NEWSLETTER

HealthDaily

ΕΠΕ: ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗΣ ΥΠΝΙΚΗΣ ΑΠΝΟΙΑΣ

Με αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο

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. 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. Οι διακοπές αυτές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες και αν ένα άτομο εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. Οι ελαφρότερες περιπτώσεις υπνικής άπνοιας αντιμετωπίζονται με απώλεια βάρους, αποφυγή καπνίσματος η χρήσης οινοπνευματωδών ποτών πριν τον ύπνο και αποφυγή χρήσης ηρεμιστικών και υπνωτικών. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι και η υπνηλία και κόπωση την ημέρα.
Αν οι άπνοιες είναι πολλές η πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση είναι να φοράει ο ασθενής στη μύτη μια μικρή πλαστική μάσκα που διοχετεύει ένα ρεύμα αέρα που παράγεται από μια συσκευή που ονομάζεται συσκευή CPAP (προφέρεται ΣΙΠΑΠ).

ONLINE ΜΕΣΑ

ΠΡΩΤΟ ΘΕΜΑ.gr
www.protothema.gr

18 Μαρτίου 2022 παγκόσμια ημέρα ύπνου

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** 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**.

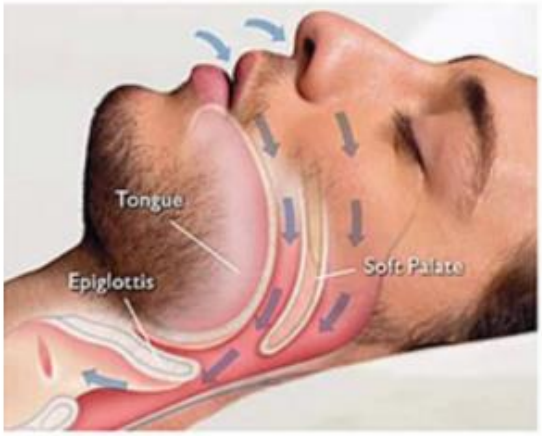
Τα τελευταία 50 χρόνια **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Συνδυάζοντας όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία, γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή**. Η ιδέα ότι

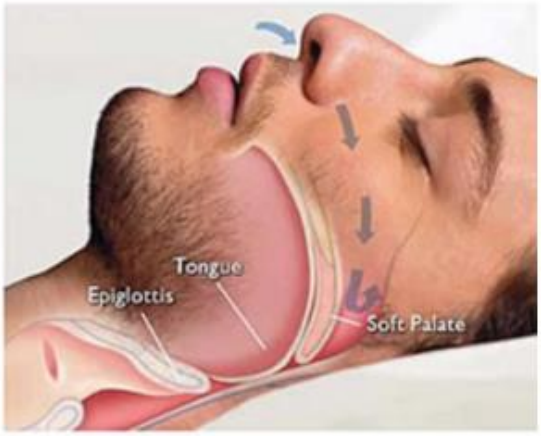
μπορεί να περιορίσουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, 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/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: $\frac{90}{1,7 x 1,7} = \frac{90}{2,89} = 31,14$	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).**

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 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.

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.

ΑΘΗΝΑΪΚΟ - ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ
ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

18 Μαρτίου 2022 Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: 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 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.

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/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=901,7x1,7=902,89=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.

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου. “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.

Κοιμόμαστε όλο και λιγότερο

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 απαραίτητος για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού

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. 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.

Οι συνέπειες της υπνικής άπνοιας
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.**
Το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο καταρτίστηκε με αφορμήτην Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου (18 Μαρτίου) από την Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας.

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	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.

Πόσο κινδυνεύετε από υπνική άπνοια - ένα γρήγορο τεστ απαντά

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=90/1,7x1,7=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).

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!

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.

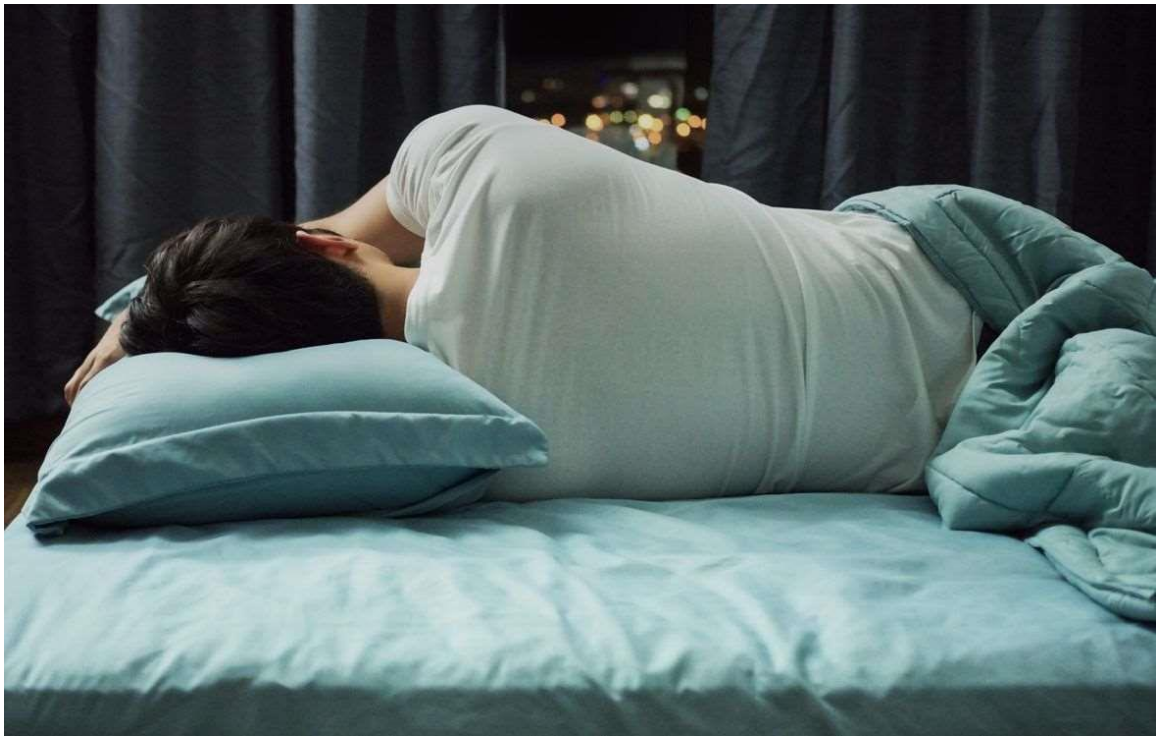
Σημείωση: Το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν

η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).

Esquire

Πόσο επικίνδυνη είναι η υπνική άπνοια;

Ένα γρήγορο τεστ έχει όλες τις απαντήσεις που χρειαζόμαστε.



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.

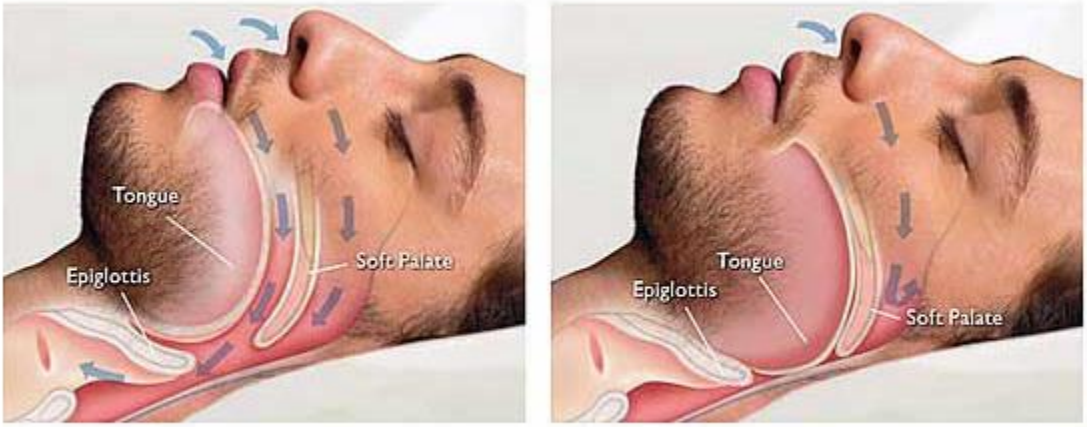
Η συνέχεια στο Capital.gr

Μήπως έχετε αποφρακτική υπνική άπνοια; Το ερωτηματολόγιο της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας δίνει την απάντηση

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 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.
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 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**.



Φυσιολογική αναπνοή **Αποφρακτική υπνική άπνοια**

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 τη νόσο COVID-19), τόσο προληπτικά, όσο και κατά τη νόσηση, 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**. 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, κατά τον ύπνο, μια μικρή πλαστική μάσκα που διοχετεύει ένα ρεύμα αέρα που παράγεται από μια συσκευή που ονομάζεται 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	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).

HealthStories

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.

