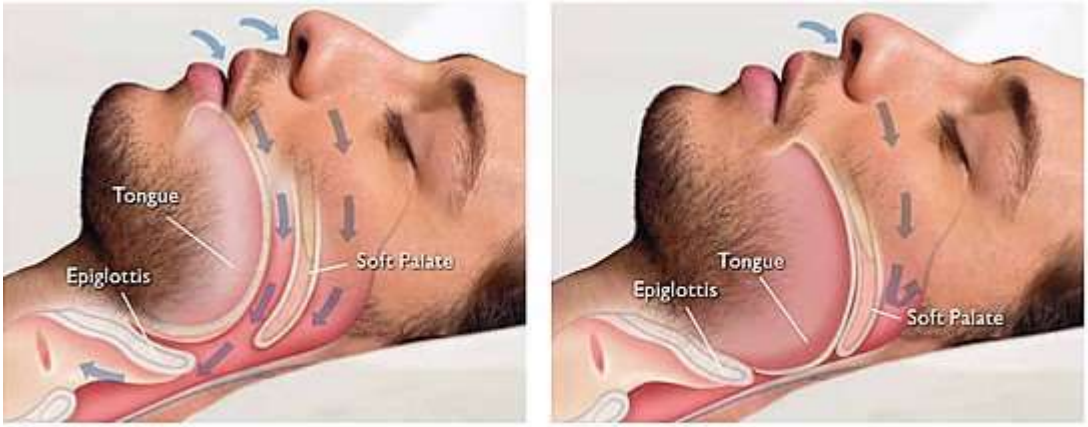
Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα. Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για τη σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.



Φυσιολογική αναπνοή

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Συνέπειες της έλλειψης καλού ύπνου στον οργανισμό- Τα συμπτώματα της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας

16/03/2023, 17:22

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος , όπως τονίζει η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας**. Ο δε ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.**

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας επισημαίνει ότι ο **καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος**. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου. Η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας **σημαντικός παράγοντας κινδύνου** για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που **περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.** Ο **ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη μπορεί να προκαλέσει αύξηση του σωματικού βάρους, σε υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα **μείωση της απόδοσή μας** στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα. Έχει παρατηρηθεί ότι τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου** δηλαδδή σε επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου. Συνεπώς, **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή.**

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Πρόκειται για μια πολύ συχνή διαταραχή που συνοδεύει το ροχαλητό. Οι πλήρεις διακοπές της αναπνοής μπορεί να διαρκούν **από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό** (επισυνάπτεται σχήμα). Όπως περιγράφεται από την Επιτροπή κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Αυτές είναι οι **άπνοιες** . Εφόσον ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι,** η **υπνηλία** και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από **αποφρακτική υπνική άπνοια**.

InStyle

- ΥΓΕΙΑ

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Δύο ώρες μειώθηκε η διάρκειά του στον δυτικό κόσμο – Ποιες επιπτώσεις δημιουργεί η έλλειψή του

- 17.03.23

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια *ύπνου* στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Με αφορμή την σημερινή **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου** (17 Μαρτίου 2023), η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει ότι η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Με το σύνθημα, «Ο σύντομος ύπνος **οδηγεί σε σύντομη ζωή»,** οι ειδικοί μας εφιστούν την προσοχή ότι η ιδέα να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον

αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι πολύ επικίνδυνη.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας. Η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, η άνοια και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, μειώνοντας έτσι την απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και οδηγώντας σε σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο **καλός ύπνος** είναι, επίσης, απαραίτητος για την **σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος**. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

World Sleep Day on March 17 Illustration with People Sleeping and Planet Earth in Sky Backgrounds Flat Cartoon Hand Drawn for Landing Page Templates

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική ***άπνοια***. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες. Αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες, θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, σύμφωνα με το ΑΠΕ, έχει καταρτίσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

epirusonline

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η διάρκεια του ύπνου στον δυτικό κόσμο

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας

Μόνο επικίνδυνη είναι η ιδέα να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

epirusonline

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες στον δυτικό κόσμο

Οι επιπτώσεις από την έλλειψή του

«Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου», αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα», υποστηρίζει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ

φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Ο καλός ύπνος απαραίτητος για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος

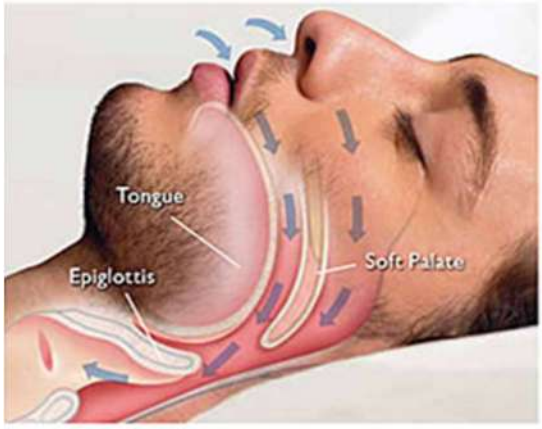
Τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι **βασικός βιολογικός πυλώνας της ύπαρξής μας** και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα **καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το σακχαρώδη διαβήτη**. Επίσης, **ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.**

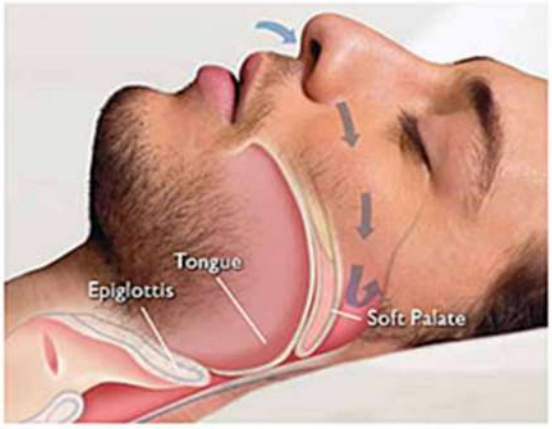
Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. **Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου**. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσης μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την **καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.** Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου. Όπως όλοι γνωρίζουμε εμπειρικά, όταν ο άνθρωπος είναι άρρωστος έχει την τάση να μένει πολλές ώρες ξαπλωμένος και να κοιμάται. Για να **αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε ίωση -και σήμερα ειδικότερα την νόσο COVID19,-** τόσο προληπτικά όσο και αν κολλήσουμε, ε**ίναι απαραίτητο να έχουμε καλής ποιότητας και επαρκή σε χρόνο ύπνο**. Το ίδιο φαίνεται να ισχύει και για την απόδοση του εμβολιασμού. Η καλύτερη ποιότητα και η χρονική επάρκεια του ύπνου (τουλάχιστον 7 ώρες το 24ώρο) έχει δειχθεί ότι βοηθάει την απόδοση των εμβολίων.

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η **αποφρακτική υπνική άπνοια**. Σε ορισμένους ανθρώπους **το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής** που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι και η υπνηλία και κόπωση την ημέρα.



Φυσιολογική αναπνοή



Αποφρακτική υπνική άπνοια

Οι ελαφρότερες περιπτώσεις υπνικής άπνοιας αντιμετωπίζονται με απώλεια βάρους, με αποφυγή καπνίσματος, αποφυγή χρήσης οινοπνευματωδών ποτών πριν τον ύπνο και αποφυγή χρήσης ηρεμιστικών και υπνωτικών. Αν οι άπνοιες είναι πολλές η πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση είναι να φοράει ο ασθενής στη μύτη –

όταν κοιμάται – μια μικρή πλαστική μάσκα που διοχετεύει ένα ρεύμα αέρα που παράγεται από μια συσκευή που ονομάζεται συσκευή CPAP (προφέρεται ΣΙΠΑΠ). Ο αέρας αυτός βοηθά τον ασθενή να αναπνέει ικανοποιητικά και συνήθως λύνει το πρόβλημα. Ορισμένοι ασθενείς μπορούν να αντιμετωπιστούν με ειδικά ορθοδοντικά μέσα ή με χειρουργικές επεμβάσεις.

Μερικά πιθανά αποτελέσματα της υπνικής άπνοιας, στην περίπτωση που δεν αντιμετωπιστεί, είναι η αρτηριακή υπέρταση, το καρδιακό επεισόδιο, η καρδιακή ανεπάρκεια, το αγγειακό εγκεφαλικό, η κατάθλιψη και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Η υποψία της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας μπορεί να διαπιστωθεί εύκολα και γρήγορα (5 λεπτά) αν συμπληρωθεί ένα ειδικό ερωτηματολόγιο 8 ερωτήσεων που λέγεται ερωτηματολόγιο STOP BANG.

Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ (Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία) Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη

Karfitsa.gr

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου

16/03/2023 - 16:30

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023: Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου

16-03-2023

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»*** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

- Ο **ύπνος**, μαζί με τη **λήψη τροφής**, **νερού** και την **αναπνοή** είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.
- Ο **ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη,** με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η **έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει,** εκτός των άλλων**, σε υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα **μείωση της απόδοσή μας** στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
- Τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή.** Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου

για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι,** η **υπνηλία** και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από **αποφρακτική υπνική άπνοια**.

***Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ:** Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη

Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: omadahypnouepe@gmail.com

Ακολουθεί το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG),

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP–BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

1.	**Το ροχαλητό σας είναι δυνατό;** **(τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)**	**Ναι**	**Όχι**
2.	**Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε;** (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)	Ναι	Όχι
3.	**Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;**	Ναι	Όχι
4.	**Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;**	Ναι	Όχι
5.	**Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) –** **Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m^2;** (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m BMI	Ναι	Όχι
6.	**Είστε άνω των 50 ετών;**	Ναι	Όχι
7.	**Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; ***	Ναι	Όχι

(Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ)

Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm

8. Είστε άνδρας; Ναι Όχι

Εκτίμηση Αποτελέσματος

Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις

Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις

Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

***Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).**

CRETA.gr 24

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες στο δυτικό κόσμο – Οι επιπτώσεις από την έλλειψή του

Πέμπτη 16 Μαρ 2023 | 15:37

«Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς **ύπνου**», αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα** Ύπνου, 17 Μαρτίου.
«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα», υποστηρίζει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.**
Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ

φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο **ανεπαρκής ύπνος** αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

CRETA.gr 24

Υπνική άπνοια: Το τεστ που ανιχνεύει τους πάσχοντες

Παρασκευή 17 Μαρ 2023 | 12:40

Η 17η Μαρτίου τιμάται ως **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου** και η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ)**, μας υπενθυμίζει βασικές πληροφορίες για τη συμβολή του ύπνου στην καλή υγεία μας, ενώ μέσω ενός απλού **αυτοδιαγνωστικού τεστ** μας βοηθά να καταλάβουμε αν κινδυνεύουμε να εκδηλώσουμε **υπνική άπνοια**.

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο **έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή**. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το **ροχαλητό** συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (**STOP BANG**), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

**Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ είναι ο Μανώλης Βαγιάκης και η Καλλιρόη Λάμπρου. Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ είναι ο Πέτρος Μπακάκος.*

Κάντε το τεστ:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

	Το ροχαλητό σας είναι δυνατό; (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)	**Ναι** □	**Όχι** □
	Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε; (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)	Ναι □	Όχι □
	Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;	Ναι □	Όχι □
	Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;	Ναι □	Όχι □
	Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m2; (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m	Ναι □	Όχι □
	Είστε άνω των 50 ετών;	Ναι □	Όχι □
	Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; * (Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ) Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm	Ναι □	Όχι □
	Είστε άνδρας;	Ναι □	Όχι □

Εκτίμηση Αποτελέσματος

- **Χαμηλού κινδύνου** για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις
- **Μέσου κινδύνου** για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις
- **Υψηλού κινδύνου** για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

**Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).*

TIMELINE

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο τα τελευταία 50 χρόνια

Τι αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Στις **14:33 - 16 Μαρτίου 2023**

«Ο σύντομος **ύπνος** οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. **Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου**.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων

κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το

άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Myvolos.net
e-νημέρωση

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο κατά μέσο όρο

17/03/2023

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή τη σημερινή **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου**.
«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι πολύ επικίνδυνη.
Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας. Η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, η άνοια και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, μειώνοντας έτσι την απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και οδηγώντας σε σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
Ο καλός ύπνος είναι, επίσης, απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.
Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες. Αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες, θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΓΕΓΟΝΟΤΑ

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

16 ΜΑΡΤΙΟΥ, 2023 - 15:29

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.
Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Σοβαροί κίνδυνοι
Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ

φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

REFRESHNEWS

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

16 Μαρτίου 2023

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

ΣΟΒΑΡΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ ΥΠΝΙΚΗ ΑΠΝΟΙΑ

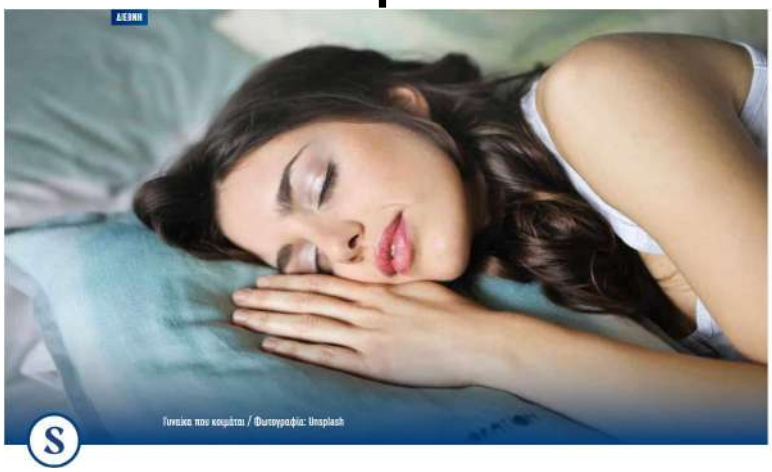
Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

The Standard

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή»: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο – Οι επιπτώσεις



16.03.2023

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου σήμερα, με τις έρευνες να δείχνουν ότι τα τελευταία 50 χρόνια η διάρκεια ύπνου έχει μειωθεί στον δυτικό κόσμο

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο **ύπνου** για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50

χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

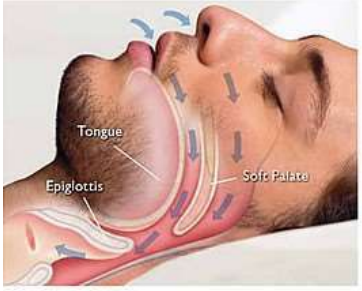
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

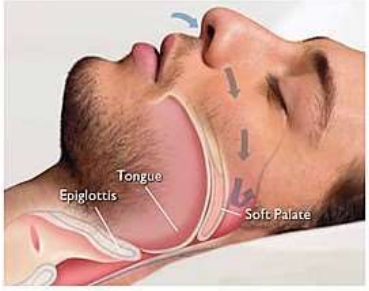
Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.



