



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΠΝΟΥ 19 ΜΑΡΤΙΟΥ 2021

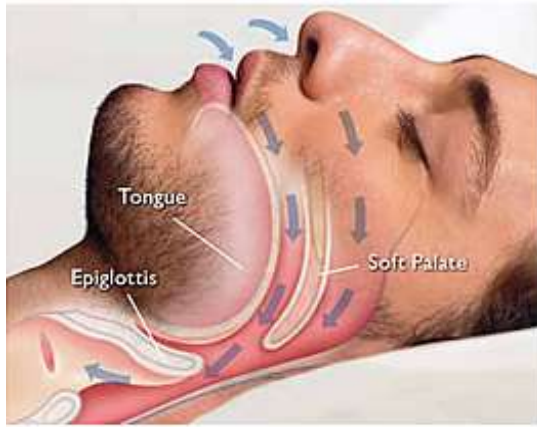
Τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Ο 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 ζαχαρώδη διαβήτη. Επίσης, ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

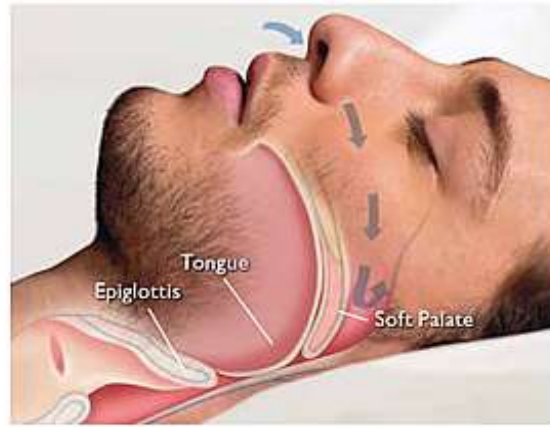
Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές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

Σχήμα: Διακοπή της ροής του αέρα, λόγω απόφραξης κατά τη διάρκεια του ύπνου.

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.

Παρατίθεται το ερωτηματολόγιο.

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 αυτό, 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 κρεβάτι)	Ναι <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
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 <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
3.	Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;	Ναι <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
4.	Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;	Ναι <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
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 βάρους σε Kg δια του ύψους σε μέτρα εις το τετράγωνο) π.χ. βάρος 90Kg, ύψος 1,70m $BMI = \frac{90}{1,7 \times 1,7} = \frac{90}{2,89} = 31,14$	Ναι <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
6.	Είστε άνω των 50 ετών;	Ναι <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
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 <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>
8.	Είστε άνδρας;	Ναι <input type="checkbox"/>	Όχι <input type="checkbox"/>

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 και 41cm για γυναίκες

* 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 BAG του ερωτηματολογίου).