

Διαταραχές της αναπνοής στον ύπνο – Σύνδρομο Απνοιών στον ύπνο (ΣΑΥ)

Η διαταραχές του ύπνου αποτελούν μια μεγάλη ομάδα νοσημάτων, η πιο συχνή των οποίων είναι το σύνδρομο απνοιών στο ύπνο (ΣΑΥ), το οποίο υπολογίζεται σε 2 με 4% στους ενήλικες. Με τον όρο άπνοια εννοείται η προσωρινή διακοπή της αναπνοής λόγω σύμπτωσης των ανώτερων αεραγωγών στο επίπεδο του φάρυγγα και πίσω από το στόμα. Κατά τη διάρκεια του ύπνου οι μύες παραμένουν χαλαροί, και σε μερικούς ανθρώπους οι μύες του λαιμού και η γλώσσα αποφράζουν τους αεραγωγούς και προκαλούν διακοπή της αναπνοής(άπνοια) η οποία μπορεί να διαρκέσει αρκετά δευτερόλεπτα. Σε κάθε διακοπή της αναπνοής ο εγκέφαλος δίνει εντολή για αφύπνιση, καθώς επίσης αυξάνονται οι καρδιακοί παλμοί και η αρτηριακή πίεση. Όλα αυτά συμβάλλουν δυσχερώς στην ποιότητα του ύπνου και ο ασθενής παρουσιάζει έντονη υπνηλία και κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Προδιαθεσικοί παράγοντες

- Παχυσαρκία (ποσοστό μεγαλύτερο του 60 % των ασθενών με ΣΑΥ παρουσιάζει παχυσαρκία)
- Κάπνισμα
- Κατανάλωση αλκοόλ
- Ασθενείς με καρδιακές παθήσεις (καρδιακή ανεπάρκεια, κολπική μαρμαρυγή, κτλ)
- Ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη
- Ασθενείς με αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια
- Ανατομικές ανωμαλίες ανώτερων αεραγωγών

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα διαχωρίζονται σε ημερήσια και σε αυτά κατά τη διάρκεια του ύπνου. Στα ημερήσια συμπεριλαμβάνονται :

- Έντονη υπνηλία καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας
- Πονοκέφαλος
- Κόπωση

- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Ξηροστομία
- Μειωμένη σεξουαλική ορμή

Κατά τη διάρκεια του ύπνου παρατηρούνται:

- Ροχαλητό
- Εφίδρωση
- Αφυπνίσεις με αίσθημα πνιγμού
- Ανήσυχος ύπνος
- Νυχτερινή ούρηση

Διάγνωση

Η λήψη ιστορικού και η αξιολόγηση των συμπτωμάτων είναι πολύ σημαντική. Χρησιμοποιείται η κλίμακα Epworth η οποία αξιολογεί την πιθανότητα να αποκοιμηθεί ο ασθενής κατά τη διάρκεια της ημέρας σε διάφορες καταστάσεις όπως οδηγώντας, το μεσημέρι μετά από φαγητό ή σε δημόσιο μέρος (τράπεζα, δημόσιες υπηρεσίες, κτλ). Για τη διάγνωση χρησιμοποιείται ολονύκτια καταγραφή, η οποία ονομάζεται πολυσωματοκαταγραφική μελέτη. Αξιολογούνται οι κινήσεις του θώρακα, η μυϊκή δραστηριότητα, η δραστηριότητα του εγκεφάλου, και της καρδιάς, τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα, η ροή του αέρα στη μύτη και το άνοιγμα των οφθαλμών.

Θεραπεία

Τα γενικά μέτρα που συστήνονται στους ασθενείς είναι η απώλεια βάρους, η αποφυγή κατανάλωσης μεγάλων γευμάτων, καφέ και αλκοόλ το βράδυ. Σε ορισμένες περιπτώσεις χρησιμοποιούνται ενδοστοματικές συσκευές που προλαμβάνουν την απόφραξη των αεραγωγών, ενώ περιπτώσεις δομικών ανωμαλιών του ρινοφάρυγγα μπορούν να αντιμετωπισθούν με χειρουργική θεραπεία.

Στο μεγαλύτερο ποσοστό των ασθενών ωστόσο χρησιμοποιούνται μηχανήματα συνεχούς θετικής πίεσης (CPAP). Τα μηχανήματα αυτά συνδέονται με μάσκα στον ασθενή και εξασφαλίζουν συνεχή ροή αέρα, έτσι ώστε να μην κλείνουν οι αεραγωγοί κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Για περισσότερες πληροφορίες :

www.hypnos.gr

<http://www.sleepapnea.org/>