Φυσιολογική αναπνοή



Αποφρακτική υπνική άπνοια

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος

17 Μαρτίου 2023

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»*** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

- Ο **ύπνος**, μαζί με τη **λήψη τροφής**, **νερού** και την **αναπνοή** είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.
- Ο **ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη,** με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η **έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει,** εκτός των άλλων**, σε υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα **μείωση της απόδοσή μας** στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
- Τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή.** Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι,** η **υπνηλία** και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από **αποφρακτική υπνική άπνοια**.

***Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ:** Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη

Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: omadahypnouepe@gmail.com

ΘΡΙΑΣΙΟ

Κατά 2 ώρες μειώθηκε ο ύπνος μας τα τελευταία 50 χρόνια

Η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ: 16/03/2023, 3:13 ΜΜ

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023 ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΠΝΟΥ

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΥΓΕΙΑΣ
17/03/2023

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

· Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.
· Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
· Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
· Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

ΗΕπιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOPBANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

*Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη

Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: **omadahypnouepe@gmail.com**

Ακολουθεί το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOPBANG),

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

1.	Το ροχαλητό σας είναι δυνατό; (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)	Ναι	Όχι
2.	Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε; (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)	Ναι	Όχι
3.	Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;	Ναι	Όχι
4.	Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;	Ναι	Όχι

	Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – BodyMassIndex(BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m^2; (ΟΔείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kgδια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m		
5.	BMI	Ναι	Όχι
6.	Είστε άνω των 50 ετών;	Ναι	Όχι
7.	Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; * (Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ) Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cmκαι για τις γυναίκες πάνω από 41cm	Ναι	Όχι
8.	Είστε άνδρας;	Ναι	Όχι

Εκτίμηση Αποτελέσματος

Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις

Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις

Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cmγια άνδρες.

*Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOPBANGτου ερωτηματολογίου).

Υγεία

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

Οι επιπτώσεις από την έλλειψη ύπνου

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

analitis.gr

Υγεία

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 Ώρες Μειώθηκε Η Μέση Διάρκεια Ύπνου Στο Δυτικό Κόσμο – Επιπτώσεις Από Την Έλλειψη Ύπνου

16 Μαρτίου, 2023
Υγεία

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

analitis.gr

Κατά 2 Ώρες Μειώθηκε Η Μέση Διάρκεια Ύπνου Στο Δυτικό Κόσμο

16 Μαρτίου, 2023
Ειδήσεις

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες στο δυτικό κόσμο – Οι επιπτώσεις από την έλλειψή του

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

16 Μαρτίου 2023

«Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς **ύπνου**», αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα** Ύπνου, 17 Μαρτίου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα», υποστηρίζει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.**

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια

στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο **ανεπαρκής ύπνος** αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

THERMIS NEWS
Η τοπική ηλεκτρονική εφημερίδα της Θέρμης

Σήμερα 17 Μαρτίου Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο κατά μέσο όρο

17.3.23

Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι πολύ επικίνδυνη.

Η Παγκόσμια Εταιρεία Ύπνου (WSS), στην οποία συμμετέχουν ειδικοί επιστήμονες απ' όλο τον κόσμο, όρισε την Παρασκευή πριν από την Εαρινή Ισημερία κάθε χρόνου (17 Μαρτίου 2023) ως Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου για να **αναδείξει την σημασία του ύπνου για την υγεία του ατόμου και τις συνέπειες της αϋπνίας.**

Το θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας Ύπνου για το 2023 είναι:
«Ο ύπνος είναι απαραίτητος για την υγεία».

Ακριβώς όπως η καλή διατροφή και η άσκηση, ο ύπνος είναι μια συμπεριφορά που είναι θεμελιώδης για την ψυχοσωματική και κοινωνική ευημερία του ανθρώπου.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την **έλλειψη επαρκούς ύπνου**, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».

Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι πολύ επικίνδυνη.
Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων **κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες** που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, όπως

- τα καρδιαγγειακά νοσήματα,
- ο καρκίνος,

- η άνοια και
- ο σακχαρώδης διαβήτης.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, μειώνοντας έτσι την απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και οδηγώντας σε σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι, επίσης, απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνου» της ΕΠΕ.

Ο μεσημεριανός ύπνος

Όχι μόνο ο βραδινός αλλά και ο μεσημεριανός ύπνος συμβάλλει στην υγεία και δεν θα πρέπει να ενοχοποιείται. Πρόσφατη έρευνα που παρουσιάστηκε στις ΗΠΑ από ελληνική ερευνητική ομάδα με επικεφαλής τον καρδιολόγο, δρα Μανώλη Καλλίστρατο, του Ασκληπιείου Βούλας, έδειξε ότι ο μεσημεριανός ύπνος (με μέση διάρκεια σχεδόν 50 λεπτά) είναι πιθανό να συμβάλλει σε χαμηλότερη αρτηριακή πίεση ενός ατόμου και στην αποφυγή της υπέρτασης.

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι η συνήθεια του μεσημεριανού

ύπνου στην Ελλάδα, σε συνδυασμό με την υγιεινή μεσογειακή διατροφή, συμβάλλουν σε ένα πιο υγιές καρδιαγγειακό «προφίλ» του πληθυσμού.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια.
Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.
Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες. Αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες, θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

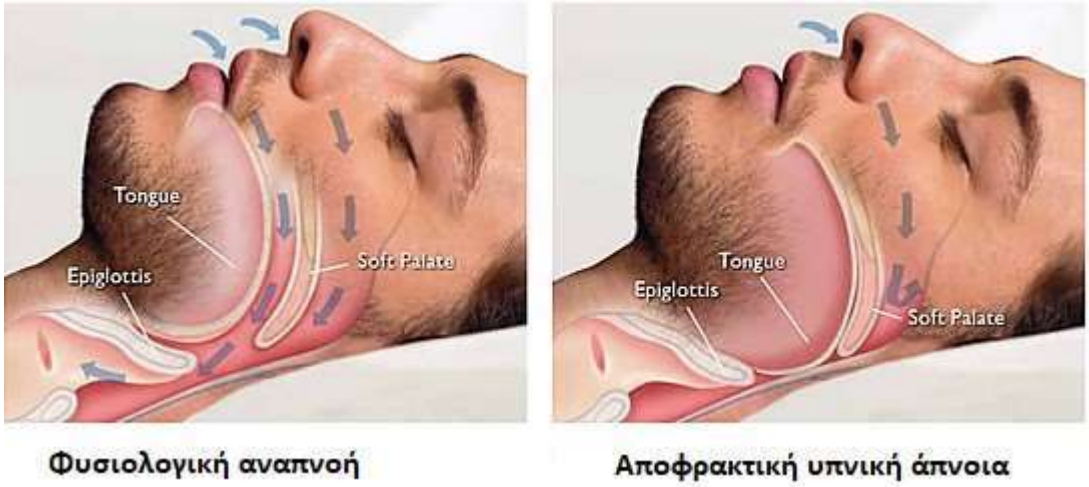
Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι**, η **υπνηλία** και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

HealthMag

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος

- 16 ΜΑΡΤΙΟΥ, 2023



Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»*** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

- Ο **ύπνος**, μαζί με τη **λήψη τροφής**, **νερού** και την **αναπνοή** είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.
- Ο **ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη,** με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

- Η **έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει,** εκτός των άλλων**, σε υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα **μείωση της απόδοσή μας** στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
- Τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή.** Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι,** η **υπνηλία** και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από **αποφρακτική υπνική άπνοια**.

***Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ:** Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη

Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: **omadahypnouepe@gmail.com**

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο – Επιπτώσεις από την έλλειψη ύπνου

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: ο ύπνος είναι μία από βασικές ανάγκες του οργανισμού μας

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που

περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Παγκόσμια ημέρα ύπνου: Ο πλανήτης «έχασε» τον ύπνο του κατά δύο ώρες

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες

17 Μαρ 2023 04:00

«*Ο σύντομος **ύπνος** οδηγεί σε σύντομη **ζωή**».* Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα *«Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»,* της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.**

Τα τελευταία **50 χρόνια**, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα **υγείας** από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη **τροφής**, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο **ανεπαρκής** ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε

υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το **ροχαλητό** συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.
Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα **«Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΥΓΕΙΑ / ΕΥΕΞΙΑ / ΟΜΟΡΦΙΑ
HEALTH MORE

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος

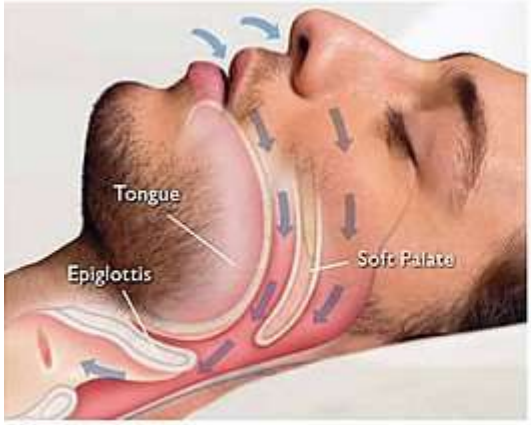
Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»*** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

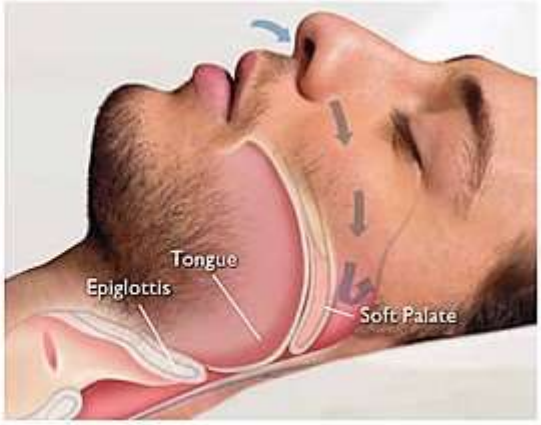
- Ο **ύπνος**, μαζί με τη **λήψη τροφής**, **νερού** και την **αναπνοή** είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.
- Ο **ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη,** με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η **έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει,** εκτός των άλλων**, σε υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα **μείωση της απόδοσή μας** στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
- Τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή.** Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.



Φυσιολογική αναπνοή



Αποφρακτική υπνική άπνοια

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι,** η **υπνηλία** και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείαςέχει καταρτήσειτο αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από **αποφρακτική υπνική άπνοια**.

***Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ:** Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη

Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Ακολουθεί το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG).

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP–BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

Το ροχαλητό σας είναι δυνατό; (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)	**Ναι**	**Όχι**
Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε; (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)	Ναι	Όχι
Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;	Ναι	Όχι
Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;	Ναι	Όχι
Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m^2; (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m BMI	Ναι	Όχι
Είστε άνω των 50 ετών;	Ναι	Όχι
Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; * (Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ) Για τους άντρες ο λαιμός με	Ναι	Όχι

αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm

Είστε άνδρας; Ναι Όχι

Εκτίμηση Αποτελέσματος

Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις

Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις

Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

***Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).**

HANIA.news

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο

16 Μαρτίου 2023

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από τη στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον σακχαρώδη διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

DAILY HEALTH

Η σημασία του καλού ύπνου και ο κίνδυνος της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας

Η έλλειψη επαρκούς και ποιοτικού ύπνου που διαπιστώνεται σε πολύ μεγάλο αριθμό ατόμων και έχει σοβαρές συνέπειες. Μεταξύ άλλων ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος ενώ ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου** που έχει οριστεί την τρίτη Παρασκευή του Μαρτίου, η Επιστημονική Ομάδα «**Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»*** της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας**, επισημαίνει:

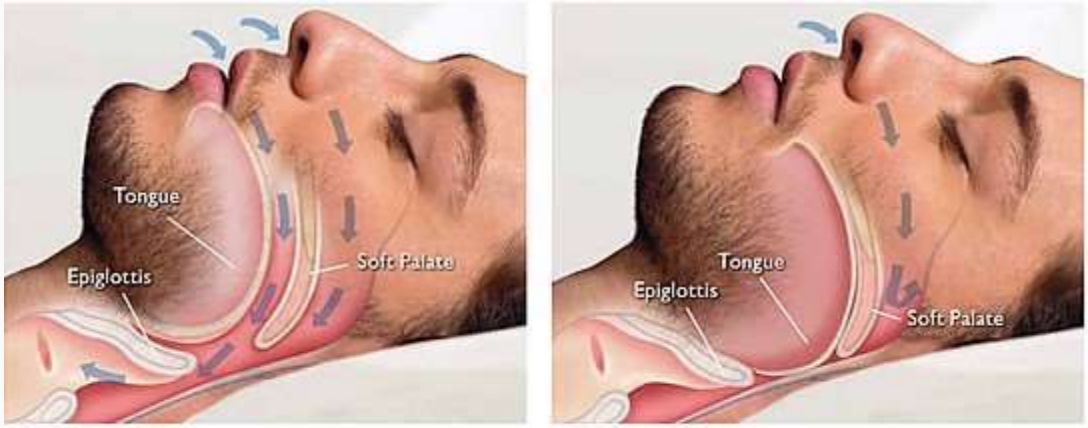
- Ο **ύπνος**, μαζί με τη **λήψη τροφής**, **νερού** και την **αναπνοή** είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.
- Ο **ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη,** με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η **έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει,** εκτός των άλλων**, σε υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα **μείωση της απόδοσή μας** στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
- Τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή.** Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Η αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια **πολύ συχνή διαταραχή** που καταστρέφει τον ύπνο είναι η **αποφρακτική υπνική άπνοια.** Σε ορισμένους ανθρώπους το **ροχαλητό** συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.



