



ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΥΠΝΙΚΗΣ ΑΠΝΟΙΑΣ

Μαρία Μπουλντά RRT, PsgT

**-Αποφρακτική Απνοια
Υπνου (ΑΑΥ)**

-Κεντρική Απνοια

-Μεικτή Απνοια

Αποφρακτική Άπνοια Υπνου (ΑΑΥ)

- Υπολογίζεται ότι σε ηλικίες 40 έως 70 ετών **20-25%** των ανδρων / **16-20%** των γυναικων πάσχουν απο αποφρακτική άπνοια.
- Το **~70%** των παχύσαρκων
- Το **~ 30%** των καρδιοπαθών
- Το **~70%** των ασθενών με εγκεφαλικό επεισόδιο
- Μονο το **10%** των ανθρώπων με αποφρακτική άπνοια, βρίσκονται σε θεραπεία.

Κεντρική Απνοια

- Κεντρική Άπνοια (CSA) προκύπτει όταν ο εγκέφαλος δεν αποστέλλει σήμα στους αναπνευστικούς μυς να ξεκινήσει η αναπνοή.
- Αυτό συμβαίνει συνήθως σε ασθενείς με
 - Παχυσαρκία, υποαερισμό
 - Νευρολογικές παθήσεις
 - Από ορισμένα φάρμακα

ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

- Υπάρχουν 5 στάδια του ύπνου.
- Στάδιο 1-2 είναι το πιο ελαφρύ στάδιο του ύπνου (λαγοκοιμόμαστε)
- Στο στάδιο 3-4, το πιο βαθύ στάδιο του ύπνου, όλοι οι μύες στο σώμα μας μαζί και οι μύες του άνω φάρυγγα, γίνονται πιο χαλαροί.
- Το στάδιο 5 (REM) είναι το στάδιο όπου ονειρευόμαστε και το σώμα είναι τελείως χαλαρό.

- Σε ορισμένους ανθρώπους κατά την διάρκεια του ύπνου, διακόπτεται η αναπνοή, συχνά περισσότερο από **10 δευτερόλεπτα**
- Με την απώλεια της φυσιολογικής αναπνοής, **μειώνεται το οξυγόνο στο αίμα**, με αποτέλεσμα να διεγείρεται ο εγκέφαλος και να διακόπτεται ο βαθύς ύπνος, προκειμένου να επανέλθει ο τόνος των μυών και να επιτραπεί η αναπνοή εκ νέου

Αίτια και παράγοντες της (ΑΑΥ)

- Λιπώδης ιστός
- Μεγάλο μέγεθος λαιμού (42 εκατοστά)
- Μεγάλη σταφυλή
- Μεγάλες αμυγδαλές
- Μεγάλη γλώσσα
- Όταν η κάτω γνάθος είναι μικρότερη σε σύγκριση με την άνω γνάθο

Βασικά Συμπτώματα κατα τη διάρκεια του ύπνου

- Εντονο ροχαλητό
- Διακοπές της αναπνοής
- Νυκτερινή συχνουρία
- Νυκτερινή εφίδρωση
- Ξηρότητα λαιμού
- Ανήσυχος και ταραγμένος ύπνος



Βασικά συμπτώματα κατα τη διάρκεια της ημέρας

- Υπνηλία την ημέρα ή όταν οδηγούμε ή βλέπουμε τηλεόραση
- Πρωινός πονοκέφαλος
- Κόπωση
- Κατάθλιψη
- Αδυναμία συγκέντρωσης / απώλεια μνήμης
- Ελάττωση της ερωτικής επιθυμίας/διαταραχές της στύσης

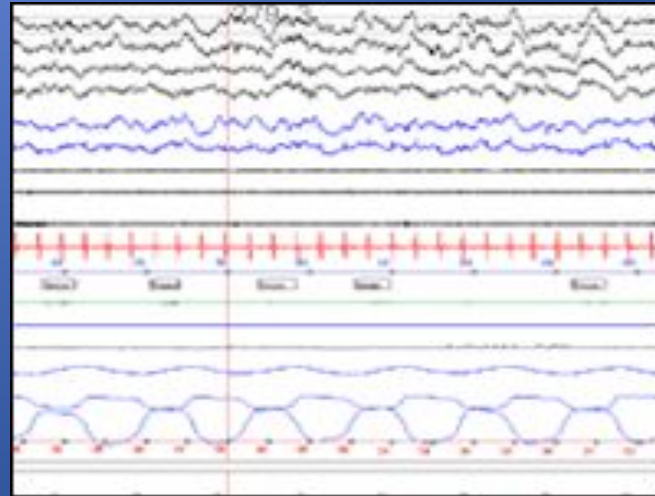
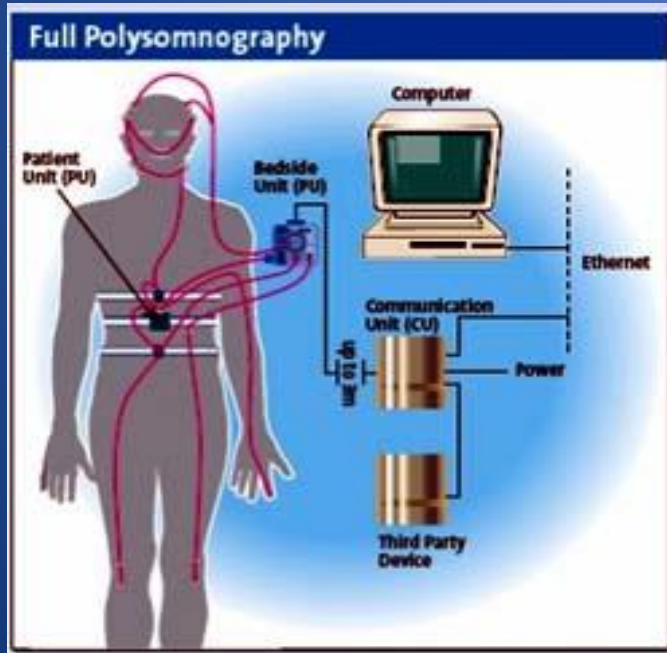
Καταστάσεις που μπορεί να είναι συνέπεια του συνδρόμου

- Υπέρταση (- ~20-30% των υπερτασικών πάσχου απο (ΑΑΥ)
- Τροχαία ατυχήματα
- Καρδιακές αρρυθμίες

- Εμφραγμα του μυοκαρδίου
- Καρδιακή ανεπάρκεια
- Αυξημένο σωματικό βάρος

Αντιμετώπιση του συνδρόμου της (ΑΑΥ)

Μελέτη Υπνου



Θεραπεία της (ΑΑΥ)

- Συσκευή θετικής πίεσης (CPAP)
- Απώλεια βάρους
- Διακοπή του καπνίσματος
- Αποφυγή κατανάλωσης αλκόολ πριν τον ύπνο





pneumo iasis[®]

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ & ΥΠΝΙΚΗΣ ΑΠΝΟΙΑΣ