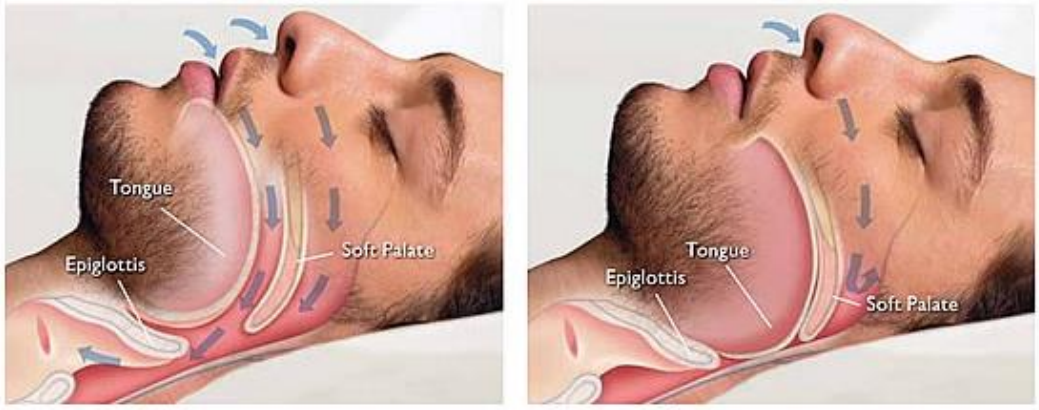
Όπως αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες (7h), που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την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



Φυσιολογική αναπνοή **Αποφρακτική υπνική άπνοια**

_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/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/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**

economico.gr
Τι αξίζει να γνωρίζεις σήμερα

18 Μαρτίου – Παγκόσμια Ημέρα ύπνου: 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** 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	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

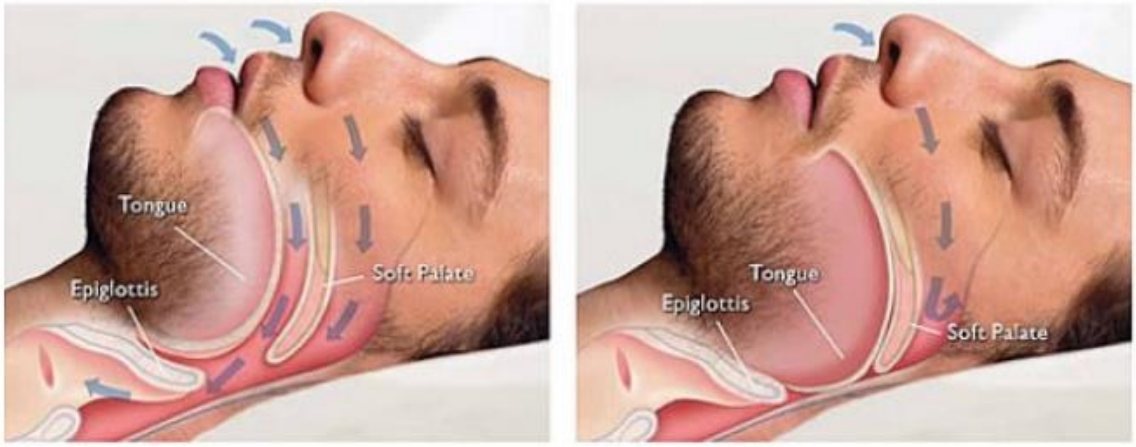
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2

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).**

Reporter

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή – Ερωτηματολόγιο STOP BANG



Φυσιολογική αναπνοή

Αποφρακτική 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.

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.

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	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

		Ναι	Όχι
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).**

NEWSBOMB

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Το ερωτηματολόγιο που δείχνει εάν κινδυνεύετε από υπνική άπνοια

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

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 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.

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 επικίνδυνη ιδέα. 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 τη 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**. 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.**

Το ερωτηματολόγιο

Η υποψία της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας μπορεί να τεθεί εύκολα και γρήγορα, αν συμπληρωθεί ένα ειδικό ερωτηματολόγιο 8 ερωτήσεων, που λέγεται ερωτηματολόγιο STOP BANG. Οι ερωτήσεις είναι οι εξής:

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/m2; (Ο Δείκτης Μάζας Σώματος 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)

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; 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.

Σημειώνεται ότι το ερωτηματολόγιο μπορεί να εκτιμηθεί και χωρίς την συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή.

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**.

ΚΑΤΙ ΠΑΙΖΕΙ SURFING AROUND

18 Μαρτίου 2022 | Παγκόσμια Ημέρα ‘Υπνου: 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 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.
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.
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

BMI=901,7×1,7=902,89=31,14

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.

18 Μαρτίου – Παγκόσμια Ημέρα ύπνου: 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** 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.**

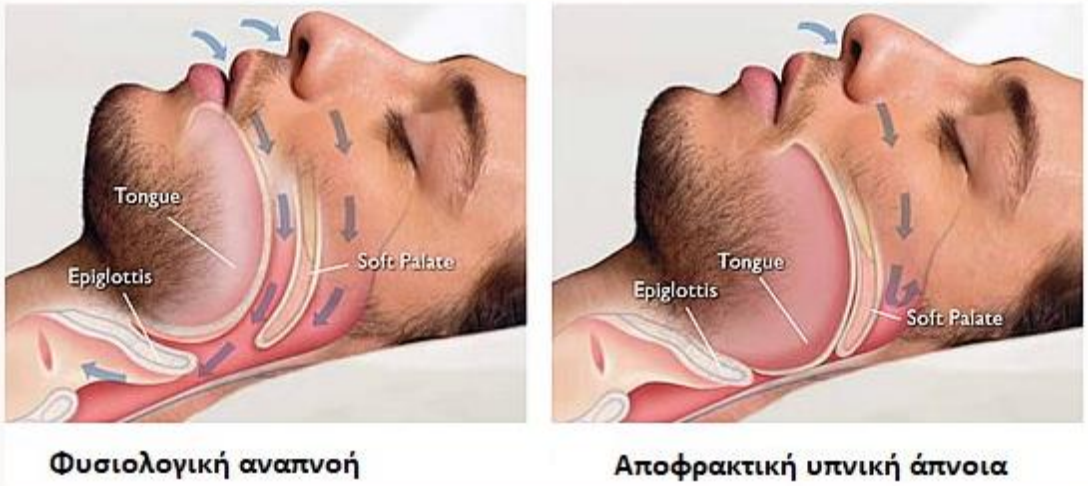
Τα τελευταία 50 χρόνια **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον **λιγότερο από επτά ώρες (7h),** που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

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.



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	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

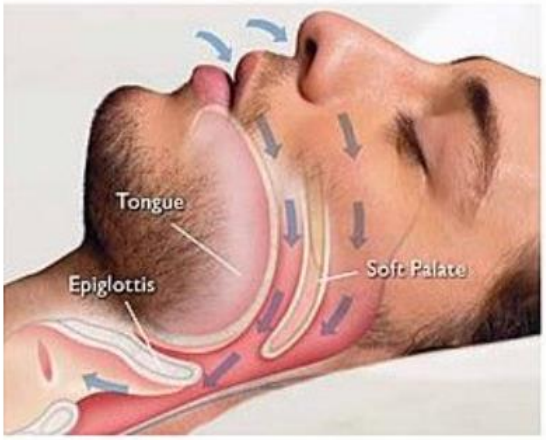
Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις

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

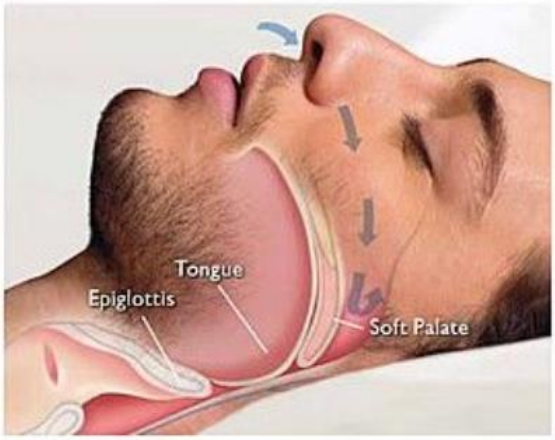
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2

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).**



Φυσιολογική αναπνοή



Αποφρακτική υπνική άπνοια

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή

18 Μαρτίου – ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΠΝΟΥ
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** 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.
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 ΡΟΧΑΛΗΤΟ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟ;** **(ΤΟΣΟ ΩΣΤΕ ΝΑ ΑΚΟΥΓΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΚΛΕΙΣΤΗ ΠΟΡΤΑ Ή ΝΑ ΕΝΟΧΛΕΙ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΑΣ ΣΤΟ ΚΡΕΒΒΑΤΙ)**	**ΝΑΙ** ☐	**ΟΧΙ** ☐
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).__

medicalnews.gr

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 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.