Φυσιολογική αναπνοή **Αποφρακτική υπνική άπνοια**

Διακοπή της ροής του αέρα, λόγω απόφραξης κατά τη διάρκεια του ύπνου

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών)

στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι,** η **υπνηλία** και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «**Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο**» της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας** έχει καταρτίσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG) Πρόκειται για ένα χρήσιμο εργαλείο που διευκολύνει τους ιατρούς στην ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από **αποφρακτική υπνική άπνοια**. Η υποψία της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας μπορεί να τεθεί εύκολα και γρήγορα (5 λεπτά) με την συμπλήρωση των οκτώ ερωτήσεων.

	ΕΡΩΤΗΣΗ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1	**Το ροχαλητό σας είναι δυνατό;** (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)		
2	**Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε;** (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)		
3	**Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;**		
4	**Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;**		
5	**Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m^2;** (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m BMI		
6	**Είστε άνω των 50 ετών;**		
7	**Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; *** (Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ). Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm		
8	**Είστε άνδρας;**		

Εκτίμηση Αποτελέσματος

- ***Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο:*** *«Ναι» σε 0-2 απαντήσεις*

- ***Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο:*** *«Ναι» σε 3-4 απαντήσεις*
- ***Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο:*** *«Ναι» σε 5-8 απαντήσεις ή*
    - *«Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο ή*
    - *«Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2 ή*
    - *«Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.*

⁎Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).

** Οι Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας είναι ο **Εμμανουήλ Βαγιάκης και η Καλλιρόη Λάμπρου** Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας είναι ο **Πέτρος Μπακάκος***

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: omadahypnouepe@gmail.com

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο – Επιπτώσεις από την έλλειψη ύπνου

9:30 2023-03-17 - grammateia

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

e-farmako.gr

Για ποιους λόγους ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή – Το ερωτηματολόγιο της ΕΠΕ για την άπνοια

Ε-

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου (17 Μαρτίου), η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ), επισημαίνει τα οφέλη του καλού ύπνου για τον οργανισμό μας αλλά και τις συνέπειες από την έλλειψή του.

Συγκεκριμένα:

· Ο **ύπνος**, μαζί με τη **λήψη τροφής**, **νερού** και την **αναπνοή** είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

· Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

· Η **έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει,** εκτός των άλλων**, σε υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα **μείωση της απόδοσή μας** στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

· Τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων

κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή.** Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι,** η **υπνηλία** και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από **αποφρακτική υπνική άπνοια**.

Φυσιολογική αναπνοή Αποφρακτική υπνική άπνοια

Το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG)

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

1.	**Το ροχαλητό σας είναι δυνατό;** **(τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)**	**Ναι**	**Όχι**
2.	**Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε;** (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)	Ναι	Όχι
3.	**Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;**	Ναι	Όχι
4.	**Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;**	Ναι	Όχι
5.	**Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m^2;** (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m BMI	Ναι	Όχι

6.	**Είστε άνω των 50 ετών;**	Ναι	Όχι
7.	**Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; **** (Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ) Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm	Ναι	Όχι
8.	**Είστε άνδρας;**	Ναι	Όχι

Εκτίμηση Αποτελέσματος

Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις

Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις

Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις

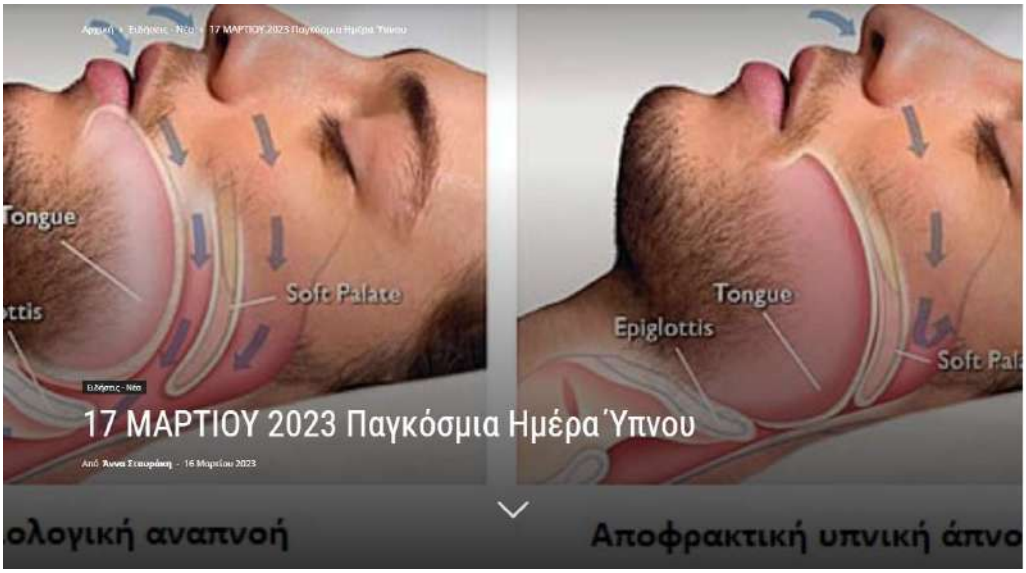
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

****Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).**

Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ:
Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη
Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος



Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»*** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

- Ο **ύπνος**, μαζί με τη **λήψη τροφής**, **νερού** και την **αναπνοή** είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.
- Ο **ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη,** με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η **έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει,** εκτός των άλλων**, σε υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα **μείωση της απόδοσή μας** στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
- Τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή.** Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι,** η **υπνηλία** και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από **αποφρακτική υπνική άπνοια**.

Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη. **Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ:** Μπακάκος Πέτρος

europolitis
Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ
DIE GRIECHISCHE ZEITUNG IN EUROPA

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

17 Μαρτίου 2023

Πηγή φωτογραφίας: pixabay

> ***«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.***

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα **«Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»,** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.**
Τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων **κοιμάται πλέον**

λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν **προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.**
Υπογραμμίζεται ότι **ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου** για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε **υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας** με αποτέλεσμα **μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.**
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την **σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος**.
Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την **σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου,** αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια **πολύ συχνή διαταραχή** που καταστρέφει τον ύπνο είναι η **αποφρακτική υπνική άπνοια.** Σε ορισμένους ανθρώπους **το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής** που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.
Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. **Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το **σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.**
Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, **η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.**
Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το **αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG),** ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την **ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.**

medicalnews.gr

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη και το σωματικό βάρος

16 ΜΑΡΤΊΟΥ 2023

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει: Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια
Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

16 Μαρτίου, 2023

Παγκόσμια Μέρα του Ύπνου: Η σημασία του για καλύτερη ποιότητα ζωής

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Σε αντίθεση, ο ανεπαρκή ύπνο ο οποίος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»*** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

- Ο **ύπνος**, μαζί με τη **λήψη τροφής**, **νερού** και την **αναπνοή** είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.
- Ο **ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη,** με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

- Η **έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει,** εκτός των άλλων**, σε υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα **μείωση της απόδοσή μας** στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
- Τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή.** Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι,** η **υπνηλία** και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από **αποφρακτική υπνική άπνοια**.

***Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ:** Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη

Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: omadahypnouepe@gmail.com

healthupdate.gr

ΕΠΕ: Ο καλός ύπνος απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού

16 March 2023

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, στις 17 Μαρτίου, η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας**, επισημαίνει:

- Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.
- Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
- Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

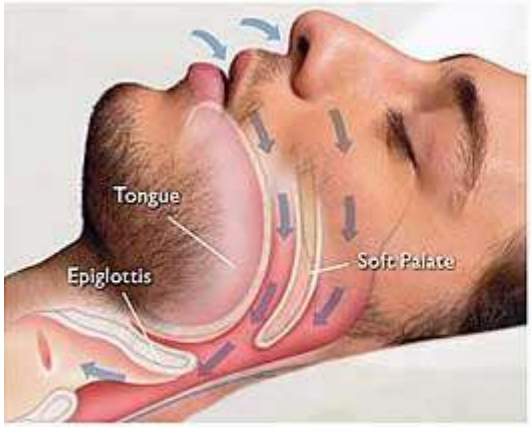
Αν συνδυάσει κανείς όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία, γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή**. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ επικίνδυνη ιδέα. **Η ευημερία μας και**

πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.
Ο καλός ύπνος είναι, επίσης, απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

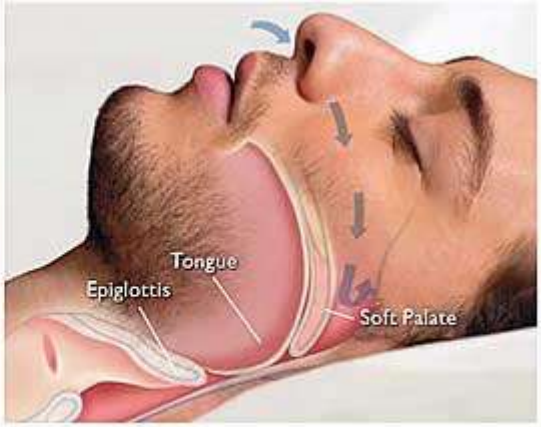
Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.
Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι,** η **υπνηλία** και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.
Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από **αποφρακτική υπνική άπνοια**.

** Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη*
Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος



Φυσιολογική αναπνοή



Αποφρακτική υπνική άπνοια

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP–BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1.	**Το ροχαλητό σας είναι δυνατό;** **(τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)**	**Ναι**	**Όχι**
2.	**Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε;** (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)	Ναι	Όχι
3.	**Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;**	Ναι	Όχι
4.	**Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;**	Ναι	Όχι
5.	**Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) –** **Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m^2;** (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m BMI=90/1,7×1,7=90/2,89=31,14	Ναι	Όχι
6.	**Είστε άνω των 50 ετών;**	Ναι	Όχι
7.	**Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; *** (Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ) Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm	Ναι	Όχι
8.	**Είστε άνδρας;**	Ναι	Όχι

Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις

Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις

Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

** Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς τη συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).*

HealthDaily

17/03/23

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

– Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

– Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

– Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

-Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

BOUSSIAS NEWS
YOUR BUSINESS PORTAL

17 Μαρτίου: Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου

Μειώθηκε κατά 2 ώρες στο δυτικό κόσμο - Οι επιπτώσεις από την έλλειψη

17/3/2023

«Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου», αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Πνευμονολογικής Εταιρείας της Ελλάδας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα», υποστηρίζει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που

θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη. Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη και το σωματικό βάρος

16 Μαρτίου, 2023

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει: Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Δημοσιεύτηκε ! 2023-03-16 11:08:23

Μειώθηκε κατά 2 ώρες ο ύπνος στον δυτικό κόσμο

16 Μαρτίου, 2023

Κατά 2 ώρες περίπου μειώθηκε τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο, καθώς ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο, προκειμένου να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας αλλά και άλλες συνέπειες από την στέρηση ύπνου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε

υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.
Δημοσιεύτηκε ! 2023-03-16 15:02:50

Χάσαμε 2 ώρες ύπνου τις τελευταίες δεκαετίες, τι κίνδυνοι υπάρχουν για την υγεία μας

16 Μαρτίου, 2023

Τι αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Πνευμονολογικής Εταιρείας.

Ανεπαρκής είναι ο ύπνος πολλών ενηλίκων, καθώς κοιμούνται λιγότερες από 7 ώρες κάθε βράδυ οι οποίες είναι το ελάχιστο που συνιστάται για να μην υπάρχουν προβλήματα υγείας.

Δυστυχώς, τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στις χώρες της Δύσης έχει μειωθεί κατά περίπου 2 ώρες. Ωστόσο η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι πάρα πολύ επικίνδυνη.

Αυτό τονίζει η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ),** με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου** η οποία εφέτος εορτάζεται στις **17 Μαρτίου**.
Όπως εξηγούν οι ειδικοί της ΕΠΕ, **ο ύπνος αποτελεί μία από τις βασικές ανάγκες του οργανισμού,** όπως η λήψη τροφής, νερού και η αναπνοή.
Η **μακροχρόνια στέρησή του** αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για ευρύ φάσμα παθήσεων, που συμπεριλαμβάνει:

- Τα καρδιαγγειακά νοσήματα
- Τον καρκίνο
- Την άνοια
- Τον σακχαρώδη διαβήτη

Ο ανεπαρκής ύπνος **αυξάνει επίσης την όρεξη**, με συνέπεια την αύξηση του σωματικού βάρους και την παχυσαρκία. Επιπλέον, η έλλειψή του μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε **υπνηλία στη διάρκεια της ημέρας**. Το επακόλουθο είναι μειωμένη απόδοση στην εργασία ή τις σπουδές, και αυξημένος κίνδυνος σοβαρών ατυχημάτων, με πρώτα τα τροχαία.

Και για το ανοσοποιητικό

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος ακόμα και για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων, μεταφέρονται στον οργανισμό στη διάρκειά του. Επομένως, όταν αυτός είναι ανεπαρκής, ούτε το ανοσοποιητικό σύστημα λειτουργεί ομαλά.

