

Τι είναι η υπνική άπνοια

Η υπνική άπνοια είναι μια αρκετά συχνή διαταραχή στη λειτουργία της αναπνοής κατά τη διάρκεια του ύπνου. Κατά τη διατάραξη αυτή η αναπνοή του ασθενούς γίνεται πολύ ρηχή ή σταματάει εντελώς για χρονική διάρκεια που μπορεί να κυμαίνεται από 10–15 δευτερόλεπτα ή και περισσότερο. Τα επεισόδια αυτά μπορεί να επαναλαμβάνονται μεχρι και πάνω απο σαραντα φορές σε μια ώρα. Κατά τη διάρκεια της υπνικής άπνοιας το ποσό του οξυγόνου που υπάρχει στο αίμα του ασθενούς μπορεί να μειωθεί σημαντικά σε επίπεδα που διαταράσσουν την οξυγόνωση οργάνων όπως ο εγκέφαλος και η καρδιά. Κατά τη διάρκεια της άπνοιας, καθώς η οξυγόνωση του εγκεφάλου αρχίζει να μειώνεται, ο ασθενής αφυπνίζεται και η αναπνοή επανέρχεται συνήθως μετά από κάποιο γογγυσμό

Οι επιπτώσεις της υπνικής άπνοιας αφορουν

- Το καρδιοαγγειακό σύστημα (αρτηριακή υπέρταση, ανάπτυξη αρρυθμιών, καρδιοπαθεια)
- Ενδοκρινολογικό σύστημα (διαβήτης, επιπτώσεις στην σωστή αναπτυξη των παιδιών)
- Ανοσοποιητικό σύστημα (μείωση των αμυνών του οργανισμού)
- Το μεταβολισμό με αναπτυξη παχυσαρκιας και δυσλιπιδαιμιας
- Αίσθημα κουρασης και μειωμενη αποδοση στην εργασία
- Αυξηση των τροχαιων ατυχηματων

Τα συμπτώματα

Οι περισσότεροι ασθενείς με υπνική άπνοια παρουσιάζουν δυνατό ροχαλητό. Παρόλα αυτά, κάθε άτομο που ροχαλίζει δεν πάσχει απαραίτητα και από υπνική άπνοια. Κάποιοι άνθρωποι ξυπνούν κατά περιόδους, με την καρδιά τους να χτυπά δυνατά, ιδρωμένοι ή με την αίσθηση πνιγμού. Συνυπαρχουν η μείωση της λειτουργικότητας όπως αίσθημα της κούρασης και της υπνηλίας κατά τη διάρκεια της ημέρας οι οποίες οδηγούν σε πρωινούς πονοκεφάλους, η αδύνατη μνήμη και συγκέντρωση καθώς και η μειωμένη απόδοση στην δουλειά. Η υπνική άπνοια μπορεί να μιμηθει η να οδηγήσει την κατάθλιψη.

Επίσης οι γονείς θα πρέπει να «υποψιαστούν» σύνδρομο άπνοιας αν τα παιδιά τους ροχαλίζουν, διαβάζουν αλλά δεν αποδίδουν, είναι υπερδραστήρια ή έχουν αδικαιολόγητη απώλεια ούρων το βράδυ. Θα πρεπει να επισημάνουμε ότι δεν υπάρχει «αθώο» ροχαλητό στα παιδια. Παντα πρεπει να διερευναται απο ωτορινολαρυγγολογο

Διαγνωση

Διάγνωση:

Η εκτίμηση συνήθως περιλαμβάνει καταγραφή της αναπνοής και άλλων λειτουργιών κατά τη διάρκεια του βραδινού ύπνου. Υπάρχει και η δυνατότητα για μελέτη ύπνου κατ' οίκον. Οι εξετάσεις για τη διάγνωση της άπνοιας ύπνου είναι οι παρακάτω:

- Πολυσωματογραφική μελέτη ύπνου η οποία γινεται σε νοσοκομειακο επιπεδο και απαιτηται απο τον ασθενη να διανυκτερευσει ενα βραδυ. Κατά τη διάρκεια της εξέτασης, είστε συνδεδεμένος/η ώστε να καταγράφεται η καρδιακή, η πνευμονική

και η εγκεφαλική λειτουργία, ο ρυθμός της αναπνοής, οι κινήσεις των χεριών και των ποδιών και τα επίπεδα του οξυγόνου κατά τη διάρκεια του ύπνου.

- Κατ' οίκον μελέτη ύπνου με έναν απλουστευμένο εξοπλισμό που χρησιμοποιείται στο σπίτι για τη διάγνωση της άπνοιας ύπνου. Κατά την εξέταση αυτή γίνεται καταγραφή του καρδιακού ρυθμού, των επιπέδων οξυγόνου, της ροής του αέρα και του ρυθμού της αναπνοής. Εάν έχετε άπνοιες στον ύπνο, τα αποτελέσματα θα αναδείξουν πτώση των επιπέδων οξυγόνου κατά τη διάρκεια των απνοιών και εν συνεχεία, αύξηση των επιπέδων μετά την αφύπνιση.