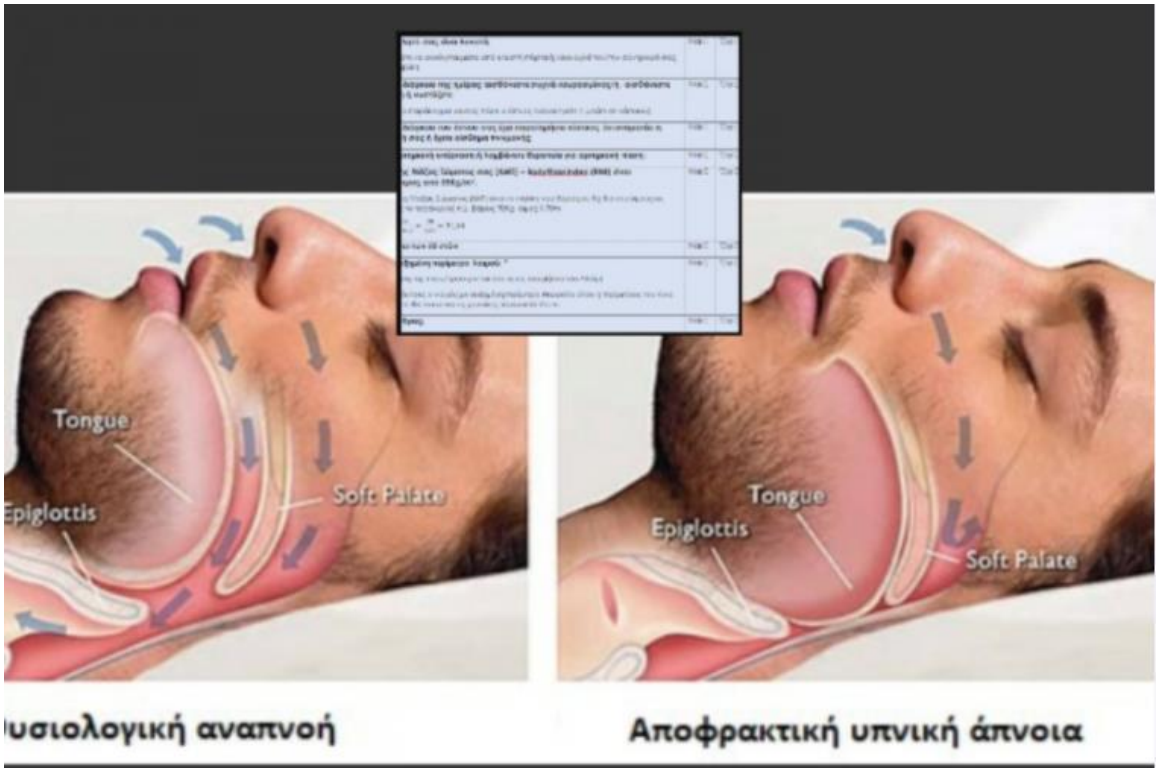
Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το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

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.

NEWS4HEALTH

Ο ύπνος σώζει ζωές: Ερωτηματολόγιο της ΕΠΕ για την ανίχνευση της Αποφρακτικής Υπνικής Άπνοιας



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

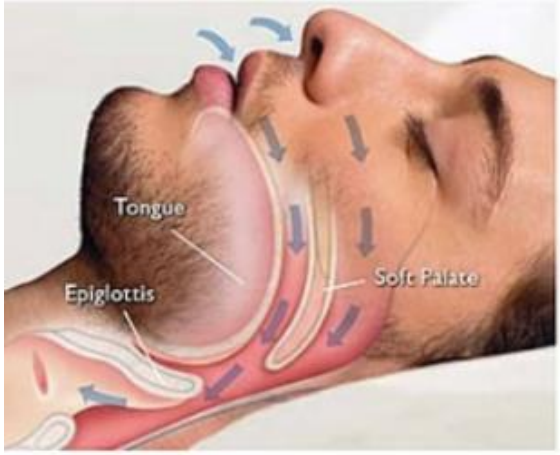
Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικός βιολογικός πυλώνας της ύπαρξής μας και η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει **τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης,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



Φυσιολογική αναπνοή

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Αποφρακτική υπνική άπνοια: Μία καταστροφική διαταραχή 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 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.**

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

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

Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m2

Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις 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 STOPBANG του ερωτηματολογίου).

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 τουανοσοποιητικού 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 τάσηνα 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.

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 ποψία 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	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.

THE DAILY HEALTH

Λιγότερος ύπνος, πιο σύντομη ζωή!

α 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.**

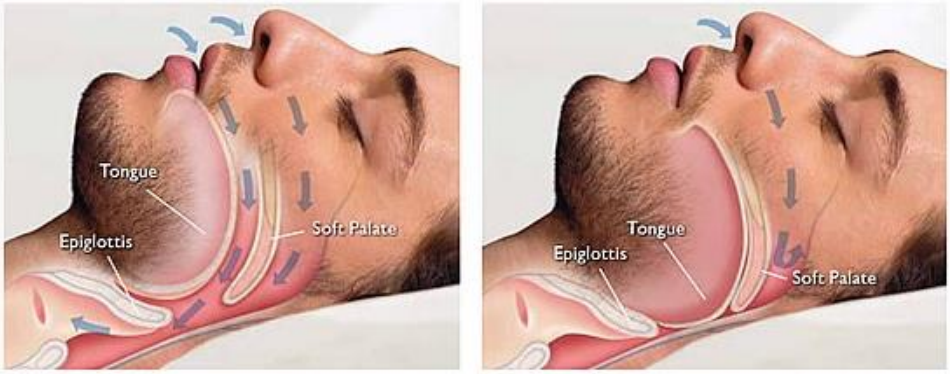
Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί **ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή**. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και 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 Covid-19**- 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.**

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 **(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) με τη συμπλήρωση του ειδικού ερωτηματολογίου που έχει ετοιμάσει η **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία**. Λέγεται ερωτηματολόγιο **STOP BANG** και περιέχει 8 ερωτήσεις.

Το ερωτηματολόγιο STOP BANG της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

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 υποψία της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας μπορεί να τεθεί εύκολα και γρήγορα (5 λεπτά) με την συμπλήρωση των 8 ερωτήσεων στο ερωτηματολόγιο **STOP BANG.**

	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 equation.pdf		
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 του 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***

Athens-News.GR

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή

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 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.

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.

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 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.

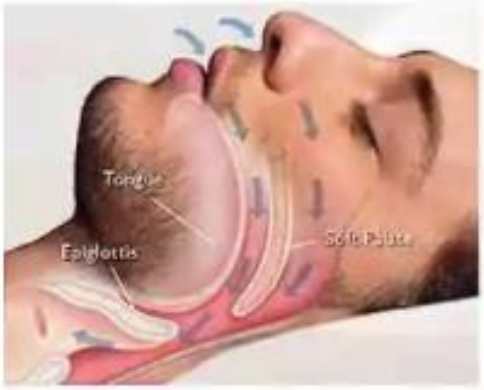
Μια πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Σε ορισμένους ανθρώπους το ροχαλητό συνοδεύεται από πλήρεις διακοπές της αναπνοής που διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι πάνω από ένα λεπτό (επισυνάπτεται σχήμα). Κατά τη διάρκεια των διακοπών αυτών σταματάει το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

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.

healthview
η υγεία πανοραμικά

18 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022 ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΠΝΟΥ



Φυσιολογική αναπνοή

Αποφρακτική υπνική άπνοια

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** 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.

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	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

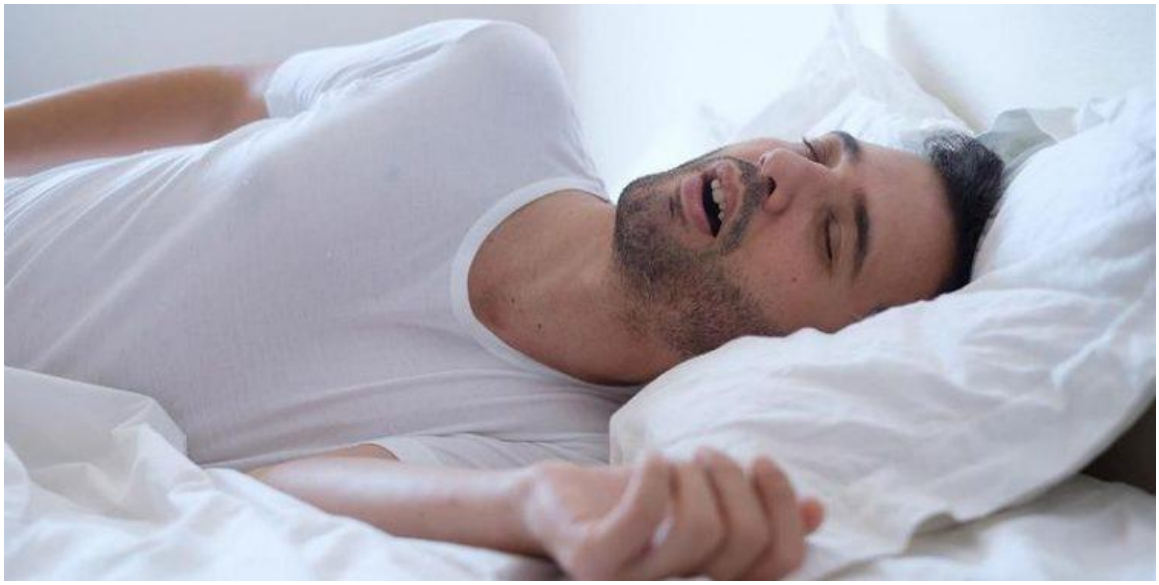
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + περίμετρος τραχήλου>43cm για άνδρες.