Στην πραγματικότητα, **ο ανεπαρκής ύπνος πλήττει την ευημερία μας** και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής, τονίζουν οι συντονιστές της Ομάδας της ΕΠΕ Εμμανουήλ Βαγιάκης, Καλλιρόη Λάμπρου και Πέτρος Μπακάκος.
«Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία, γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή», τονίζουν. «*Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη*».
Φωτογραφία: iStock
Δημοσιεύτηκε ! 2023-03-16 16:43:33

ΑΝΑΤΟΛΗ online

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

16/03/2023 15:13

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

OLAFAQ

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κοιμόμαστε πλέον 2 ώρες λιγότερο

Τα τελευταία 50 χρόνια στη Δύση, οι άνθρωποι επιλέγουν να κοιμούνται λιγότερο και να αφιερώνουν χρόνο σε άλλες δραστηριότητες.

16.03.2023

Φωτ.: Andisheh / Unsplash

«Οσύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί **να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες,** είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ, πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα ***«Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»***, της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. **Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες** περίπου και

ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα **καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.**

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος **αυξάνει την όρεξη**, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το **ροχαλητό** συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα **συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο** είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο

17 Μαρτίου, 2023

- ***Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, σήμερα 17 Μαρτίου και σύμφωνα με έρευνες φαίνεται ότι τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.***

Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας.

Υπογραμμίζεται ότι **ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.**

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε

υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.
Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

FUTUROLOGY.GR

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες η μέση διάρκεια – Οι επιπτώσεις και οι σοβαρές ασθένειες

16/03/2023

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «**Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο**», της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας**, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου**.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα. Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Photo: pexels

ΜΕΛΕΤΕΣΔΗΜΟΦΙΛΗ ΑΡΘΡΑΥΓΕΙΑ

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες στο δυτικό κόσμο – Οι επιπτώσεις από την έλλειψή του

17 Μαρτίου 2023

«Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου», αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα», υποστηρίζει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας

κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ISTOTOPOS

Αυτά θα πάθει το σώμα σας αν δεν κοιμάστε καλά, τα συμπτώματα της υπνικής άπνοιας

March 18, 2023

Τις συνέπειες που προκαλεί ο ανεπαρκής ύπνος στην υγεία αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, που έχει καθιερωθεί στις 17 Μαρτίου.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, προειδοποιεί πως **«ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».**

Η μελέτη από τους ειδικούς επιστήμονες με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια ημέρα αποτρέπει την συνήθεια, που έχουν κάποιοι να κόβουν χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουν σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής.

Χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο **«πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα».** Τονίζει δε πως η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, όπως γράφει και το News4Health.gr.

Ανησυχητική είναι η διαπίστωση πως τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου.** Παράλληλα ένα

μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων δεν συμπληρώνει ούτε καν το 7ωρο που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Οι ειδικοί αναφέρουν πως η μακροχρόνια στέρηση του ύπνου, σε συνδυασμό και με άλλα ζητήματα ή παθήσεις, είναι ένας σημαντικός παράγοντας **κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.**

Σημειώνεται ότι **ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.**

Ως επακόλουθο της έλλειψης ύπνου υπογραμμίζεται η υπνηλία και η έλλειψη ενέργειας στην καθημερινότητά μας, ενώ ενοχοποιείται και για σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία **στην αποφρακτική υπνική άπνοια.** Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών **σταματάει στιγμιαία το ροχαλητό και επανέρχεται πιο έντονο,** όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή»: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η διάρκεια του στον δυτικό κόσμο

Πέμπτη, Μαρτίου 16, 2023

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.
Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών

αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.
Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το

αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

HealthStat

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά δύο ώρες η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

ΜΕΛΕΤΕΣ

Πέμπτη, 16/03/2023 - 14:22

Η 17η Μαρτίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου έγιναν γνωστά μερικά χρήσιμα συμπεράσματα για τον ύπνο, τα οποία ίσως θα πρέπει να μας αφυπνίσουν. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι πολύ επικίνδυνη αφού ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας,

με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Τι προκαλεί ο ανεπαρκής ύπνος

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι

διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

ΠΡΩΤΟ ΘΕΜΑ

Υπνική άπνοια: Το τεστ που ανιχνεύει τους πάσχοντες – Κάντε το τώρα

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο σας βοηθά να διαπιστώσετε αν κινδυνεύετε να εκδηλώσετε αποφρακτική υπνική άπνοια

Η 17η Μαρτίου τιμάται ως Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου και η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ), μας υπενθυμίζει βασικές πληροφορίες για τη συμβολή του ύπνου στην καλή υγεία μας, ενώ μέσω ενός απλού αυτοδιαγνωστικού τεστ μας βοηθά να καταλάβουμε αν κινδυνεύουμε να εκδηλώσουμε υπνική άπνοια.

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

Διαβάστε περισσότερα στο ygeiamou.gr

METROSPORT GR

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο κατά μέσο όρο

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι πολύ επικίνδυνη.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας. Η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, η άνοια και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, μειώνοντας έτσι την απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και οδηγώντας σε σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι, επίσης, απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες. Αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες, θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτίσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Πηγή: protothema.gr

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη και το σωματικό βάρος

11:10 16/3/2023 - Πηγή: Zougla

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή» – Κατά 2 ώρες μειώθηκε η διάρκεια του στον δυτικό κόσμο

15:15 16/3/2023 - Πηγή: NewsIt

Μόνο επικίνδυνη είναι η ιδέα να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της **ΕΠΕ**.
Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.
Πηγή **ΑΠΕ** ΜΠΕ
Το άρθρο «Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή» **– Κατά 2** ώρες μειώθηκε η διάρκεια του στον δυτικό κόσμο δημοσιεύτηκε στο **NewsIT** .

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>

Πόσο κινδυνεύετε από υπνική άπνοια - ένα γρήγορο τεστ απαντά

09:39 18/3/2022 - Πηγή: Capital

Με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Ελληνική Πνευμονολογική **Εταιρεία** μας χτυπά το καμπανάκι του κινδύνου για τα προβλήματα στον ύπνο και πώς σχετίζονται με την υγεία μας.

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>

Σοβαρές επιπτώσεις από την μείωση κατά δύο ώρες της μέσης διάρκειας ύπνου στο δυτικό κόσμο

14:26 16/3/2023 - Πηγή: ΣΚΑΙ

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες στο δυτικό κόσμο – Οι επιπτώσεις από την έλλειψή του

15:10 16/3/2023 - Πηγή: CNN

«Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου», αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με…

Περισσότερα...

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>

Αυτά θα πάθει το σώμα σας αν δεν κοιμάστε καλά, τα συμπτώματα της υπνικής άπνοιας

01:36 18/3/2023 - Πηγή: Dikaiologitika

Τις συνέπειες που προκαλεί ο ανεπαρκής ύπνος στην υγεία αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική **Εταιρεία**, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, που έχει καθιερωθεί στις 17 Μαρτίου.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, προειδοποιεί πως «ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».

Η μελέτη από τους ειδικούς επιστήμονες με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια ημέρα αποτρέπει την συνήθεια, που έχουν κάποιοι να κόβουν χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουν σε άλλες
δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής.

Χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο «πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα». Τονίζει δε πως η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, όπως γράφει και το News4Health.gr.

Ανησυχητική είναι η διαπίστωση πως τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου. Παράλληλα ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων δεν συμπληρώνει ούτε καν το 7ωρο που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Οι ειδικοί αναφέρουν πως η μακροχρόνια στέρηση του ύπνου, σε συνδυασμό και με άλλα ζητήματα ή παθήσεις, είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Ως επακόλουθο της έλλειψης ύπνου υπογραμμίζεται η υπνηλία και η έλλειψη ενέργειας στην καθημερινότητά μας, ενώ ενοχοποιείται και για σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.
Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της **ΕΠΕ**.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται από την Ελληνική Πνευμονολογική **Εταιρεία** στην αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει στιγμιαία το ροχαλητό και επανέρχεται πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.
#ΥΠΝΟΣ #ΑΠΝΟΙΑ #ΚΙΛΑ #ΥΠΝΙΚΗ_ΑΠΝΟΙΑ

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>

"Σύντομος ύπνος, σύντομη ζωή": Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο κατά μέσο όρο τα τελευταία 50 χρόνια

07:18 17/3/2023 - Πηγή: Huffington Post Greece

«Ο **σύντομος** ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».

Η ιδέα ότι μπορεί να ”κόψουμε” ώρες από τον ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ επικίνδυνη ιδέα.Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, όπως αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου στις 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου
και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον σακχαρώδη διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της **ΕΠΕ**.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια.

Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο,

όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτίσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>

Ο δυτικός κόσμος μείωσε τον ύπνο του κατά δύο ώρες

14:30 16/3/2023 - Πηγή: Το Βήμα

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Δύο ώρες μειώθηκε η διάρκειά του στον δυτικό κόσμο – Ποιες επιπτώσεις δημιουργεί η έλλειψή του

20:15 17/3

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Διαβάστε το δημοσίευμα στο instyle.gr

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο κατά μέσο όρο

ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΜΑΙ ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

17-03-2023

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή» - Τι έδειξε μία έρευνα για το πώς και πόσο κοιμόμαστε

Ηευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή τη σημερινή **Παγκόσμια Ημέρα Υπνου.**

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι πολύ επικίνδυνη.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας. Η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, η άνοια και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, μειώνοντας έτσι την απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και οδηγώντας σε σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι, επίσης, απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες. Αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες, θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Πηγή: ***kathimerini***

ΤΟ ΠΟΝΤΙΚΙ

Υπνική άπνοια: Ποια τα πιο συχνά συμπτώματα – Κάντε το τεστ που ανιχνεύει τους πάσχοντες

17.03.2023 09:31

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο σας βοηθά να διαπιστώσετε αν κινδυνεύετε να εκδηλώσετε αποφρακτική υπνική άπνοια

Η 17η Μαρτίου τιμάται ως **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου** και η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ)**, μας υπενθυμίζει βασικές πληροφορίες για τη συμβολή του ύπνου στην καλή υγεία μας, ενώ μέσω ενός

απλού **αυτοδιαγνωστικού τεστ** μας βοηθά να καταλάβουμε αν κινδυνεύουμε να εκδηλώσουμε **υπνική άπνοια**.

Ο **ύπνος**, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον **καρκίνο**, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο **έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή**. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το **ροχαλητό** συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της **άπνοιας** στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (**STOP BANG**), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

**Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ είναι ο Μανώλης Βαγιάκης και η Καλλιρόη Λάμπρου. Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ είναι ο Πέτρος Μπακάκος.*

Κάντε το τεστ:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

Το ροχαλητό σας είναι δυνατό;(τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)	**Ναι** □	**Όχι** □
Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε;(όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)	Ναι □	Όχι □
Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;	Ναι □	Όχι □
Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;	Ναι □	Όχι □
Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m2;(Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m	Ναι □	Όχι □
Είστε άνω των 50 ετών;	Ναι □	Όχι □
Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; *(Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ)Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm	Ναι □	Όχι □
Είστε άνδρας;	Ναι □	Όχι □

Εκτίμηση Αποτελέσματος

- **Χαμηλού κινδύνου** για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις
- **Μέσου κινδύνου** για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις
- **Υψηλού κινδύνου** για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο

- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

**Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).*

Πηγή: ygeiamou

Υπνική άπνοια: Ποια τα πιο συχνά συμπτώματα – Κάντε το τεστ που ανιχνεύει τους πάσχοντες

09:41 17/3/2023 - Πηγή: Το Ποντικι

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο σας βοηθά να διαπιστώσετε αν κινδυνεύετε να εκδηλώσετε αποφρακτική **υπνική** άπνοια

Η 17η Μαρτίου τιμάται ως Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου και η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ), μας υπενθυμίζει βασικές πληροφορίες για τη συμβολή του ύπνου στην καλή υγεία μας, ενώ μέσω ενός απλού αυτοδιαγνωστικού τεστ μας βοηθά να καταλάβουμε αν κινδυνεύουμε να εκδηλώσουμε υπνική άπνοια.

Ο
ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.
Αποφρακτική **υπνική** άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική **υπνική** άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική **υπνική** άπνοια.
*Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της **ΕΠΕ** είναι ο Μανώλης Βαγιάκης και η Καλλιρόη Λάμπρου. Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της **ΕΠΕ** είναι ο Πέτρος Μπακάκος.
Κάντε το **τεστ**:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG
Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική **υπνική** άπνοια.

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:
Το ροχαλητό σας είναι δυνατό;(τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)Ναι □Όχι □Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε;(όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)Ναι □Όχι □Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;Ναι □Όχι □Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;Ναι □Όχι □Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass **Index** (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m2;(Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70mΝαι □Όχι □Είστε άνω των 50 ετών;Ναι □Όχι □Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; *(Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ)Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cmΝαι □Όχι □Είστε άνδρας;Ναι □Όχι □

Εκτίμηση Αποτελέσματος
Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσειςΜέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσειςΥψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσειςή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλοή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες

απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m²ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

*Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).

Πηγή: ygeiamou

Photo By Pixabay

Διαβάστε επίσης:

Το αγαπημένο ρόφημα που μειώνει τον κίνδυνο για διαβήτη και… αδυνατίζει!

