

## Υπνική Άπνοια

Αγαπητοί Αναγνώστες,

Η Υπνική Άπνοια, είναι μια κοινή ασθένεια, η οποία πλήττει περίπου το 10% των ανδρών μέσης ηλικίας του πληθυσμού και είναι πιο κοινή σε αυτούς με παχυσαρκία ή με οικογενειακό ιστορικό της παρούσας κατάστασης. Δεν είναι αποκλειστική για τους άνδρες μόνο, είναι αρκετά συνηθισμένη και στις γυναίκες, ιδιαίτερα σε εκείνες που έχουν περάσει την εμμηνόπαυση ή έχουν υπέρβαρος.

Η Υπνική Άπνοια έγινε πολύ γνωστή στην αρχή της δεκαετίας του 1980, μετά που ο καθηγητής Colin Sullivan, ένας ειδικός για τον ύπνο γιατρός, στο Σίδνεϊ, ανακάλυψε την αντλία «CPAP», η οποία είναι η κύρια θεραπεία.

Η λέξη «άπνοια» προέρχεται από μία αρχαία ελληνική λέξη: «α» το στερητικό (δεν) και «πνέω» που σημαίνει αναπνέω.

Είναι μια διακοπή στον κανονικό αναπνευστικό κύκλο που παρουσιάζεται κατά τη διάρκεια του ύπνου και μπορεί να υποδιαιρεθεί σε δύο βασικές κατηγορίες: Κεντρική υπνική άπνοια και την πιο κοινή, αποφρακτική υπνική άπνοια.

Η πρώτη οφείλεται στην απώλεια της ικανότητας του εγκεφάλου να ρυθμίζει την αναπνοή και εμφανίζεται πιο συχνά σε ασθενείς με εγκεφαλικά επεισόδια, νευρολογικές καταστάσεις και σοβαρή καρδιακή ανεπάρκεια.

Η αποφρακτική υπνική άπνοια οφείλεται στην διακοπτόμενη απόφραξη των ανώτερων αναπνευστικών οδών που σταματάνε την ροή του αέρα στους πνεύμονες. Σαν αποτέλεσμα, το επίπεδο του οξυγόνου στο αίμα μπορεί να μειωθεί και η συνεχής διακοπή του ύπνου, επιφέρει διακοπτόμενο ύπνο και σαν αποτέλεσμα έχουμε κούραση, μη αναζωογονητικό ύπνο, βραχυπρόθεσμη απώλεια μνήμης, μειωμένη συγκέντρωση, υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας και κατά την οδήγηση, μειωμένη λίμπιντο (σεξουαλική ορμή) και ανικανότητα, υψηλή πίεση του αίματος, υπερβολική ούρηση κατά τη διάρκεια της νύχτας, ως επίσης, αλλαγές στη διάθεση, όπως ευερεθιστότητα, ακόμα και κατάθλιψη. Όταν το επίπεδο του οξυγόνου στο αίμα μειώνεται σε χαμηλά επίπεδα, σε ορισμένα άτομα με αποφρακτική υπνική άπνοια, μπορεί να προκαλέσει εγκεφαλικό, καρδιακή προσβολή ή επικίνδυνες αλλοιώσεις του καρδιακού ρυθμού, το οποίο ονομάζουμε: αρρυθμίες. Υπάρχει μια αυξημένη συχνότητα θανάτου σε ασθενείς με μέτρια έως σοβαρή υπνική άπνοια και μεταξύ άλλων, από αυτοκινητιστικά δυστυχήματα. Είναι κοινή σε μέσης ηλικίας οδηγούς φορτηγών, επειδή έχουν καθιστική δουλειά και πολλοί είναι υπέρβαροι.

Για όσους από εσάς που πιστεύετε πως είστε ασφαλείς, επειδή είστε λεπτοί, ή είστε μία νεαρή γυναίκα, η υπνική άπνοια μπορεί να πλήξει ακόμη κι εσάς. Στην ομάδα αυτή, μία από τις συνηθέστερες αιτίες είναι ένα ανώμαλο δάγκωμα από ένα μικρό κάτω σαγόκι, στενό λάρυγγα, μεγάλες αμυγδαλές ή αδενοειδείς και χρονίως φραγμένη μύτη. Εάν ένα μέλος της οικογένειας έχει υπνική άπνοια, είναι πιθανό να έχουν κι άλλα μέλη. «Το μήλο κάτω από τη μηλιά θα πέσει».