***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).**

pb news
Ειδήσεις με ονοματεπώνυμο

Η σημασία του καλού ύπνου και η υπνική άπνοια

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου στις 18 Μαρτίου - Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, στις 18 Μαρτίου, 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.

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/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=901,7×1,7=902,89=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.

medlabnews.gr
IATRIKANEA

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Ερωτηματολόγιο για την αποφρακτική υπνική άπνοια

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής

στον ΄Υπνο» 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.

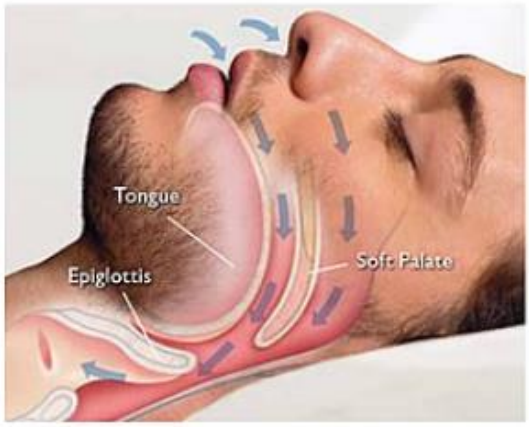
Συνδυάζοντας όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία, γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να περιορίσουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας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

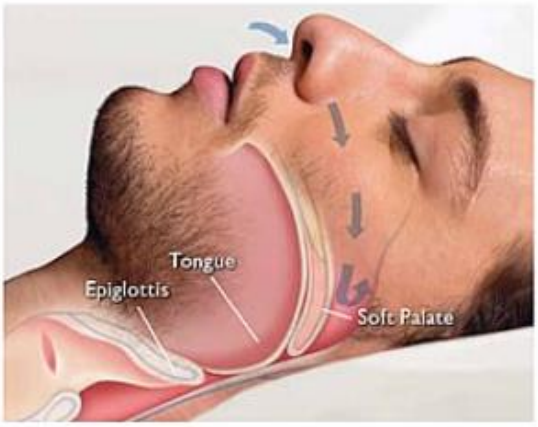
Ο καλός ύπνος είναι επίσης απαραίτητος για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για τη σειρά των ανοσολογικών αντιδράσεων, μεταφέρονται στον οργανισμό κατά τη διάρκεια του ύπνου. Όπως όλοι γνωρίζουμε εμπειρικά, όταν ο άνθρωπος είναι άρρωστος έχει την 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/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).

εβδομάδα
GREEK WEEKLY NEWS

ολογική αναπνοή

Αποφρακτική υπνική άπ

18 Μαρτίου 2022 Παγκόσμια Ημέρα ‘Υπνου: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 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.

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/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=901,7×1,7=902,89=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

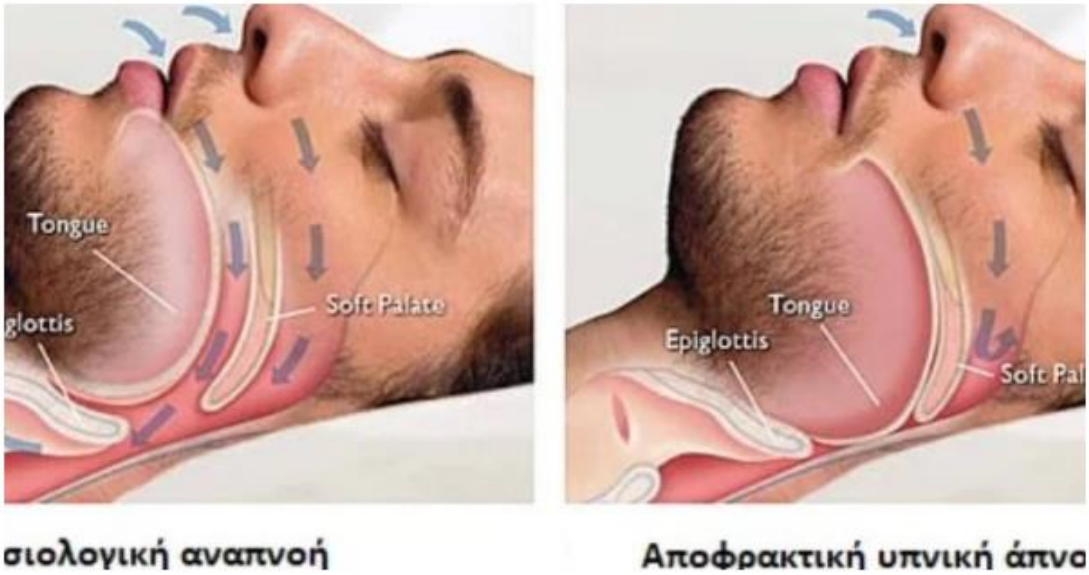
Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις

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.

18 Μαρτίου 2022 Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: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 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.

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

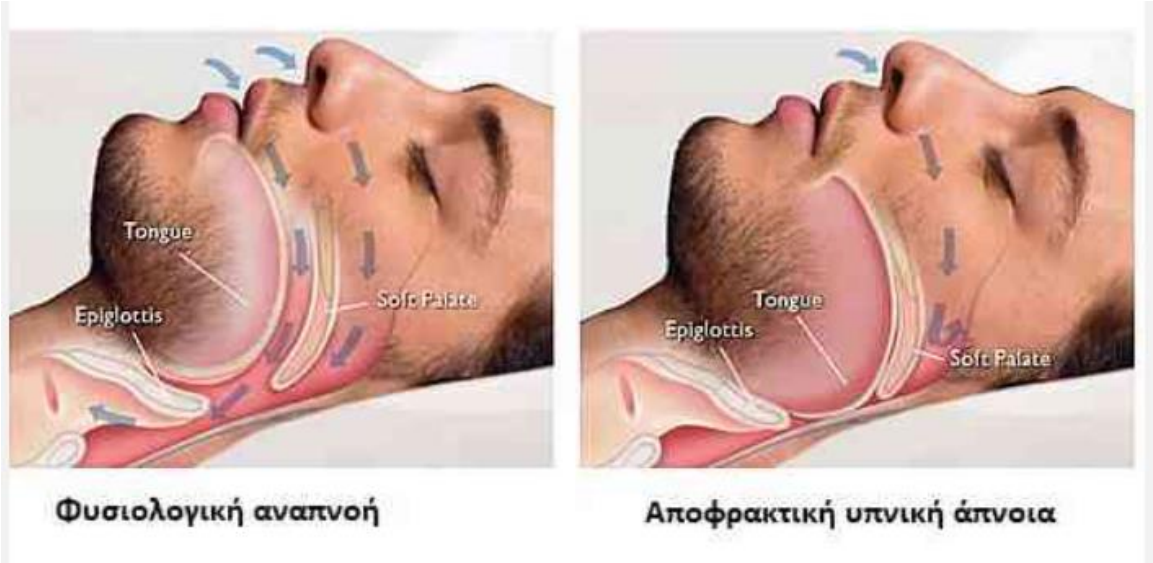
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP-BANG
Με το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, μπορούμε να ανιχνεύσουμε άτομα που είναι πιθανόν να πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

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 –
1.	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 –
1.	Κατά τη διάρκεια του ύπνου σας έχει παρατηρήσει κάποιος ότι σταματάει η αναπνοή σας ή έχετε αίσθημα πνιγμονής;	Ναι –	Όχι –
1.	Έχετε αρτηριακή υπέρταση ή λαμβάνετε θεραπεία για αρτηριακή πίεση;	Ναι –	Όχι –
1.	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=901,7×1,7=902,89=31,14	Ναι –	Όχι –
1.	Είστε άνω των 50 ετών;	Ναι –	Όχι –
1.	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 –
1.	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.

TROMAKTIKO.gr

18 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΠΝΟΥ



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** 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.