Καρκίνος Παγκρέατος: Οι στοχεύουσες θεραπείες που χαρίζουν ελπίδα

Κορωνοϊός: 70 θάνατοι και 96 διασωληνωμένοι την προηγούμενη εβδομάδα – Ένας θάνατος από γρίπη

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>

topics.gr

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο

Σάββατο, 18 Μαρτίου 2023, 13:57 Pagenews.gr

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά ... Περισσότερα »

Παγκόσμια Ημέρα Νερού

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Απαραίτητος για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού ο καλός ύπνος

Παρασκευή, 17 Μαρτίου 2023, 18:53 medlabnews

medlabnews... Περισσότερα »

Παγκόσμια Ημέρα ΝερούΔιαταραχές ΎπνουΑνοσοποιητικό ΣύστημαΕπιστήμονεςΕπιστημονική ΟμάδαΕπιστημονική ΜελέτηΕλληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο κατά μέσο όρο

Παρασκευή, 17 Μαρτίου 2023, 14:23 neolaia.gr

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή» - Τι έδειξε μία έρευνα για το πώς και πόσο κοιμόμαστε Περισσότερα »

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες η μέση διάρκειά του στον Δυτικό Κόσμο

Παρασκευή, 17 Μαρτίου 2023, 08:45 AlfaVita

Ο ανεπαρκής ύπνος παχαίνει και είναι επικίνδυνος, προειδοποιεί η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία Περισσότερα »

"Σύντομος ύπνος, σύντομη ζωή": Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο κατά μέσο όρο τα τελευταία 50 χρόνια

Παρασκευή, 17 Μαρτίου 2023, 07:43 Huffington Post

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να "κόψουμε" ώρες από τον ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ επικίνδυνη ιδέα... Περισσότερα »

Παγκόσμια ημέρα ύπνου: Μειώθηκε 2 ώρες η μέση διάρκεια- «Σύντομος ύπνος, σύντομη ζωή»

Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 20:13 lamiareport.gr

Ο ανεπαρκής ύπνος παχαίνει και είναι επικίνδυνος, προειδοποιεί η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία Τα οφέλη του επαρκούς και σωστού ύπνου σημειώνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, που έχει καθιερωθεί στις... Περισσότερα »

Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου

Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 17:04 karfitsa.gr

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα... Περισσότερα »

Καλός ύπνος: Απαραίτητος για το ανοσοποιητικό και τον έλεγχο του βάρους

Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 16:56 Capital.gr

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου στις 17 Μαρτίου μαθαίνουμε πόσο σημαντικός είναι για πολλές λειτουργίες του οργανισμού. Περισσότερα »

Ανοσοποιητικό Σύστημα

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή» – Κατά 2 ώρες μειώθηκε η διάρκεια του στον δυτικό κόσμο

Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 16:48 NewsIT

Μόνο επικίνδυνη είναι η ιδέα να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής. «Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή»... Περισσότερα »

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η διάρκεια του ύπνου στον δυτικό κόσμο

Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 16:37 Epirus online

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας Περισσότερα »

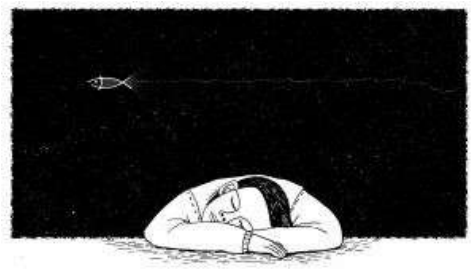
Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες η μέση διάρκεια - Οι επιπτώσεις και οι σοβαρές ασθένειες

Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 15:59 ethnos.gr

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή» Περισσότερα »

Ο δυτικός κόσμος μείωσε τον ύπνο του κατά δύο ώρες

Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 15:42 Αθήνα 9.84



«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα... Περισσότερα »

Μειώθηκε κατά 2 ώρες ο ύπνος στον δυτικό κόσμο – Τι μπορεί να μας συμβεί αν δεν κοιμόμαστε επαρκώς

Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 15:18 Ναυτεμπορική

Κατά 2 ώρες περίπου μειώθηκε τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο, καθώς ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται...Μειώθηκε κατά 2 ώρες ο ύπνος στον δυτικό κόσμο – Τι μπορεί να μας ... Περισσότερα »

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 15:05 in.gr

Μεταξύ άλλων ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Περισσότερα »

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 14:45 analitis.gr

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Περισσότερα »

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο – Επιπτώσεις από την έλλειψη ύπνου

Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 14:45 analitis.gr

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Περισσότερα »

17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023: Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου

Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 14:08 tromaktiko

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών... Περισσότερα »

Ανοσοποιητικό ΣύστημαΕπιστήμονεςΕπιστημονική ΟμάδαΕπιστημονική Μελέτη

17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023: Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου

Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 14:00 healthview.gr

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών ... Περισσότερα »

Ανοσοποιητικό ΣύστημαΕπιστήμονεςΕπιστημονική ΟμάδαΕπιστημονική Μελέτη

onlarissa.gr

Υπνική άπνοια: Τεστ αποκαλύπτει τον κίνδυνο

19/03/2022 - 22:49

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας κατάρτησε το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανόν να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Η σχέση του ύπνου με την καλή υγεία

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικός βιολογικός πυλώνας της ύπαρξής μας και η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης, ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά

ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Συνδυάζοντας όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία, γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να περιορίσουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, με αποτέλεσμα τη μείωση της απόδοσής μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για τη σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων, μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου. Όπως όλοι γνωρίζουμε εμπειρικά, όταν ο άνθρωπος είναι άρρωστος έχει την τάση να μένει πολλές ώρες ξαπλωμένος και να κοιμάται. Για να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε ίωση-και σήμερα ειδικότερα την νόσο COVID19,-τόσο προληπτικά όσο και αν κολλήσουμε, είναι απαραίτητο να έχουμε καλής ποιότητας και επαρκή σε χρόνο, ύπνο. Το ίδιο φαίνεται να ισχύει και για την απόδοση του εμβολιασμού. Η καλύτερη ποιότητα και η χρονική επάρκεια του ύπνου (τουλάχιστον 7 ώρες το 24ώρο) έχει δειχθεί ότι βοηθάει την απόδοση των εμβολίων.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό

(επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι και η υπνηλία και κόπωση την ημέρα.

Οι ελαφρότερες περιπτώσεις υπνικής άπνοιας αντιμετωπίζονται με απώλεια βάρους, με αποφυγή καπνίσματος, αποφυγή χρήσης οινοπνευματωδών ποτών πριν τον ύπνο και αποφυγή χρήσης ηρεμιστικών και υπνωτικών. Αν οι άπνοιες είναι πολλές η πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση είναι να φοράει ο ασθενής στη μύτη – όταν κοιμάται – μια μικρή πλαστική μάσκα που διοχετεύει ένα ρεύμα αέρα που παράγεται από μια συσκευή που ονομάζεται συσκευή CPAP (προφέρεται ΣΙΠΑΠ). Ο αέρας αυτός βοηθά τον ασθενή να αναπνέει ικανοποιητικά και συνήθως λύνει το πρόβλημα. Ορισμένοι ασθενείς μπορούν να αντιμετωπιστούν με ειδικά ορθοδοντικά μέσα ή με χειρουργικές επεμβάσεις .

Μερικά πιθανά αποτελέσματα της υπνικής άπνοιας που δεν αντιμετωπίζεται είναι η αρτηριακή υπέρταση, το καρδιακό επεισόδιο, η καρδιακή ανεπάρκεια, το αγγειακό εγκεφαλικό, η κατάθλιψη και ο σακχαρώδης διαβήτης.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανόν να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Απαντήστε ναι ή όχι στις παρακάτω ερωτήσεις.

– Το ροχαλητό σας είναι δυνατό; (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)
– Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε; (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)
– Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;
– Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;
– Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m2; (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m
BMI=90/1,7×1,7=90/2,89=31,14
– Είστε άνω των 50 ετών;
– Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; *
(Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ)
Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm
Εκτίμηση Αποτελέσματος

Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις
Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις
Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες

ερωτήσεις + BMI>35Kg/m2
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.
Σημείωση: Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).

Πηγή: tanea.gr

inkefalonia

Υπνική άπνοια: Το τεστ που ανιχνεύει τους πάσχοντες – Κάντε το τώρα

Δημοσιεύτηκε: Παρασκευή, 17 Μαρτίου 2023 09:57

PHOTO: SHUTTERSTOCK

Η 17η Μαρτίου τιμάται ως **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου** και η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ)**, μας υπενθυμίζει βασικές πληροφορίες για τη συμβολή του ύπνου στην καλή υγεία μας, ενώ μέσω ενός απλού **αυτοδιαγνωστικού τεστ** μας βοηθά να καταλάβουμε αν κινδυνεύουμε να εκδηλώσουμε **υπνική άπνοια**.

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο **έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή**. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το **ροχαλητό** συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (**STOP BANG**), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

**Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ είναι ο Μανώλης Βαγιάκης και η Καλλιρόη Λάμπρου. Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ είναι ο Πέτρος Μπακάκος.*

Κάντε το τεστ ΕΔΩ

Πηγή: ygeiamou.gr

ΤΟ ΘΕΜΑ ONLINE

Υπνική άπνοια: Το τεστ που ανιχνεύει τους πάσχοντες – Κάντε το τώρα

- 17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023 - 11:48

Η 17η Μαρτίου τιμάται ως Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου και η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ), μας υπενθυμίζει βασικές πληροφορίες για τη συμβολή του ύπνου στην καλή υγεία μας, ενώ μέσω ενός απλού αυτοδιαγνωστικού τεστ μας βοηθά να καταλάβουμε αν κινδυνεύουμε να εκδηλώσουμε υπνική άπνοια.

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

**Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ είναι ο Μανώλης Βαγιάκης και η Καλλιρόη Λάμπρου. Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ είναι ο Πέτρος Μπακάκος.*

Κάντε το τεστ:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

	Το ροχαλητό σας είναι δυνατό; (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)	**Ναι**	**Όχι**
	Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε;	Ναι	Όχι

(όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)		
Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;	Ναι ☐	Όχι ☐
Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;	Ναι ☐	Όχι ☐
Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m2; (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m	Ναι ☐	Όχι ☐
Είστε άνω των 50 ετών;	Ναι ☐	Όχι ☐
Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; * (Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ) Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm	Ναι ☐	Όχι ☐
Είστε άνδρας;	Ναι ☐	Όχι ☐

Εκτίμηση Αποτελέσματος

- Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις
- Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις
- Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m²
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

**Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).*

ΠΗΓΗ: **ygeiamou.gr**

ΗΛΕΙΑ LIVE

16|03
2023
20:45

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες η μέση διάρκεια - Οι επιπτώσεις και οι σοβαρές ασθένειες

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η **ευημερία μας** και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας**, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η **μέση διάρκεια ύπνου** στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον **λιγότερο από επτά ώρες** που θεωρείται το **ελάχιστο** για να μην υπάρξουν **προβλήματα υγείας** από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη **λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή** είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον **Σακχαρώδη Διαβήτη**.

Σημειώνεται ότι ο **ανεπαρκής ύπνος** αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός

των άλλων, σε **υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην **εργασία** ή στις σπουδές και **σοβαρά τροχαία ατυχήματα**. Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή **λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος**. Οι πληροφορίες που είναι **απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται** στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ **συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια**. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). **Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει**. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα **συμπτώματα της άπνοιας** στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι**, η **υπνηλία** και η **κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας**.

Η Επιστημονική Ομάδα «**Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο**» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Πηγή: Ethnos.gr

TROMAKTIKO.gr

17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023: Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου

16 Μαρτίου 2023 13:52

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»*** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

- Ο **ύπνος**, μαζί με τη **λήψη τροφής**, **νερού** και την **αναπνοή** είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.
- Ο **ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη,** με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η **έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει,** εκτός των άλλων**, σε υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα **μείωση της απόδοσή μας** στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
- Τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από

επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή.** Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Φυσιολογική αναπνοή Αποφρακτική υπνική άπνοια

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το **χρόνιο ροχαλητό** με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η **νυχτερινή συχνουρία**, οι **πρωινοί πονοκέφαλοι,** η **υπνηλία** και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από **αποφρακτική υπνική άπνοια**.

***Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ:** Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη

Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: omadahypnouepe@gmail.com

Ακολουθεί το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG),

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP–BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

1.	**Το ροχαλητό σας είναι δυνατό;** **(τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)**	**Ναι**	**Όχι**
2.	**Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε;** (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)	Ναι	Όχι
3.	**Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;**	Ναι	Όχι
4.	**Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;**	Ναι	Όχι
5.	**Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) –** **Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m^2;** (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m BMI	Ναι	Όχι

6.	**Είστε άνω των 50 ετών;**	Ναι	Όχι
7.	**Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; *** (Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ) Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm	Ναι	Όχι
8.	**Είστε άνδρας;**	Ναι	Όχι

Εκτίμηση Αποτελέσματος

Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις

Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις

Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2

ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

***Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).**

Πηγή

17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023: Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου

13:54 16/3/2023 - Πηγή: Tromaktiko

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου**, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει: Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την […]

The post **17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023**: **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου** appeared first on **Tromaktiko**.gr.

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>

Σοβαρές επιπτώσεις από την μείωση κατά δύο ώρες της μέσης διάρκειας ύπνου στο δυτικό κόσμο

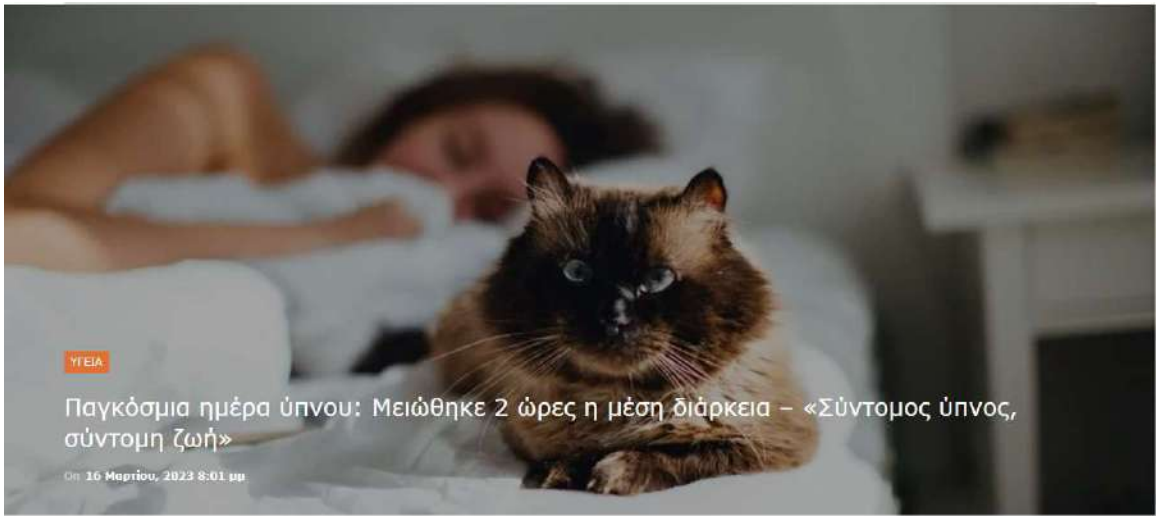
Ειδήσεις τώρα

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου

Διαβάστε **όλες τις** ειδήσεις εδώ: spoilers – Google News

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο

ThessToday.gr



Τα οφέλη του επαρκούς και σωστού ύπνου σημειώνει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, που έχει καθιερωθεί στις 17 Μαρτίου.

