

Πώς θα απαλλαγείτε από την άπνοια ύπνου

Το σύνδρομο αποφρακτικής υπνικής άπνοιας ή απλά υπνικής άπνοιας είναι μια διαταραχή, κατά την οποία η αναπνοή σταματά επανειλημμένα και για λίγα δευτερόλεπτα κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Αυτό που συμβαίνει είναι ότι αποφράσσονται οι ανώτερες αναπνευστικές οδοί προκαλώντας μείωση (υπόπνοια) ή και διακοπή (άπνοια) της ροής του αναπνεόμενου αέρα στο φάρυγγα κατά τον ύπνο.



Τι προκαλεί την υπνική άπνοια;

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης της νόσου, όπως η απόφραξη των ανώτερων αναπνευστικών οδών, λόγω π.χ. μεγάλου μεγέθους της γλώσσας ή της σταφυλής των αμυγδαλών, μια μικρή γνάθος ή μια μεγάλη υπερώα, το υπερβολικό βάρος, το κάπνισμα και η χρήση αλκοόλ. Επίσης, το σύνδρομο υπνικής άπνοιας/υπόπνοιας φαίνεται να εκδηλώνεται σε ορισμένες οικογένειες, γεγονός που υποδηλώνει πιθανή γενετική βάση.

Συμπτώματα υπνικής άπνοιας

Το **χρόνιο ροχαλητό** είναι ένας ισχυρός δείκτης της υπνικής άπνοιας και πρέπει να αξιολογείται από έναν επαγγελματία υγείας. Δεδομένου ότι οι άνθρωποι με υπνική άπνοια τείνουν να στερούνται από τον ύπνο, μπορεί να υποφέρουν από αϋπνία και ευρύ φάσμα άλλων συμπτωμάτων όπως **δυσκολία συγκέντρωσης, κατάθλιψη, ευερεθιστότητα,**

σεξουαλική δυσλειτουργία, δυσκολίες μάθησης και μνήμης και υπνηλία κατά την εργασία, στο τηλέφωνο ή την οδήγηση. Τα συμπτώματα της υπνικής άπνοιας μπορεί να περιλαμβάνουν **διαταραγμένο ύπνο, υπερβολική υπνηλία** κατά τη διάρκεια της ημέρας, **υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιακή προσβολή, συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, καρδιακή αρρυθμία ή εγκεφαλικό επεισόδιο.**

Διάγνωση και Θεραπεία για την υπνική άπνοια

Εάν υποψιάζεστε ότι μπορεί να πάσχετε από υπνική άπνοια, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να δείτε τον **Πνευμονολόγο** σας. Μια από τις πιο κοινές μεθόδους που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση της υπνικής άπνοιας είναι μια **μελέτη ύπνου**, η οποία μπορεί να απαιτεί διανυκτέρευση σε ένα κέντρο ύπνου.

Η μελέτη ύπνου παρακολουθεί μια ποικιλία λειτουργιών κατά τη διάρκεια του ύπνου, συμπεριλαμβανομένης της κατάστασης ύπνου, της κίνησης των ματιών, της μυϊκής δραστηριότητας, του καρδιακού ρυθμού, της αναπνευστικής προσπάθειας, της ροής αέρα και των επιπέδων οξυγόνου στο αίμα. Η μελέτη αυτή χρησιμοποιείται τόσο για τη διάγνωση της υπνικής άπνοιας όσο και για τον προσδιορισμό της σοβαρότητάς της. Μερικές φορές, η θεραπεία μπορεί να ξεκινήσει κατά τη διάρκεια της πρώτης νύχτας στο κέντρο ύπνου.

Η θεραπεία εκλογής για το σύνδρομο υπνικής άπνοιας είναι η εφαρμογή συνεχούς θετικής πίεσης των αεραγωγών (CPAP). Το CPAP είναι μια προσωπίδα που τοποθετείται πάνω από στη μύτη και / ή το στόμα και πνέει απαλά αέρα στον αεραγωγό για να τον κρατήσει ανοιχτό κατά τη διάρκεια του ύπνου. Αυτή η μέθοδος θεραπείας είναι εξαιρετικά αποτελεσματική.

Άλλες μέθοδοι αντιμετώπισης της υπνικής άπνοιας μπορεί να περιλαμβάνουν:

- οδοντιατρικές παρεμβάσεις για να πάρουν σωστή θέση η κάτω σιαγόνα και η γλώσσα.
- χειρουργική των άνω αεραγωγών για την απομάκρυνση ιστών που εμποδίζουν την ομαλή ροή του αέρα.

Οι **αλλαγές στον τρόπο ζωής** είναι αποτελεσματικοί τρόποι μετριασμού των συμπτωμάτων της υπνικής άπνοιας, όπως η απώλεια βάρους, η αποφυγή κατανάλωσης οινόπνευματων και φυσικά, η διακοπή του καπνίσματος.