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	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

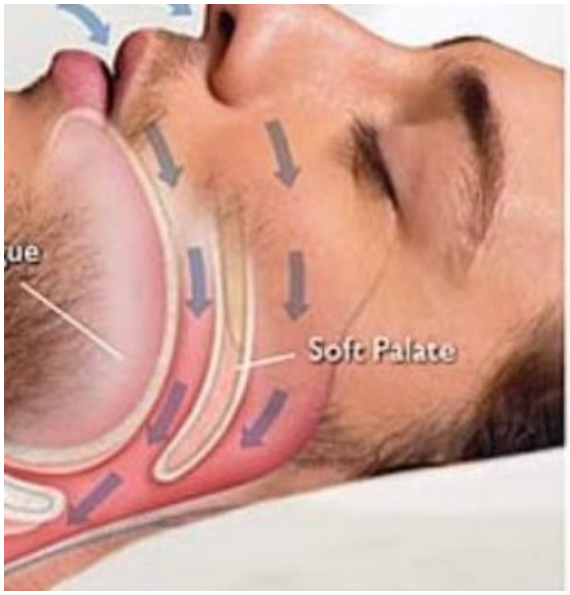
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο

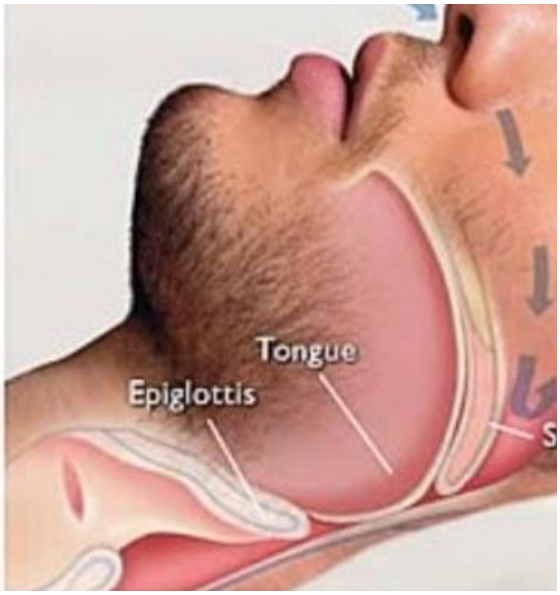
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2

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).**

analitis.gr





18 Μαρτίου 2022 Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: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 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.

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.

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

BMI=901,7×1,7=902,89=31,14

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

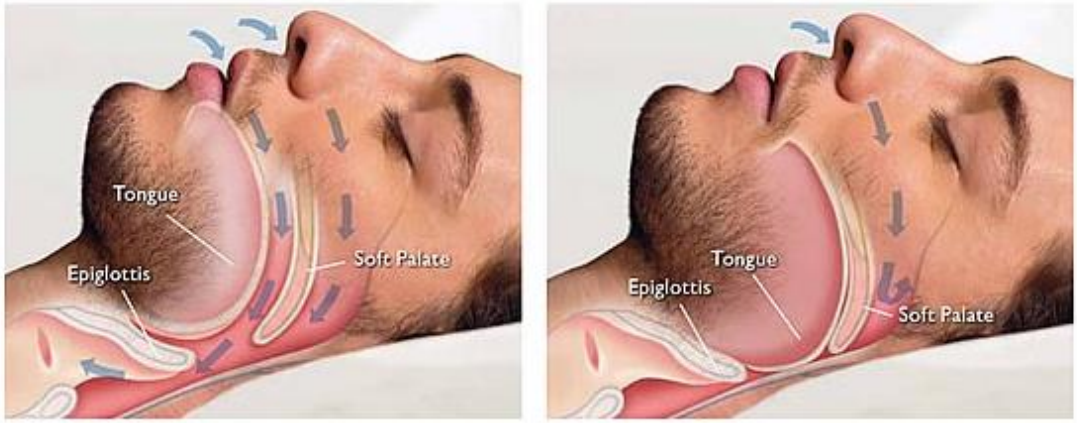
Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις

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.



Φυσιολογική αναπνοή **Αποφρακτική υπνική άπνοια**

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** κατάρτησε τοαυτοσυμπληρούμενο 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.
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.

	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 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).**

18 Μαρτίου 2022 παγκόσμια ημέρα ύπνου

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή

Πηγή: **Protothema.gr**

18 Μαρτίου 2022 παγκόσμια ημέρα ύπνου

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 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).*

MAINLY NEWS.gr

18 Μαρτίου 2022 παγκόσμια ημέρα ύπνου

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, ...

Πηγή: **Protothema.gr**

18 Μαρτίου 2022 παγκόσμια ημέρα ύπνου

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή

Πηγή: **Protothema.gr**

18 Μαρτίου 2022 παγκόσμια ημέρα ύπνου

Πηγή: **Protothema.gr**

18 Μαρτίου 2022 παγκόσμια ημέρα ύπνου

14:56 17/3/2022 - Πηγή: Πρώτο Θέμα

Tweet

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή

Πηγή: **Protothema.gr**

17.03.2022 | 17:29

18 Μαρτίου 2022: Παγκόσμια ημέρα ύπνου

Πηγή: **Protothema.gr**

ΠΡΩΙΝΟΣ
τύπος της Καρδίτσας

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 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.

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.

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 κατάρτισε το ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο για τους γιατρούς, 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 περίπου και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας.

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 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. 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 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. 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.

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε …σύντομη ζωή

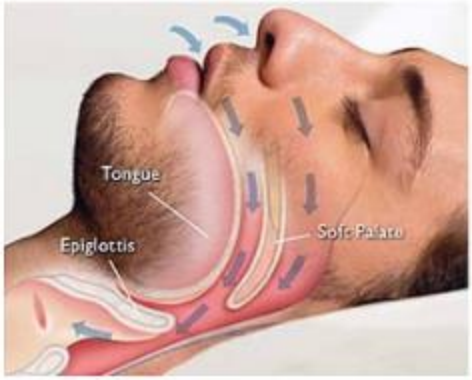
Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικός βιολογικός πυλώνας της ύπαρξής μας και η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα **καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το**

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

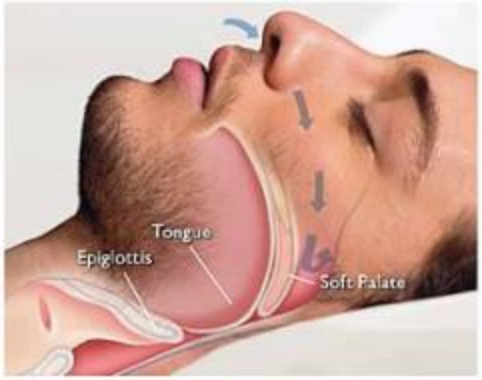
Τα τελευταία 50 χρόνια **η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά δύο ώρες (2h) περίπου** και ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων κοιμάται πλέον **λιγότερο από επτά ώρες (7h),** που θεωρείται το ελάχιστο για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

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

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.



Φυσιολογική αναπνοή



Αποφρακτική υπνική άπνοια

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.

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 **STOPBANG.**

Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον 'Υπνο» της ΕΠΕείναι : Εμμανουήλ Βαγιάκης και Καλλιρόη Λάμπρου, Συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ Πέτρος Μπακάκος

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 κρεβάτι)	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) – BodyMassIndex (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

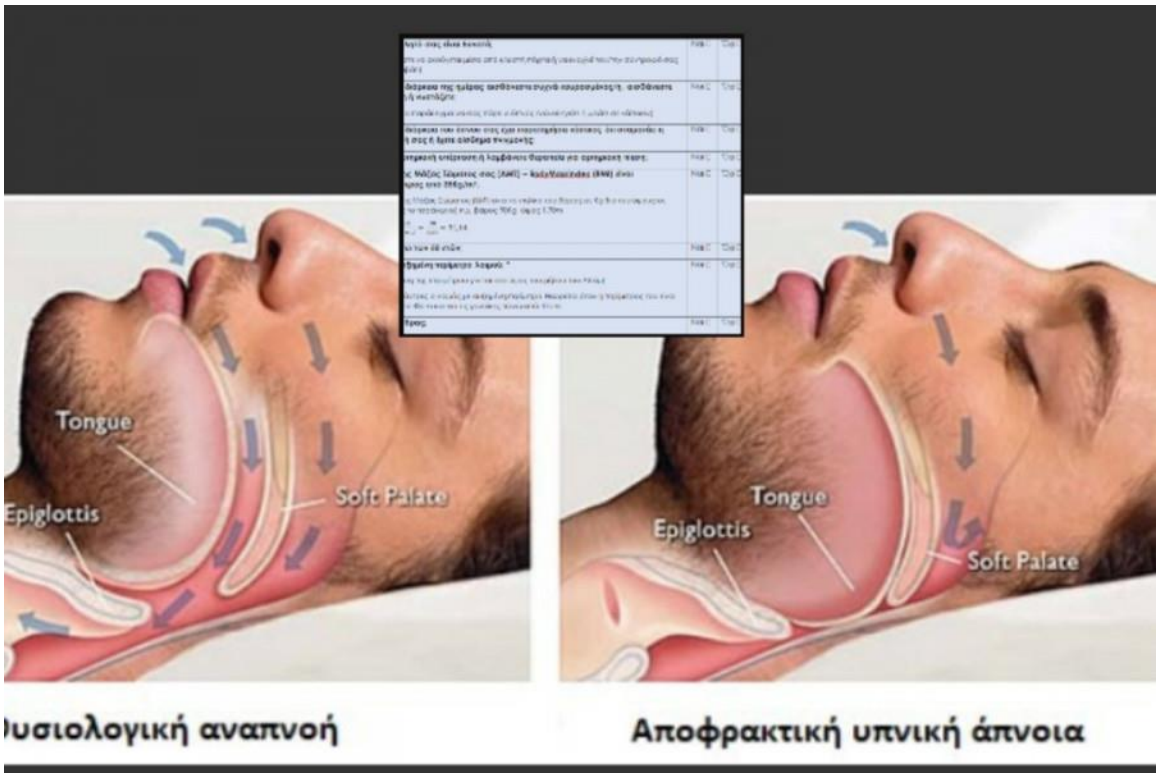
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m^2