Παράλληλα, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, προειδοποιεί πως «ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».

Η μελέτη από τους ειδικούς επιστήμονες με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια ημέρα αποτρέπει την συνήθεια, που έχουν κάποιοι να κόβουν χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουν σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής. Χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο «πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα». Τονίζει δε πως η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Παγκόσμια ημέρα ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο

Ανησυχητική είναι η διαπίστωση πως τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου. Παράλληλα ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων δεν συμπλήρωνει ούτε καν το 7ωρο που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Οι ειδικοί αναφέρουν πως η μακροχρόνια στέρηση του ύπνου, σε συνδυασμό και με άλλα ζητήματα ή παθήσεις, είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Ως επακόλουθο της έλλειψης ύπνου υπογραμμίζεται η υπνηλία και η έλλειψη ενέργειας στην καθημερινότητά μας, ενώ ενοχοποιείται και για σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Ύπνος: Αποφρακτική άπνοια

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία στην αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει στιγμιαία το ροχαλητό και επανέρχεται πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Πηγή: lifo.gr

NewsNowgr.com

Κατά 2 ώρες μειώθηκε ο ύπνος μας τα τελευταία 50 χρόνια

2023-03-16 22:35:48

NewsNow

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.
Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού

συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.
Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.
themaygeias

Κατά 2 ώρες μειώθηκε ο ύπνος μας τα τελευταία 50 χρόνια

22:36 16/3/2023 - Πηγή: NewsNow

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες η μέση διάρκειά του στον Δυτικό Κόσμο – «Σύντομος ύπνος, σύντομη ζωή»

17 Μαρτίου 2023

«Ηευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου», αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου**, 17 Μαρτίου.

«**Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή**. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα», υποστηρίζει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και **ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου**.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και **η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη**.

Σημειώνεται ότι **ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους**. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή **διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια**. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. **Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο**.
Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΠΗΓΗ:newsbeast.gr

CyprusNews.eu

city.sigmalive.com(Κύπρος)

2023-03-17 13:53

Υπάρχει κανείς που κοιμάται όσες ώρες θα έπρεπε τελικά;

Μερικοί λόγοι για να αρχίσεις να κοιμάσαι σωστά, με αφορμή τη σημερινή παγκόσμια ημέρα ύπνου.

Διαβάστε Περισσότερα...

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΒΗΜΑ
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Πόσο κινδυνεύετε από υπνική άπνοια – Ένα γρήγορο τεστ απαντά

19/03/2022, 17:47

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα **«Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»** της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας κατάρτησε το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που **είναι πιθανόν να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.**

Η σχέση του ύπνου με την καλή υγεία

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικός βιολογικός πυλώνας της ύπαρξής μας και η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός **παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το σακχαρώδη διαβήτη.** Επίσης, ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται

το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Συνδυάζοντας όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία, γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο **σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή.** Η ιδέα ότι μπορεί να περιορίσουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, με αποτέλεσμα τη μείωση της απόδοσής μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για τη σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων, μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου. Όπως όλοι γνωρίζουμε εμπειρικά, όταν ο άνθρωπος είναι άρρωστος έχει την τάση να μένει πολλές ώρες ξαπλωμένος και να κοιμάται. Για να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε ίωση-και σήμερα ειδικότερα την νόσο COVID19,- τόσο προληπτικά όσο και αν κολλήσουμε, είναι απαραίτητο να έχουμε καλής ποιότητας και επαρκή σε χρόνο, ύπνο. Το ίδιο φαίνεται να ισχύει και για την απόδοση του εμβολιασμού. Η καλύτερη ποιότητα και η χρονική επάρκεια του ύπνου (τουλάχιστον 7 ώρες το 24ώρο) έχει δειχθεί ότι βοηθάει την απόδοση των εμβολίων.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το

χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι και η υπνηλία και κόπωση την ημέρα.

Οι ελαφρότερες περιπτώσεις υπνικής άπνοιας αντιμετωπίζονται με απώλεια βάρους, με αποφυγή καπνίσματος, αποφυγή χρήσης οινοπνευματωδών ποτών πριν τον ύπνο και αποφυγή χρήσης ηρεμιστικών και υπνωτικών. Αν οι άπνοιες είναι πολλές η πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση είναι να φοράει ο ασθενής στη μύτη – όταν κοιμάται – μια μικρή πλαστική μάσκα που διοχετεύει ένα ρεύμα αέρα που παράγεται από μια συσκευή που ονομάζεται συσκευή CPAP (προφέρεται ΣΙΠΑΠ). Ο αέρας αυτός βοηθά τον ασθενή να αναπνέει ικανοποιητικά και συνήθως λύνει το πρόβλημα. Ορισμένοι ασθενείς μπορούν να αντιμετωπιστούν με ειδικά ορθοδοντικά μέσα ή με χειρουργικές επεμβάσεις .

Μερικά πιθανά αποτελέσματα της υπνικής άπνοιας που δεν αντιμετωπίζεται είναι η αρτηριακή υπέρταση, το καρδιακό επεισόδιο, η καρδιακή ανεπάρκεια, το αγγειακό εγκεφαλικό, η κατάθλιψη και ο σακχαρώδης διαβήτης.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανόν να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Απαντήστε ναι ή όχι στις παρακάτω ερωτήσεις.

– Το ροχαλητό σας είναι δυνατό; (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)
– Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε; (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)
– Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι

σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;
– Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;
– Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m2; (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m BMI=90/1,7×1,7=90/2,89=31,14
– Είστε άνω των 50 ετών;
– Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; *
(Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ)
Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm

Εκτίμηση Αποτελέσματος

Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: **«Ναι» σε 0-2 απαντήσεις**
Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: **«Ναι» σε 3-4 απαντήσεις**
Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: **«Ναι» σε 5-8 απαντήσεις**
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m2
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

Σημείωση: Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).

Πηγή:In.Gr

Τι προβλήματα υγείας μπορεί να μας δημιουργήσει η έλλειψη ύπνου

- 17/03/2023

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Υπνου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι πολύ επικίνδυνη.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το

ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Παγκόσμια Ημέρα Υπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο κατά μέσο όρο

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας. Η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, η άνοια και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, μειώνοντας έτσι την απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και οδηγώντας σε σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι, επίσης, απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες. Αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες, θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

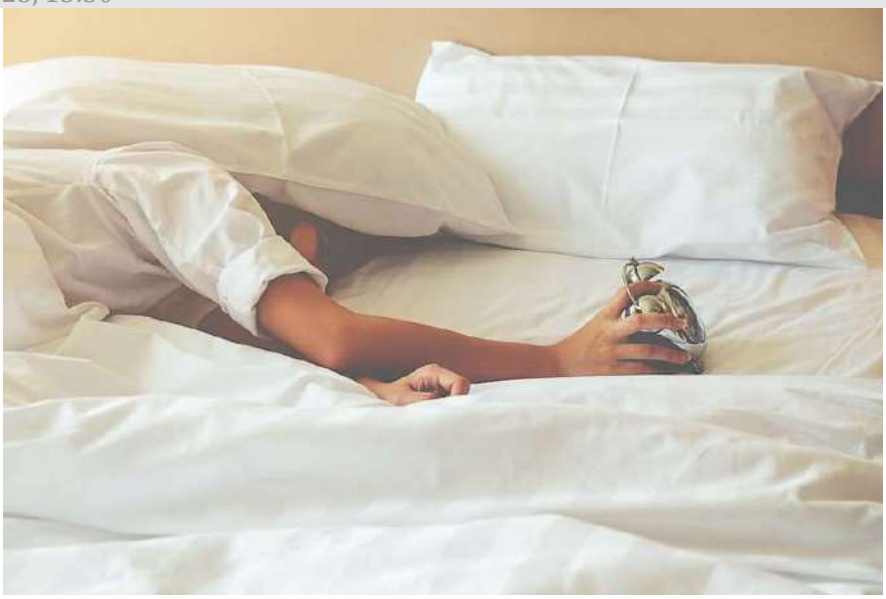
Πηγή: Πρώτο Θέμα

Thessalianews.gr
η πρώτη ενημερωτική διαδικτυακή πύλη της Θεσσαλίας

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΠΝΟΥ - 17 ΜΑΡΤΙΟΥ

Μειώθηκε κατά 2 ώρες η μέση διάρκεια

16 Μαρ 2023, 15:30



«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα. Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ethnos.gr

ioannina bars.gr
παίζει στην πόλη

Υπάρχει κανείς που κοιμάται όσες ώρες θα έπρεπε τελικά;

17 Μαρτίου, 2023

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου.

«**Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή**». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, **είναι πολύ επικίνδυνη.**

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον **λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.**

Υπογραμμίζεται ότι **ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας.** Η **μακροχρόνια στέρησή** του είναι ένας **σημαντικός παράγοντας κινδύνου** για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, η άνοια και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Σημειώνεται ότι **ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους**.
Η **έλλειψη ύπνου** μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε **υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας**, μειώνοντας έτσι την απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και οδηγώντας σε σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι, επίσης, **απαραίτητος για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.** Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Υπνο» της ΕΠΕ.

Πηγή: city.sigmalive.gr

Open Source Info
VNEXPLORER
Verified News Explorer Network

GR

Σοβαρές επιπτώσεις από την μείωση κατά δύο ώρες της μέσης διάρκειας ύπνου στο δυτικό κόσμο

16/03/2023

Σοβαρές επιπτώσεις από την μείωση κατά δύο ώρες της μέσης διάρκειας ύπνου στο δυτικό κόσμο

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ

φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.
Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει.
Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.
Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Source: www.skai.gr/news/health/sovares-epiptoseis-apo-tin-meiosi-kata-dyo-ores-tis-mesis-diarkeia-ypnou-sto-dytiko-kosmo

Underwriter

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο - Επιπτώσεις από την έλλειψη ύπνου

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Διαβάστε περισσότερα εδώ

Παγκόσμια ημέρα ύπνου: Μειώθηκε 2 ώρες η μέση διάρκεια- «Σύντομος ύπνος, σύντομη ζωή»

17/03/2023

Ο ανεπαρκής ύπνος παχαίνει και είναι επικίνδυνος, προειδοποιεί η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Τα οφέλη του επαρκούς και σωστού ύπνου σημειώνει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία**, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου,** που έχει καθιερωθεί στις 17 Μαρτίου.

Παράλληλα, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, προειδοποιεί πως «**ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».**

Η μελέτη από τους ειδικούς επιστήμονες με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια ημέρα αποτρέπει την συνήθεια, που έχουν κάποιοι να κόβουν χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουν σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής. Χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο «πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα». Τονίζει δε πως η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Παγκόσμια ημέρα ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο

Ανησυχητική είναι η διαπίστωση πως **τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες** περίπου. Παράλληλα ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων **δεν συμπλήρωνει ούτε καν το 7ωρο που**

θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Οι ειδικοί αναφέρουν πως η μακροχρόνια στέρηση του ύπνου, σε συνδυασμό και με άλλα ζητήματα ή παθήσεις, είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι **ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους**.

Ως επακόλουθο της έλλειψης ύπνου υπογραμμίζεται η υπνηλία και η έλλειψη ενέργειας στην καθημερινότητά μας, ενώ ενοχοποιείται και για σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την **σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος**. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Ύπνος: Αποφρακτική άπνοια

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται από
την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία στην **αποφρακτική υπνική άπνοια**. Σε ορισμένους ανθρώπους **το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής** που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει στιγμιαία το ροχαλητό και επανέρχεται πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής **ονομάζονται άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Πηγή: https://www.lifo.gr/

18/3/2023, 1:06:01 Π.Μ.

Αυτά θα πάθει το σώμα σας αν δεν κοιμάστε καλά, τα συμπτώματα της υπνικής άπνοιας

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, προειδοποιεί πως **«ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».**

Η μελέτη από τους ειδικούς επιστήμονες με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια ημέρα αποτρέπει την συνήθεια, που έχουν κάποιοι να κόβουν χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουν σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής.

Χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο **«πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα».** Τονίζει δε πως η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, όπως γράφει και το News4Health.gr.

Ανησυχητική είναι η διαπίστωση πως τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου.** Παράλληλα ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων δεν συμπληρώνει ούτε καν το 7ωρο που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Οι ειδικοί αναφέρουν πως η μακροχρόνια στέρηση του ύπνου, σε συνδυασμό και με άλλα ζητήματα ή παθήσεις, είναι ένας σημαντικός παράγοντας **κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.**

Σημειώνεται ότι **ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.**

Ως επακόλουθο της έλλειψης ύπνου υπογραμμίζεται η υπνηλία και η έλλειψη ενέργειας στην καθημερινότητά μας, ενώ ενοχοποιείται και για σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία **στην αποφρακτική υπνική άπνοια.** Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών **σταματάει στιγμιαία το ροχαλητό και επανέρχεται πιο έντονο,** όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

NEWSINCYPRUS
24HR BREAKING CYPRUS NEWS HEADLINES

Κατά δύο ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

3 days ago Cyprus Times CyprusTimes Cool

Tweet Pin it +1

Click For Larger Image & Read More

Κατά Δύο Ώρες Μειώθηκε Η Μέση Διάρκεια Ύπνου...