Το αλκοόλ χειροτερεύει την κατάσταση και πολλές γυναίκες θα πουν ότι ο σύντροφός τους ροχαλίζει περισσότερο μετά από μια βραδινή έξοδο, π.χ. όταν πει. Τα παιδιά

μπορούν να υποφέρουν κι αυτά , αλλά τείνουν να είναι υπερκινητικά , παρά να έχουν υπνηλία ή κούραση. Πιθανόν να εμπλέκεται και ο θάνατος στην κούνια. ( ο θάνατος του λίκνου)

Πώς θα την διαγνώσουμε; Αν υποψιάζεστε ότι θα σας πλήξει, δείτε τον οικογενειακό σας γιατρό, ο οποίος είτε θα σας στείλει σε ειδικό γιατρό για τον ύπνο, όπως εγώ, ή θα διευθετήσει διαγνωστική υπνική μελέτη που μπορεί να γίνει σε ένα εργαστήριο ύπνου ή μερικές φορές και στο σπίτι. Όταν γίνεται η διάγνωση, η θεραπεία εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της δριμύτητας και τον τύπο του ασθενούς. Η απώλεια βάρους είναι απαραίτητη, καθώς και ο περιορισμός της κατανάλωσης οινοπνεύματος και η αντιμετώπιση της πίεσης του αίματος. Σε σοβαρότερες περιπτώσεις, η κύρια θεραπεία είναι η Σ.Θ.Π.Α.Α.Ο. (Συνεχής Θετική Πίεση στις Ανώτερες Αναπνευστικές Οδούς), ή με άλλα λόγια, η εφαρμογή μιας μικρής μάσκας στη μύτη ή και στο στόμα και τη μύτη , η οποία συνδέεται με μια μικρή αντλία, η οποία αντλεί χαμηλή πίεση αέρα μέσα από τη μάσκα για να κρατάει το πίσω μέρος του λάρυγγα διασφαλισμένο κατά τη διάρκεια του ύπνου. Είναι αρκετά άνετο και προσφέρει μια καλή νύχτα με αναζωογονητικό ύπνο. Πολλοί ασθενείς ονειρεύονται περισσότερο την πρώτη εβδομάδα με τη μάσκα διότι καλύπτουν την καθυστέρηση του ύπνου με Γ.Κ.Μ (γρήγορη κίνηση των ματιών ), η οποία αποτελεί ουσιαστικό μέρος του ύπνου.

Η άλλη θεραπεία είναι μία πλαστική κατασκευή για το κάτω σαγόνι που την βάζεις στο στόμα κατά τη διάρκεια της νύχτας, για να κρατάει το κάτω σαγόνι προς τα εμπρός κι έτσι ανοίγεται ο στενός χώρος πίσω από τη γλώσσα.

Αν δεν έχετε ιδιωτική ασφάλιση υγείας, μπορείτε να κάνετε μια μελέτη ύπνου ιδιωτικά, καθώς τα περισσότερα εργαστήρια ύπνου μπορούν να χρεώσουν το MEDICARE απ' ευθείας. Αναφέρω επίσης μελέτες σχετικά με τον ύπνο στο σπίτι , που πολλοί άνθρωποι προτιμούν. Αν έχετε υπνική άπνοια και αυτή επηρεάζει την οδήγησή σας, πρέπει να το αναφέρετε στο Τμήμα Μεταφορών Κουηνσλάνδης, ούτως ώστε να σας εκδοθεί προσωρινή άδεια που να λέει ότι χρειάζεστε θεραπεία για υπνική άπνοια (βλ. την ιστοσελίδα). Αν δεν το κάνετε υπάρχει πρόστιμο \$ 5.000 και θα χάσετε και την άδειά σας. Εάν σκοτωθεί κάποιος, με δική σας υπαιτιότητα, γιατί κοιμηθήκατε στο τιμόνι, μπορεί να σταλείτε στη φυλακή για πέντε χρόνια.

Λοιπόν Κυρίες, αν είστε δίπλα σε ένα αλυσοπρίονο και αν βγαίνουν τα καρφιά από τον τοίχο λόγω του θορύβου και, εάν οι γείτονες ρίχνουν παπούτσια στο παράθυρο του υπνοδωματίου σας κατά τη διάρκεια της νύχτας, και τα σκυλιά της γειτονιάς ουρλιάζουν, μη βάλετε ένα μαξιλάρι πάνω από το πρόσωπό του, μη γίνετε υποκινήτρια ανθρωποκτονίας, υπάρχει φάρμακο.

Είχα ένα επίσημο ασθενή ο οποίος ροχάλιζε τόσο δυνατά που οι γείτονές του, του αγόρασαν μία αντλία.

Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για τον ύπνο και την υπνική άπνοια, παρακαλώ επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.sleephealth.com.au](http://www.sleephealth.com.au). Έχω και μία άλλη ενημερωτική σελίδα: [www.sarcoidosis.com.au](http://www.sarcoidosis.com.au)

Από τον περασμένο Ιούλιο, μαθαίνω ελληνικά με τον κ. Μιχάλη Χριστοφόρου και

**ελπίζω μία μέρα να είναι αρκετά καλά τα ελληνικά μου για να είμαι σε θέση να διαβουλευόμαι με την υπέροχη γλώσσα σας.**

**Με θερμούς χαιρετισμούς**

Dr Roger K.A.Allen  
Thoracic and Sleep Physician  
Wesley Medical Centre.  
Auchenflower,  
Brisbane  
07 37195577