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 STOPBANG του ερωτηματολογίου).**

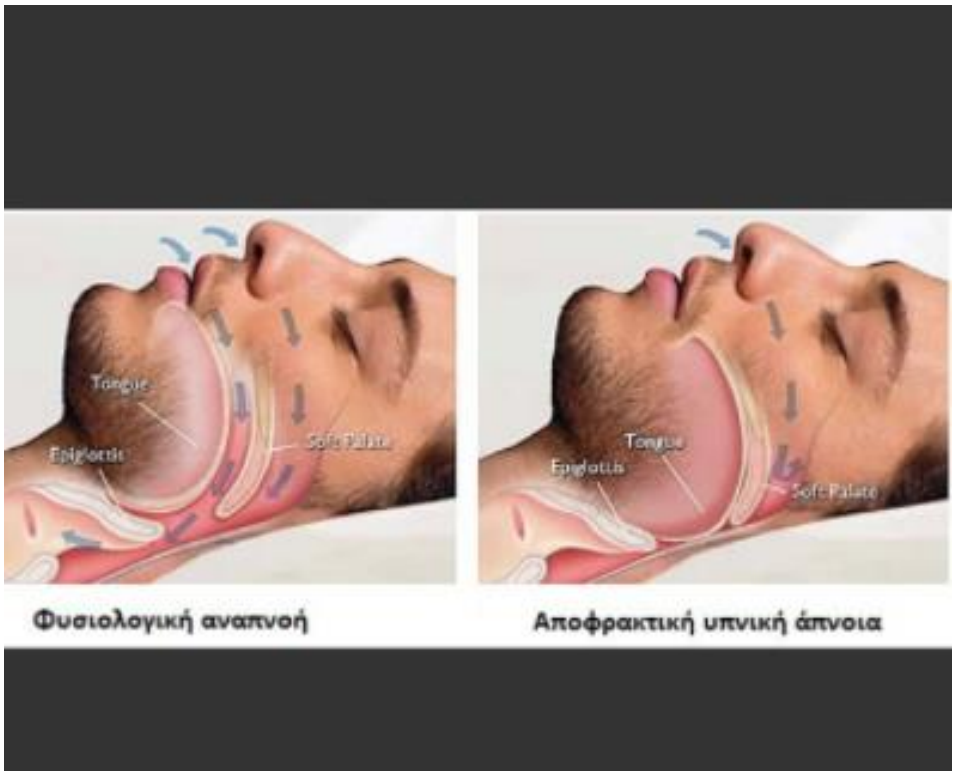
www.filiatrablog.blogspot.com

Ο ύπνος σώζει ζωές: Ερωτηματολόγιο της ΕΠΕ για την ανίχνευση της Αποφρακτικής Υπνικής Άπνοιας



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου σήμερα 18 Μαρτίου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας κατάρτησε το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOPBANG), 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.



Αποφρακτική υπνική άπνοια: Μία καταστροφική διαταραχή 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 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.
Η υποψία της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας μπορεί να τεθεί εύκολα και γρήγορα (5 λεπτά) αν συμπληρωθεί ένα ειδικό ερωτηματολόγιο 8 ερωτήσεων που λέγεται ερωτηματολόγιο STOPBANG.

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

Μέσου κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 3-4 απαντήσεις ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + BMI>35Kg/m2
Υψηλού κινδύνου για αποφρακτική άπνοια στον ύπνο: «Ναι» σε 5-8 απαντήσεις 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 STOPBANG του ερωτηματολογίου).

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή- Ερωτηματολόγιο STOP BANG

08:33 18/3/2022 - Πηγή: Reporter

Tweet

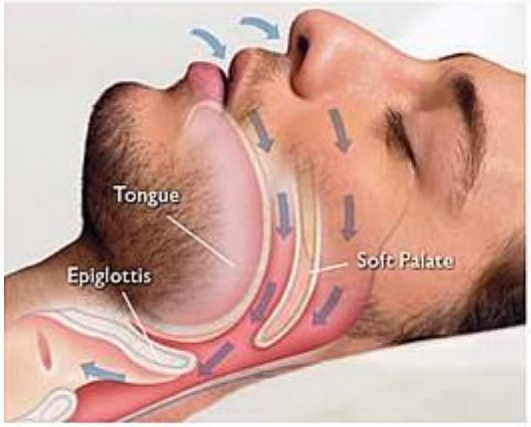
Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας κατάρτησε το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (STOP BANG), ένα χρήσιμο εργαλείο προς τους Ιατρούς, για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανόν να πάσχουν από αποφρακτική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

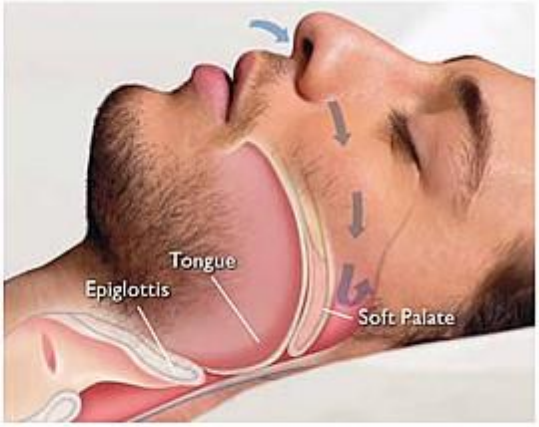
8 Μαρτίου – Παγκόσμια Ημέρα ύπνου: Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή.

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

18 Μαρτίου : Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου

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

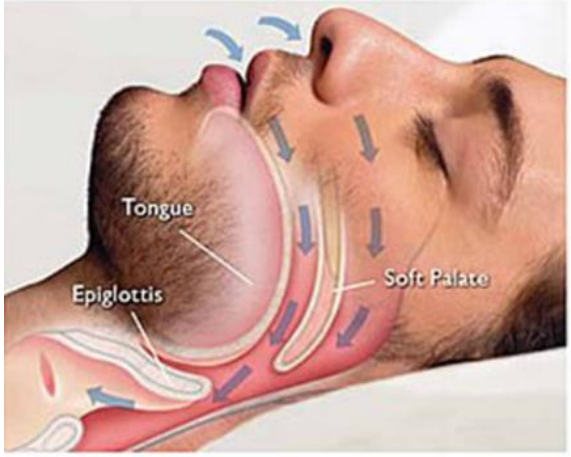
ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους.

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.

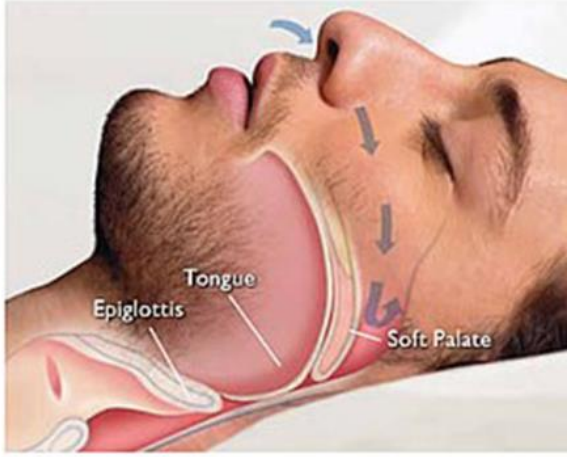
Συνδυάζοντας όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία, γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να περιορίσουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας 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 αναπνοιών) 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).

ΤΑ ΝΕΑ

Είστε ασφαλής;

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

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).

Έχετε αποφρακτική υπνική άπνοια;- Ερωτηματολόγιο της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Η **Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο» της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας** κατάρτησε το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο (**STOP BANG**), για την ανίχνευση ατόμων που είναι πιθανόν να πάσχουν από **αποφρακτική υπνική άπνοια**. Το χρήσιμο εργαλείο των ιατρών δημιουργήθηκε με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου**.

Ζωτικής σημασίας θεωρείται ο ύπνος. Η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων. Τέτοιες είναι **καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το σακχαρώδη διαβήτη**. Επίσης, **ο ανεπαρκής ύπνος** αυξάνει την **όρεξη επιφέροντας αύξηση του σωματικού βάρους.**

Η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά **δύο ώρες (2h) περίπου**. Πλέον κάποιοι κοιμούνται **λιγότερο από επτά ώρες,** το ελάχιστο για να διατηρηθεί η καλή υγεία. Η ανεπάρκεια ύπνου μπορεί να προκαλέσει 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.** Ιδιαίτερα την πανδημική εποχή που ζούμε , τόσο προληπτικά όσο και κατά τη νόσηση είναι απαραίτητο να έχουμε καλής ποιότητας και επαρκή σε χρόνο ύπνο.