© CyprusTimes 2023

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο – Σοβαρές επιπτώσεις «Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή ». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές,... ...

Διαβάστε περισσότερα στο : CyprusTimes

Protothema.gr

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο κατά μέσο όρο

Protothema.gr

Η 17η Μαρτίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου - Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια 17.03.2023, 14:38 Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο" της Ελληνικής Πνευμονολογικής...

Kathimerini.gr

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο κατά μέσο όρο

Kathimerini.gr

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο" της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου. "Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή". Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε...

Alfavita.gr

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες η μέση διάρκειά του στον Δυτικό Κόσμο

Alfavita.gr

Ο ανεπαρκής ύπνος παχαίνει και είναι επικίνδυνος, προειδοποιεί η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία "Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου", τονίζει η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο", της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. "Ο...

Iatronet.gr

Απαραίτητος ο καλός ύπνος για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού [ερωτηματολόγιο]

Iatronet.gr

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου όπως έχει οριστεί η 17η Μαρτίου, η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο"* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή, είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ...

Newsbeast.gr

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες η μέση διάρκειά του στον Δυτικό Κόσμο - "Σύντομος ύπνος, σύντομη ζωή"

Newsbeast.gr

"Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου", αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο", της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17

Μαρτίου. "Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε...

Capital.gr

Καλός ύπνος: Απαραίτητος για το ανοσοποιητικό και τον έλεγχο του βάρους

Capital.gr

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο"* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει: • Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει...

Iatropedia.gr

Χάσαμε 2 ώρες ύπνου τις τελευταίες δεκαετίες, τι κίνδυνοι υπάρχουν για την υγεία μας

Iatropedia.gr

Τι αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο" της Πνευμονολογικής Εταιρείας. Ανεπαρκής είναι ο ύπνος πολλών ενηλίκων, καθώς κοιμούνται λιγότερες από 7 ώρες κάθε βράδυ οι οποίες είναι το ελάχιστο που συνιστάται για να μην υπάρχουν προβλήματα υγείας. Δυστυχώς, τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στις χώρες της Δύσης έχει μειωθεί κατά...

Naftemporiki.gr

Μειώθηκε κατά 2 ώρες ο ύπνος στον δυτικό κόσμο - Τι μπορεί να μας συμβεί αν δεν κοιμόμαστε επαρκώς

Naftemporiki.gr

Κατά 2 ώρες περίπου μειώθηκε τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο, καθώς ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο, προκειμένου να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας αλλά και άλλες

συνέπειες από την στέρηση ύπνου. "Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή". Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο...

Cnn.gr

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες στο δυτικό κόσμο - Οι επιπτώσεις από την έλλειψή του

Cnn.gr

"Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου", αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο", της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. "Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε...

Protothema.gr

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά δύο ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

Protothema.gr

Η μακροχρόνια στέρηση του ύπνου είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων - Τι αναφέρει έκθεση της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου στις 17 Μαρτίου 16.03.2023, 15:16 "Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή". Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες...

In.gr

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

In.gr

Μεταξύ άλλων ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. "Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή". Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται...

Zougla.gr

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη και το σωματικό βάρος

Zougla.gr

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο" της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει: Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα...

Best of Larissa
LIVING - CULTURE - EATING OUT - SHOPPING - SIGHTSEEING - NIGHTLIFE

17 Μαρτίου 2023, 08:01

17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023: Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου

-Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
-Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους
Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.
Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.
Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.
Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε

χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου. Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

*Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη

Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στην Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ: omadahypnouepe@gmail.com

- Πηγή: **https://www.healthview.gr**

kefalonitis
το online περιοδικό για την Κεφαλονιά

17 Μαρτίου 2023

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες στο δυτικό κόσμο – Οι επιπτώσεις από την έλλειψή του

«Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς **ύπνου**», αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα** Ύπνου, 17 Μαρτίου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα», υποστηρίζει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.**

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο **ανεπαρκής ύπνος** αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Πηγή: cnn.gr

Σοβαρές επιπτώσεις από την μείωση κατά δύο ώρες της μέσης διάρκειας ύπνου στο δυτικό κόσμο

Σοβαρές επιπτώσεις από την μείωση κατά δύο ώρες της μέσης διάρκειας ύπνου στο δυτικό κόσμο nsokou Thu, 03/16/2023 – 14:18

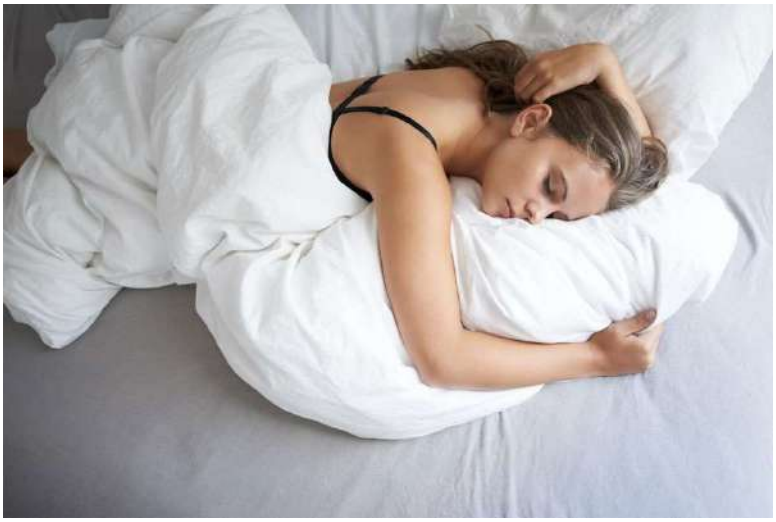
Ετικέτες: ΣΚΑΙΥΓΕΙΑ

Newsbit & magazine

Μειώθηκε κατά 2 ώρες ο ύπνος στον δυτικό κόσμο

Τι μπορεί να μας συμβεί αν δεν κοιμόμαστε επαρκώς

16 Μαρτίου 2023



Κατά 2 ώρες περίπου μειώθηκε τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο, καθώς ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο, προκειμένου να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας αλλά και άλλες συνέπειες από την στέρηση ύπνου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων,

που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

ΠΗΓΗ naftemporiki.gr

17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023: Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου

13:52 - 16/03/2023

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει: Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την […] The post 17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023: Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου appeared first on Tromaktiko.gr.

Επιστημονική Ομάδα

Διαβάστε Περισσότερα στο tromaktiko.gr

MANTALK

Αυτά θα πάθει το σώμα σας αν δεν κοιμάστε καλά, τα συμπτώματα της υπνικής άπνοιας

18/03/2023

Τις συνέπειες που προκαλεί ο ανεπαρκής ύπνος στην υγεία αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, που έχει καθιερωθεί στις 17 Μαρτίου.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, προειδοποιεί πως **«ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».**

Η μελέτη από τους ειδικούς επιστήμονες με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια ημέρα αποτρέπει την συνήθεια, που έχουν κάποιοι να κόβουν χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουν σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής.

Χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο «**πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα».** Τονίζει δε πως η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, όπως γράφει και το News4Health.gr.

Ανησυχητική είναι η διαπίστωση πως τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου.** Παράλληλα ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων δεν συμπληρώνει ούτε καν το 7ωρο που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Οι ειδικοί αναφέρουν πως η μακροχρόνια στέρηση του ύπνου, σε συνδυασμό και με άλλα ζητήματα ή παθήσεις, είναι ένας σημαντικός παράγοντας **κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.**

Σημειώνεται ότι **ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.**

Ως επακόλουθο της έλλειψης ύπνου υπογραμμίζεται η υπνηλία και η έλλειψη ενέργειας στην καθημερινότητά μας, ενώ ενοχοποιείται και για σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία **στην αποφρακτική υπνική άπνοια.** Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές

της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών **σταματάει στιγμιαία το ροχαλητό και επανέρχεται πιο έντονο,** όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

#ΥΠΝΟΣ #ΑΠΝΟΙΑ #ΚΙΛΑ #ΥΠΝΙΚΗ_ΑΠΝΟΙΑ

Dnews: Τελευταία νέα και ειδήσεις

Μειώθηκε κατά 2 ώρες ο ύπνος στον δυτικό κόσμο – Τι μπορεί να μας συμβεί αν δεν κοιμόμαστε επαρκώς

Επιχειρήσεις

16 Μαρτίου 2023

Κατά 2 ώρες περίπου μειώθηκε τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο, καθώς ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται…Μειώθηκε κατά 2 ώρες ο ύπνος στον δυτικό κόσμο – Τι μπορεί να μας συμβεί αν δεν κοιμόμαστε επαρκώς - Η ΝΑΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ

Δείτε περισσότερα: naftemporiki.gr

17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023: Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου

HEALTHVIEW

Διάφορα

17 Μαρ 2023

Ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει: Ο ύπνος , μαζί με τη λήψη τροφής , νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του...

Διαβάστε το άρθρο

Πρωινός Τύπος
Μαθαίνεις ότι Συμβαίνει

«Ο Σύντομος Ύπνος Οδηγεί Σε Σύντομη Ζωή» – Κατά 2 Ώρες Μειώθηκε Η Διάρκεια Του Στον Δυτικό Κόσμο

Υγεία

16 Μαρτίου, 2023

Μόνο επικίνδυνη είναι η ιδέα να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής.
«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Πηγή ΑΠΕ ΜΠΕ

Το άρθρο «Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή» – Κατά 2 ώρες μειώθηκε η διάρκεια του στον δυτικό κόσμο δημοσιεύτηκε στο NewsIT .
Πηγή

MAINLY NEWS.gr

Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο - Σοβαρές επιπτώσεις

16/03/2023 - 15:20:01

ΥΓΕΙΑ

IN.GR

IN.GR

Μεταξύ άλλων ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα ...

more ...

MAINLY NEWS.gr

Αυτά θα πάθει το σώμα σας αν δεν κοιμάστε καλά, τα συμπτώματα της υπνικής άπνοιας

StopPlay18/03/2023 - 06:32:01

DIKAIOLOGITIKA

DIKAIOLOGITIKA

Τις συνέπειες που προκαλεί ο ανεπαρκής ύπνος στην υγεία αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, που έχει καθιερωθεί στις 17 Μαρτίου. Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, προειδοποιεί πως «ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η μελέτη από τους ειδικούς επιστήμονες με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια ημέρα αποτρέπει την συνήθεια, που έχουν κάποιοι να κόβουν χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουν σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής. Χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο «πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα». Τονίζει δε πως η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται ...

more ...

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή» – Κατά 2 ώρες μειώθηκε η διάρκεια του στον δυτικό κόσμο

Μόνο επικίνδυνη είναι η ιδέα να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμ…

Διαβάστε **όλες τις** ειδήσεις εδώ: **Newsbase – Google News**

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε ο ύπνος μας τα τελευταία 50 χρόνια

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ−πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Διαβάστε **όλες τις** ειδήσεις εδώ: Newsbase – Google News

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο

ΕΛΛΑΔΑ

Υπνική άπνοια: Το τεστ που ανιχνεύει τους πάσχοντες – Κάντε το τώρα

19/03/2023

Η 17η Μαρτίου τιμάται ως Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου και η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ), μας υπενθυμίζει βασικές πληροφορίες για τη συμβολή του ύπνου στην καλή υγεία μας, ενώ μέσω ενός απλού αυτοδιαγνωστικού τεστ μας βοηθά να καταλάβουμε αν κινδυνεύουμε να εκδηλώσουμε υπνική άπνοια.

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.
Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

πηγή

Θέλουμε να έχουμε καλύτερη Λαμία?
KALITERILAMIA.GR
Μπορούμε να έχουμε καλύτερη Λαμία!

Κατά 2 ώρες μειώθηκε ο ύπνος μας τα τελευταία 50 χρόνια

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

#ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ_ΗΜΕΡΑ_ΥΠΝΟΥ #ΥΠΝΟΣ #ΕΛΛΕΙΨΗ #ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

from Dnews: Τελευταία νέα και ειδήσεις https://ift.tt/upOHDgc
via IFTTT

DAILY-NEWS.GR

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Οι επιπτώσεις της έλλειψης ύπνου

16 Μαρτίου 2023, 17:00

Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

(ΑΠΕ-ΜΠΕ)

Πηγή

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη και το σωματικό βάρος

Πρώτη καταχώρηση: Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 11:08
Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει: Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.
Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.
Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.
Αποφρακτική υπνική άπνοια
Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο

ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.
Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Πέμπτη, 16 Μαρτίου 2023, 11:08

Zougla.gr

OlataNea

Αυτά θα πάθει το σώμα σας αν δεν κοιμάστε καλά, τα συμπτώματα της υπνικής άπνοιας

dikaiologitika 01:06 18 Μαρ, 2023

Τις συνέπειες που προκαλεί ο ανεπαρκής ύπνος στην υγεία αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, που έχει καθιερωθεί στις 17 Μαρτίου.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, προειδοποιεί πως **«ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή».**

Η μελέτη από τους ειδικούς επιστήμονες με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια ημέρα αποτρέπει την συνήθεια, που έχουν κάποιοι να κόβουν χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουν σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής. Χαρακτηρίζει αυτό το φαινόμενο **«πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα».** Τονίζει δε πως η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, όπως γράφει και το News4Health.gr.