Αποφρακτική υπνική άπνοια

Πρόκειται για πολύ συχνή διαταραχή που καταστρέφει τον ύπνο**.** Το ροχαλητό μπορεί να συνοδευτεί από πλήρεις διακοπές της αναπνοής, διάρκειας μερικών δευτερολέπτων ακόμη και περισσότερο από ένα λεπτό**. Συνήθως διακόπτεται** το ροχαλητό και ξαναρχίζει πιο έντονο όταν το άτομο ξαναρχίζει να αναπνέει. Αυτές είναι οι **άπνοιες.** Εάν κάποιος εμφανίζει αρκετές άπνοιες θεωρείται ότι πάσχει από **το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο.**

Συνηθισμένα συμπτώματα:

- χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο,
- νυχτερινή συχνουρία,
- πρωινοί πονοκέφαλοι
- υπνηλία και
- κόπωση την ημέρα.

Αντιμετώπιση με:

- απώλεια βάρους,
- αποφυγή καπνίσματος,
- αποφυγή χρήσης οινοπνευματωδών ποτών πριν τον ύπνο και
- αποφυγή χρήσης ηρεμιστικών και υπνωτικών.

Εφόσον οι άπνοιες είναι πολλές τότε χρειάζεται η χρήση μικρής πλαστικής μάσκας στη μύτη 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** .

Συνέπειες

Ενδεχομένως να εμφανιστούν **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 είναι οι κ.κ. Βαγιάκης Εμμανουήλ και Λάμπρου Καλλιρόη, καθώς συντονιστής εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ είναι ο λ. Πέτρος Μπακάκος.**

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ STOP–BANG

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

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

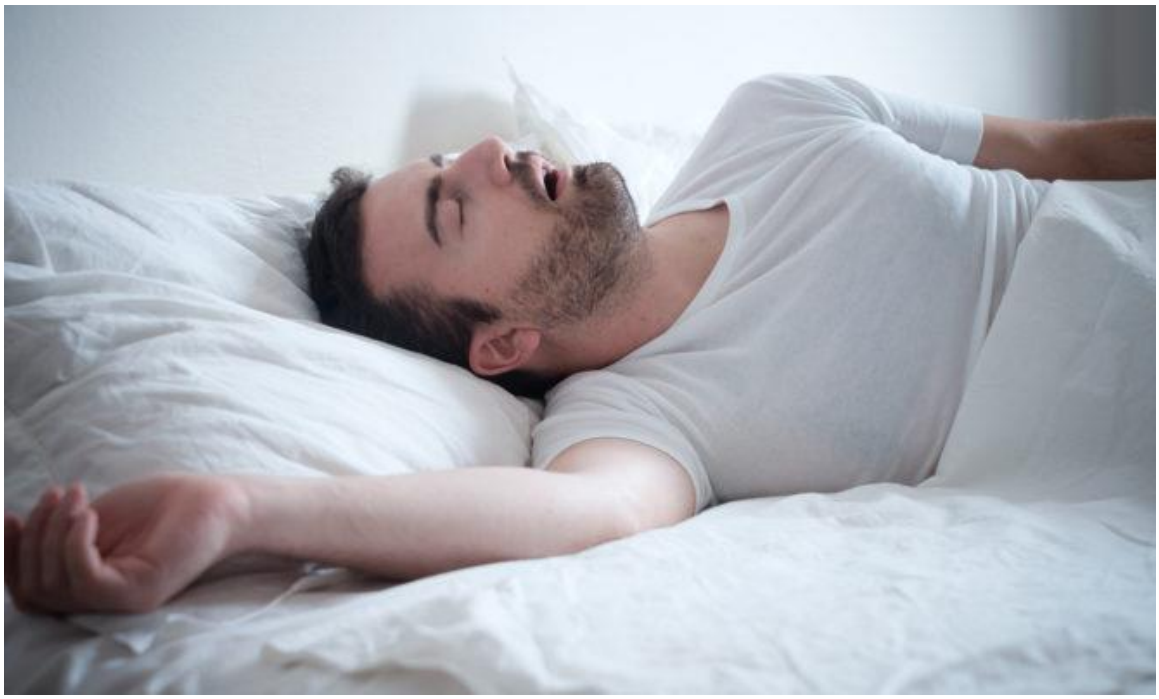
ή «Ναι» σε 2 ή περισσότερες απαντήσεις από τις 4 πρώτες ερωτήσεις + άρρεν φύλο

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

Έλληνες πνευμονολόγοι: Ο ανεπαρκής ύπνος είναι απειλή για τη ζωή



Τι συνέπειες μπορεί να έχει ο λιγοστός ύπνος, αλλά και ο διακοπτόμενος λόγω της υπνικής άπνοιας. Με ποιον τρόπο μπορεί να τεθεί εύκολα και γρήγορα η υποψία για αποφρακτική άπνοια κατά τον ύπνο. Τι λένε οι ειδικοί της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Ο ύπνος, μαζί με την αναπνοή και τη λήψη τροφής και νερού, είναι βασικός βιολογικός πυλώνας της ύπαρξής μας. Η μακροχρόνια στέρησή του είναι σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ευρύ φάσμα παθήσεων. Το φάσμα αυτό συμπεριλαμβάνει:

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

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει επίσης σε **υπνηλία στη διάρκεια της ημέρας, με συνέπεια**:

- Τη μείωση της απόδοσής μας στην εργασία ή στις σπουδές
- Σοβαρά ατυχήματα

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 πάρα πολύ επικίνδυνη.

Στην πραγματικότητα, η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου. Δυστυχώς, όμως, τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά περίπου δύο ώρες. Και σημαντικό ποσοστό ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρούνται οι ελάχιστες απαιτούμενες για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Απαραίτητος ο ύπνος και για το ανοσοποιητικό

Τις επισημάνσεις αυτές κάνει η **επιστημονική ομάδα Μελέτης Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο** της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ)**, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου (εφέτος είναι στις 18 Μαρτίου). Όπως αναφέρουν οι ειδικοί της ΕΠΕ, ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος κι για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για τις ανοσολογικές αντιδράσεις, μεταφέρονται στον οργανισμό στη διάρκεια του ύπνου. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο όταν κάποιος είναι άρρωστος, έχει την τάση να μένει πολλές ώρες ξαπλωμένος και να κοιμάται.

Για να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε ίωση, ακόμα και την COVID-19, αλλά και για να προφυλαχθούμε από αυτήν, 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 συμβάλλει στην απόδοση των εμβολίων.

Η υπνική άπνοια

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, οι ειδικοί της ΕΠΕ κατήρτισε το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο STOPBANG. Πρόκειται για ένα χρήσιμο εργαλείο, που απευθύνεται στους ιατρούς και μπορεί να συμβάλλει στην ανίχνευση όσων πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Η υπνική άπνοια είναι πολύ συχνή διαταραχή. Κατ' αυτήν, ο ύπνος διακόπτεται βίαια, επειδή συμβαίνουν πλήρεις διακοπές της αναπνοής (διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα έως πάνω από 1 λεπτό). Οι διακοπές μισοξυπνούν τον πάσχοντα, καθώς πασχίζει να πάρει ανάσα.

Οι διακοπές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες. Όταν κάποιος εμφανίζει αρκετές άπνοιες στη διάρκεια του ύπνου, διαγιγνώσκεται με το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. **Συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας** είναι:

- Δυνατό ροχαλητό και ακολουθείται από αιφνίδια σιωπή και ύστερα ξαναρχίζει ακόμα πιο έντονο
- Νυχτερινή συχνουρία
- Πρωινοί πονοκέφαλοι
- Υπνηλία και κόπωση την ημέρα

Τρόποι αντιμετώπισης

Οι ελαφρότερες περιπτώσεις υπνικής άπνοιας αντιμετωπίζονται με μέτρα όπως:

- Απώλεια βάρους
- Αποφυγή καπνίσματος
- Αποφυγή χρήσης οινοπνευματωδών ποτών πριν τον ύπνο

- Αποφυγή χρήσης ηρεμιστικών και υπνωτικών φαρμάκων

Αν οι άπνοιες είναι πολλές, η πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση είναι να φορά ο ασθενής στη διάρκεια του ύπνου μία μικρή πλαστική μάσκα. Η μάσκα διοχετεύει ρεύμα αέρα υπό πίεση. Ο αέρας παράγεται από μια συσκευή που ονομάζεται συσκευή CPAP (προφέρεται ΣΙΠΑΠ).

Ο αέρας αυτός βοηθά τον ασθενή να αναπνέει ικανοποιητικά και συνήθως λύνει το πρόβλημα. Ωστόσο μερικοί ασθενείς μπορεί να χρειασθούν ειδικά ορθοδοντικά μέσα ή χειρουργική επέμβαση.

Αν δεν διαγνωστεί και αντιμετωπιστεί **η υπνική άπνοια μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας**. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο διακοπτόμενος ύπνος εξαιτίας της, σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για:

- Αρτηριακή υπέρταση
- Καρδιακό επεισόδιο
- Καρδιακή ανεπάρκεια
- Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο
- Κατάθλιψη
- Σακχαρώδη διαβήτη

Η υποψία της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας μπορεί να τεθεί εύκολα και γρήγορα (σε 5 λεπτά) αν συμπληρωθεί το ειδικό ερωτηματολόγιο STOPBANG, που αποτελείται από 8 ερωτήσεις, λένε οι ειδικοί της ΕΠΕ.

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή [ερωτηματολόγιο]

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.

Η Επιστημονική Ομάδα «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον ΄Υπνο» 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 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.

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. 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 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.

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 ΄Υπνο» 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 (ΔΜΣ) 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 ☐	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 τη συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).

Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου: Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή

Ένα χρήσιμο εργαλείο για την ανίχνευση των ατόμων με άπνοια κατάρτησε η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

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**, 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. Οι ελαφρότερες περιπτώσεις υπνικής άπνοιας αντιμετωπίζονται με απώλεια βάρους, αποφυγή καπνίσματος, αποφυγή χρήσης οινοπνευματωδών ποτών πριν από τον ύπνο και αποφυγή χρήσης ηρεμιστικών και υπνωτικών. Αν όμως 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.** Η υποψία της **αποφρακτικής υπνικής άπνοιας** μπορεί να τεθεί εύκολα και γρήγορα (5 λεπτά), αν συμπληρωθεί ένα ειδικό ερωτηματολόγιο 8 ερωτήσεων με την ονομασία STOP BANG.

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. 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.

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 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).

Έλληνες πνευμονολόγοι: Ο ανεπαρκής ύπνος είναι απειλή για τη ζωή

Τι συνέπειες μπορεί να έχει ο λιγοστός ύπνος, αλλά και ο διακοπτόμενος λόγω της υπνικής άπνοιας. Με ποιον τρόπο μπορεί να τεθεί εύκολα και γρήγορα η υποψία για αποφρακτική άπνοια κατά τον ύπνο. Τι λένε οι ειδικοί της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας

Ο ύπνος, μαζί με την αναπνοή και τη λήψη τροφής και νερού, είναι βασικός βιολογικός πυλώνας της ύπαρξής μας. Η μακροχρόνια στέρησή του είναι σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ευρύ φάσμα παθήσεων. Το φάσμα αυτό συμπεριλαμβάνει:

- Τα καρδιαγγειακά νοσήματα

- Τον καρκίνο
- Την άνοια
- Τον σακχαρώδη διαβήτη
- Την παχυσαρκία

Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει επίσης σε **υπνηλία στη διάρκεια της ημέρας, με συνέπεια**:

- Τη μείωση της απόδοσής μας στην εργασία ή στις σπουδές
- Σοβαρά ατυχήματα

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 πάρα πολύ επικίνδυνη.

Στην πραγματικότητα, η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου. Δυστυχώς, όμως, τα τελευταία 50 χρόνια η μέση διάρκεια ύπνου στο δυτικό κόσμο έχει μειωθεί κατά περίπου δύο ώρες. Και σημαντικό ποσοστό ανθρώπων κοιμάται πλέον λιγότερο από επτά ώρες, που θεωρούνται οι ελάχιστες απαιτούμενες για να μην υπάρξουν προβλήματα υγείας από την στέρηση ύπνου.

Απαραίτητος ο ύπνος και για το ανοσοποιητικό

Τις επισημάνσεις αυτές κάνει η **επιστημονική ομάδα Μελέτης Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο** της **Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ)**, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου (εφέτος είναι στις 18 Μαρτίου). Όπως αναφέρουν οι ειδικοί της ΕΠΕ, ο καλός ύπνος είναι απαραίτητος κι για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.
Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για τις ανοσολογικές αντιδράσεις, μεταφέρονται στον οργανισμό στη διάρκεια του ύπνου. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο όταν κάποιος είναι άρρωστος, έχει την τάση να μένει πολλές ώρες ξαπλωμένος και να κοιμάται.

Για να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε ίωση, ακόμα και την COVID-19, αλλά και για να προφυλαχθούμε από αυτήν, 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 συμβάλλει στην απόδοση των εμβολίων.

Η υπνική άπνοια

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, οι ειδικοί της ΕΠΕ κατήρτισε το αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο STOPBANG. Πρόκειται για ένα χρήσιμο εργαλείο, που απευθύνεται στους ιατρούς και μπορεί να συμβάλλει στην ανίχνευση όσων πάσχουν από αποφρακτική υπνική άπνοια.

Η υπνική άπνοια είναι πολύ συχνή διαταραχή. Κατ' αυτήν, ο ύπνος διακόπτεται βίαια, επειδή συμβαίνουν πλήρεις διακοπές της αναπνοής (διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα έως πάνω από 1 λεπτό). Οι διακοπές μισοξυπνούν τον πάσχοντα, καθώς πασχίζει να πάρει ανάσα.

Οι διακοπές της αναπνοής ονομάζονται άπνοιες. Όταν κάποιος εμφανίζει αρκετές άπνοιες στη διάρκεια του ύπνου, διαγιγνώσκεται με το σύνδρομο της άπνοιας στον ύπνο. **Συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας** είναι:

- Δυνατό ροχαλητό και ακολουθείται από αιφνίδια σιωπή και ύστερα ξαναρχίζει ακόμα πιο έντονο
- Νυχτερινή συχνουρία
- Πρωινοί πονοκέφαλοι
- Υπνηλία και κόπωση την ημέρα

Τρόποι αντιμετώπισης

Οι ελαφρότερες περιπτώσεις υπνικής άπνοιας αντιμετωπίζονται με μέτρα όπως:

- Απώλεια βάρους
- Αποφυγή καπνίσματος
- Αποφυγή χρήσης οινοπνευματωδών ποτών πριν τον ύπνο
- Αποφυγή χρήσης ηρεμιστικών και υπνωτικών φαρμάκων

Αν οι άπνοιες είναι πολλές, η πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση είναι να φορά ο ασθενής στη διάρκεια του ύπνου μία μικρή πλαστική μάσκα. Η μάσκα διοχετεύει ρεύμα αέρα υπό πίεση. Ο αέρας παράγεται από μια συσκευή που ονομάζεται συσκευή CPAP (προφέρεται ΣΙΠΑΠ).

Ο αέρας αυτός βοηθά τον ασθενή να αναπνέει ικανοποιητικά και συνήθως λύνει το πρόβλημα. Ωστόσο μερικοί ασθενείς μπορεί να χρειασθούν ειδικά ορθοδοντικά μέσα ή χειρουργική επέμβαση.

Αν δεν διαγνωστεί και αντιμετωπιστεί **η υπνική άπνοια μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας**. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο διακοπτόμενος ύπνος εξαιτίας της, σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για:

- Αρτηριακή υπέρταση
- Καρδιακό επεισόδιο
- Καρδιακή ανεπάρκεια
- Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο
- Κατάθλιψη
- Σακχαρώδη διαβήτη

Η υποψία της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας μπορεί να τεθεί εύκολα και γρήγορα (σε 5 λεπτά) αν συμπληρωθεί το ειδικό ερωτηματολόγιο STOPBANG, που αποτελείται από 8 ερωτήσεις, λένε οι ειδικοί της ΕΠΕ.

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή [ερωτηματολόγιο]

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.

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 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.

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. 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 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.

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= $\frac{90}{1.7x1.7} = \frac{90}{2.89} = 31,14$	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 τη συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).

Πηγή: **Iatronet.gr**

polispost.com

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή [ερωτηματολόγιο]

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 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.

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. 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 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.

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= $\frac{90}{1,7x1,7} = \frac{90}{2,89} = 31,14$	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 τη συμπλήρωση της ερώτησης 7, για την αυξημένη περίμετρο λαιμού, αν η μέτρηση δεν είναι εύκολα εφικτή (εκδοχή STOP BANG του ερωτηματολογίου).

Ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη …ζωή

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,**

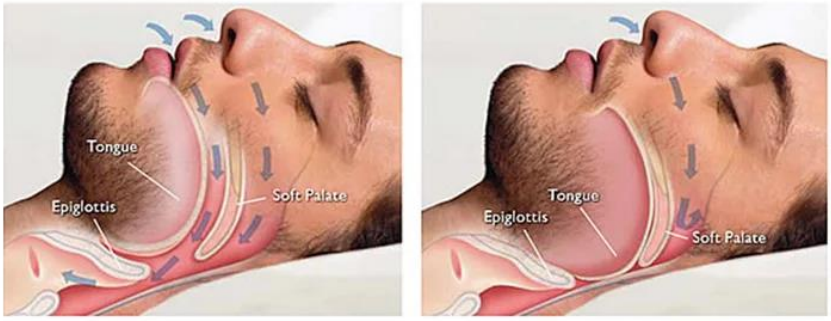
νερού και την αναπνοή είναι βασικός βιολογικός πυλώνας της ύπαρξής μας και η μακροχρόνια στέρηση του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα **καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και το ζαχαρώδη διαβήτη.** Επίσης, ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει 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.** Τα παραπάνω επισημαίνουν οι **Συντονιστές της Επιστημονικής Ομάδας «Μελέτη Διαταραχών Αναπνοής στον Ύπνο»** τ**ης Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρίας (ΕΠΕ) Εμμανουήλ Βαγιάκης και Καλλιρόη Λάμπρου** με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου (19 Μαρτίου).

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.



Φυσιολογική αναπνοή **Αποφρακτική υπνική άπνοια**

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

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 (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.

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 STOPBANG.

Ρ. Μελά