Ανησυχητική είναι η διαπίστωση πως τα τελευταία 50 χρόνια, **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου.** Παράλληλα ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων δεν συμπληρώνει ούτε καν το 7ωρο που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Οι ειδικοί αναφέρουν πως η μακροχρόνια στέρηση του ύπνου, σε συνδυασμό και με άλλα ζητήματα ή παθήσεις, είναι ένας σημαντικός παράγοντας **κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.**

Σημειώνεται ότι **ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.**
Ως επακόλουθο της έλλειψης ύπνου υπογραμμίζεται η υπνηλία και η έλλειψη ενέργειας στην καθημερινότητά μας, ενώ ενοχοποιείται και για σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται από την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία **στην αποφρακτική υπνική άπνοια.** Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό.
Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών **σταματάει στιγμιαία το ροχαλητό και επανέρχεται πιο έντονο,** όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.
Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

#ΥΠΝΟΣ #ΑΠΝΟΙΑ #ΚΙΛΑ #ΥΠΝΙΚΗ_ΑΠΝΟΙΑ
Πηγή: dikaiologitika.gr

neatora.gr

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια - Οι επιπτώσεις και οι σοβαρές ασθένειες

ΕΘΝΟΣ

ΝΕΑ ΤΩΡΑ ΕΘΝΟΣ |
«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοι...

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο

Σχετικά Άρθρα

neatora.gr

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κοιμόμαστε δύο ώρες λιγότερο κατά μέσο όρο

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

ΝΕΑ ΤΩΡΑ Καθημερινή |
Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου. «Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι πολύ επικίνδυνη. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στον δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου. 6 συχνά λάθη που επηρεάζουν την ποιότητα του ύπνου Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας. Η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, η άνοια και ο σακχαρώδης διαβήτης. Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, μειώνοντας έτσι την απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και οδηγώντας σε σοβαρά τροχαία ατυχήματα. Ο καλός ύπνος είναι, επίσης, απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ. Αποφρακτική υπνική άπνοια Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έν...

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο

neatora.gr

Μειώθηκε κατά 2 ώρες ο ύπνος στον δυτικό κόσμο – Τι μπορεί να μας συμβεί αν δεν κοιμόμαστε επαρκώς

naftemporiki.gr

ΝΕΑ ΤΩΡΑ Ναυτεμπορική |
Κατά 2 ώρες περίπου μειώθηκε τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο, καθώς ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο, προκειμένου να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας αλλά και άλλες συνέπειες από την στέρηση ύπνου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο

1. Αρχική
2. Οικονομία
3. Μειώθηκε κατά 2 ώρες ο ύπνος στον δυτικό κόσμο – Τι μπορεί να μας συμβεί αν δεν κοιμόμαστε επαρκώς

neatora.gr

Κατά 2 ώρες μειώθηκε ο ύπνος μας τα τελευταία 50 χρόνια

Dikaiologitika news

ΝΕΑ ΤΩΡΑ Dikaiologitika |
«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΚΟΜΗ

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο

filoi texnis·filosofias

Υπνική Άπνοια: Τεστ αποκαλύπτει τον κίνδυνο σε 5'

18/03/22 στις 20:21

Η υποψία της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας μπορεί να τεθεί εύκολα και γρήγορα μέσα σε πέντε λεπτά, αν συμπληρωθεί ένα ειδικό ερωτηματολόγιο οκτώ ερωτήσεων (STOP BANG). Δείτε το παρακάτω

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας κατάρτησε το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανόν να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικός βιολογικός πυλώνας της ύπαρξής μας και η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το σακχαρώδη διαβήτη.

Επίσης, ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Συνδυάζοντας όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία, γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να περιορίσουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, με αποτέλεσμα τη μείωση της απόδοσής μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για τη σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων, μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου. Όπως όλοι γνωρίζουμε εμπειρικά, όταν ο άνθρωπος είναι άρρωστος έχει την τάση να μένει πολλές ώρες ξαπλωμένος και να κοιμάται.

Για να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε ίωση-και σήμερα ειδικότερα την νόσο COVID19,- τόσο προληπτικά όσο και αν κολλήσουμε, είναι απαραίτητο να έχουμε καλής ποιότητας και επαρκή σε χρόνο, ύπνο. Το ίδιο φαίνεται να ισχύει και για την απόδοση του εμβολιασμού. Η καλύτερη ποιότητα και η χρονική επάρκεια του ύπνου (τουλάχιστον 7 ώρες το 24ώρο) έχει δειχθεί ότι βοηθάει την απόδοση των εμβολίων.

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει

αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι και η υπνηλία και κόπωση την ημέρα

Φυσιολογική αναπνοή Αποφρακτική υπνική άπνοια

Οι ελαφρότερες περιπτώσεις υπνικής άπνοιας αντιμετωπίζονται με απώλεια βάρους, με αποφυγή καπνίσματος, αποφυγή χρήσης οινοπνευματωδών ποτών πριν τον ύπνο και αποφυγή χρήσης ηρεμιστικών και υπνωτικών. Αν οι άπνοιες είναι πολλές η πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση είναι να φοράει ο ασθενής στη μύτη – όταν κοιμάται – μια μικρή πλαστική μάσκα που διοχετεύει ένα ρεύμα αέρα που παράγεται από μια συσκευή που ονομάζεται συσκευή CPAP (προφέρεται σιπαπ). Ο αέρας αυτός βοηθά τον ασθενή να αναπνέει ικανοποιητικά και συνήθως λύνει το πρόβλημα. Ορισμένοι ασθενείς μπορούν να αντιμετωπιστούν με ειδικά ορθοδοντικά μέσα ή με χειρουργικές επεμβάσεις .

Μερικά πιθανά αποτελέσματα της υπνικής άπνοιας που δεν αντιμετωπίζεται είναι η αρτηριακή υπέρταση, το καρδιακό επεισόδιο, η καρδιακή ανεπάρκεια, το αγγειακό εγκεφαλικό, η κατάθλιψη και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Η υποψία της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας μπορεί να τεθεί εύκολα και γρήγορα (5 λεπτά) αν συμπληρωθεί ένα ειδικό ερωτηματολόγιο 8 ερωτήσεων που λέγεται ερωτηματολόγιο STOP BANG.

Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον ΄Ύπνο» της ΕΠΕ: Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη
Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανόν να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

1.	**Το ροχαλητό σας είναι δυνατό;** (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)	Ναι ☐	Όχι ☐
2.	**Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε;** (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)	Ναι ☐	Όχι ☐
3.	**Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;**	Ναι ☐	Όχι ☐
4.	**Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;**	Ναι ☐	Όχι ☐
5.	**Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m^2;** (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m BMI: $\frac{90}{1,7 x 1,7} = \frac{90}{2,89} = 31,14$	Ναι ☐	Όχι ☐
6.	**Είστε άνω των 50 ετών;**	Ναι ☐	Όχι ☐
7.	**Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; *** (Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ) Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm	Ναι ☐	Όχι ☐
8.	**Είστε άνδρας;**	Ναι ☐	Όχι ☐

Εκτίμηση Αποτελέσματος

Χαμηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις
Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις
Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m2
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

*Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).

ygeiamou

capital.gr

Καλός ύπνος: Απαραίτητος για το ανοσοποιητικό και τον έλεγχο του βάρους

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο"* της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, επισημαίνει:

Καλός ύπνος: Απαραίτητος για το ανοσοποιητικό και τον έλεγχο του βάρους© Παρέχεται από: capital.gr

• Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

• Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

• Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

• Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο

εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο" της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

*Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο" της ΕΠΕ: Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη

Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Μπακάκος Πέτρος

ΣΚΑΪ

Σοβαρές επιπτώσεις από την μείωση κατά δύο ώρες της μέσης διάρκειας ύπνου στο δυτικό κόσμο

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Σοβαρές επιπτώσεις από την μείωση κατά δύο ώρες της μέσης διάρκειας ύπνου στο δυτικό κόσμο© Παρέχεται από: ΣΚΑΪ

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου**, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει.

Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

CNN.gr

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες στο δυτικό κόσμο – Οι επιπτώσεις από την έλλειψή του

Πέμπτη

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Μειώθηκε κατά 2 ώρες στο δυτικό κόσμο – Οι επιπτώσεις από την έλλειψή του© CNN.gr

«Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς **ύπνου**», αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα** Ύπνου, 17 Μαρτίου.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες

δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα», υποστηρίζει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.**

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο **ανεπαρκής ύπνος** αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι

διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται **άπνοιες** και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η **κόπωση** κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Missbloom.gr

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

"Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή". Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο", της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου**. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον **Σακχαρώδη Διαβήτη.**

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η **έλλειψη ύπνου μπορεί να**

οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο" της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα "Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο" της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή» – Κατά 2 ώρες μειώθηκε η διάρκεια του στον δυτικό κόσμο

ΜΑΡ 16, 2023

Μόνο επικίνδυνη είναι η ιδέα να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών

αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Πηγή: www.newsit.gr

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή» – Κατά 2 ώρες μειώθηκε η διάρκεια του στον δυτικό κόσμο

16/03/2023

Μόνο επικίνδυνη είναι η ιδέα να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής.

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου. Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να

οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια
Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Πηγή newsit

EPIRUS news magazine PORTAL

Ύπνος: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια στο δυτικό κόσμο

16 Μαρτίου, 2023

«Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή». Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα.

Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο», της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, 17 Μαρτίου.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται

το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Σοβαροί κίνδυνοι

Υπογραμμίζεται ότι ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Σημειώνεται ότι ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου, αναφέρει η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Πηγή: ΑΠΕ

Πηγή

chiospen.gr

17/03/2023 - 5:30 μμ

Υπνική άπνοια: Το τεστ που ανιχνεύει τους πάσχοντες – Κάντε το τώρα

PHOTO: SHUTTERSTOCK

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο σας βοηθά να διαπιστώσετε αν κινδυνεύετε να εκδηλώσετε αποφρακτική υπνική άπνοια

Η 17η Μαρτίου τιμάται ως **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου** και η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ)**, μας υπενθυμίζει βασικές πληροφορίες για τη συμβολή του ύπνου στην καλή υγεία μας, ενώ μέσω ενός απλού **αυτοδιαγνωστικού τεστ** μας βοηθά να καταλάβουμε αν κινδυνεύουμε να εκδηλώσουμε **υπνική άπνοια**.

Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο **έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή**. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.

Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το **ροχαλητό** συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το

αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (**STOP BANG**), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

**Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ είναι ο Μανώλης Βαγιάκης και η Καλλιρόη Λάμπρου. Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ είναι ο Πέτρος Μπακάκος.*

Κάντε το τεστ:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

Το ροχαλητό σας είναι δυνατό; (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)	**Ναι** □	**Όχι** □
Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε; (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)	Ναι □	Όχι □
Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;	Ναι □	Όχι □
Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;	Ναι □	Όχι □
Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m2; (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m	Ναι □	Όχι □
Είστε άνω των 50 ετών;	Ναι □	Όχι □
Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; *	Ναι □	Όχι □

(Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ)

Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm

Είστε άνδρας; Ναι ☐ Όχι ☐

Εκτίμηση Αποτελέσματος

- **Χαμηλού κινδύνου** για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις
- **Μέσου κινδύνου** για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις
- **Υψηλού κινδύνου** για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

**Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).*

Πηγή: Protothema

Υπνική άπνοια: Το τεστ που ανιχνεύει τους πάσχοντες

Η 17η Μαρτίου τιμάται ως **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου** και η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»* της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ)**, μας υπενθυμίζει βασικές πληροφορίες για τη συμβολή του ύπνου στην καλή υγεία μας, ενώ μέσω ενός απλού **αυτοδιαγνωστικού τεστ** μας βοηθά να καταλάβουμε αν κινδυνεύουμε να εκδηλώσουμε **υπνική άπνοια**.
Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικές ανάγκες του οργανισμού μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το Σακχαρώδη Διαβήτη.

Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσή μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο **έχει μειωθεί κατά δύο ώρες περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.
Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή**. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου.
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το **ροχαλητό** συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό. Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο, όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.
Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι, η υπνηλία και η κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας έχει καταρτήσει το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (**STOP BANG**), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

**Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της ΕΠΕ είναι ο Μανώλης Βαγιάκης και η Καλλιρόη Λάμπρου. Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ είναι ο Πέτρος Μπακάκος.*

Κάντε το τεστ:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG

Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανό να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

	Το ροχαλητό σας είναι δυνατό; (τόσο ώστε να ακούγεται μέσα από κλειστή πόρτα ή να ενοχλεί τον/την σύντροφό σας στο κρεββάτι)	**Ναι** □	**Όχι** □
2	**Κατά τη διάρκεια της ημέρας αισθάνεστε συχνά κουρασμένος/η, αισθάνεστε κόπωση ή νυστάζετε;** (όπως για παράδειγμα να σας πάρει ο ύπνος ενώ οδηγείτε ή μιλάτε σε κάποιον)	Ναι □	Όχι □
3	**Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;**	Ναι □	Όχι □
4	**Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;**	Ναι □	Όχι □
	Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας (ΔΜΣ) – Body Mass Index (BMI) είναι μεγαλύτερος από 35Kg/m2; (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του βάρος σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m	Ναι □	Όχι □
6	**Είστε άνω των 50 ετών;**	Ναι □	Όχι □
7	**Έχετε αυξημένη περίμετρο λαιμού; *** (Η μέτρηση της περιμέτρου γίνεται στο ύψος του μήλου του Αδάμ)	Ναι □	Όχι □

Για τους άντρες ο λαιμός με αυξημένη περίμετρο θεωρείται όταν η περίμετρος του είναι πάνω από 43cm και για τις γυναίκες πάνω από 41cm

8 **Είστε άνδρας;** Ναι ☐ Όχι ☐

Εκτίμηση Αποτελέσματος

- **Χαμηλού κινδύνου** για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 0-2 απαντήσεις
- **Μέσου κινδύνου** για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις
- **Υψηλού κινδύνου** για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2
- ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

**Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).*

πηγή: creta24

Feeder.gr

Αυτά θα πάθει το σώμα σας αν δεν κοιμάστε καλά, τα συμπτώματα της υπνικής άπνοιας

Δείτε τη δημοσίευση στο dikaiologitika.gr

Health Watcher

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Κατά 2 ώρες μειώθηκε η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο

- 16 Μαρτίου, 2023
- In.Gr

Μεταξύ άλλων ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

Μεταξύ άλλων ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.