

Ροχαλητό

Τα συχνότερα σημεία της ασθένειας είναι:

Πολύ έντονο ροχαλητό. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι **όποιος ροχαλίζει, πάσχει κατ' ανάγκη από την άπνοια του ύπνου**

Δυσκολίες και έντονη προσπάθεια για αναπνοή κατά τη **διάρκεια του ύπνου**
Παροδική διακοπή της αναπνοής κατά τη διάρκεια του **ύπνου, μικρής διάρκειας** αλλά με μεγάλη συχνότητα που ακολουθείται από **δυνατό ρουθούνισμα** όταν ξαναρχίζει η αναπνοή

Ο ασθενής είναι εξαιρετικά νυσταγμένος κατά τη **διάρκεια της ημέρας**
Ο ασθενής έχει τάση να αποκοιμάται κατά τη διάρκεια **δραστηριοτήτων** για τις οποίες απαιτείται προσοχή και συγκέντρωση όπως για **παράδειγμα το οδήγημα, η εργασία και η συνομιλία.**

Επίσης άλλα συμπτώματα που έχουν καταγραφεί είναι οι **πρωινοί πονοκέφαλοι, η απώ λεια μνήμης, οι αλλαγές της προσωπικότητας, η ληθαργία και η αύξηση του σωματικού βάρους**

Οι αιτίες που προκαλούν την άπνοια του ύπνου περιλαμβάνουν βασικά 3 κατηγορίες κλινικώ ν παθολογικώ ν καταστάσεων:

- 1. Αποφρακτική άπνοια:** Στις περιπτώσεις αυτές η χαλάρωση των μυών του λάρυγγα, του μαλακού ουρανίσκου και της γλώσσας κατά τη διάρκεια του ύπνου, προκαλούν μερική ή ολική απόφραξη των οδών διέλευσης του αέρα από το άνω αναπνευστικό σύστημα. Η **αποφρακτική άπνοια** είναι η συχνότερη και σοβαρότερη μορφή της νόσου
- 2. Κεντρική άπνοια:** Εδώ το πρόβλημα της διόδου του αέρα από το άνω αναπνευστικό σύστημα δεν υπάρχει. Η παθολογία στην περίπτωση αυτή οφείλεται στο γεγονός ότι το διάφραγμα και οι άλλοι μυσ του θώρακα δεν λαμβάνουν κανονικά τα νευρολογικά μηνύματα από τα κέντρα του εγκεφάλου που ελέγχουν την αναπνοή
- 3. Μικτή άπνοια:** Πρόκειται για καταστάσεις όπου υπάρχει συνδυασμός των δύο πιο πάνω αιτιολογιών και η οποία συμβαίνει σχετικά συχνά

Η παθολογία της άπνοιας του ύπνου επιβαρύνεται από τους πιο κάτω παράγοντες:

Υπερβολικό βάρος σώματος και παχυσαρκία
Ανατομικές ανωμαλίες της μύτης, του λάρυγγα ή άλλων τμημάτων του άνω αναπνευστικού συστήματος
Αυξημένη αρτηριακή πίεση

Η αντιμετώπιση και θεραπεία για τις ήπιες περιπτώσεις της άπνοιας του ύπνου περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

Ο ασθενής είναι καλά να κοιμάται στο πλευρό και όχι πάνω στην πλάτη του
Πρέπει να αποφεύγεται η λήψη αλκοόλ πριν τον ύπνο
Αποφυγή λήψης υπνωτικών φαρμάκων
Ο ασθενής δεν πρέπει να καπνίζει
Εάν υπάρχει πρόβλημα υπερβολικού βάρους ή παχυσαρκίας τότε πρέπει να λαμβάνονται μέτρα για να χάσει το περιττό βάρος ο ασθενής.

Σε ορισμένες περιπτώσεις (σκολίωση ρινικού διαφράγματος, υπερτροφία κάτω ρινικών κογχών, υπερτροφία αμυγδαλών, αδενοειδών, ρινική πολυποδίαση) είναι εφικτή η χειρουργική αντιμετώπιση του προβλήματος.

Στις περιπτώσεις εκείνες που τα μέτρα αυτά αποτυγχάνουν τότε μπορεί να εφαρμοστεί μια ειδική συσκευή κατά τη διάρκεια του ύπνου η οποία δίνει μια μηχανική αναπνευστική βοήθεια στον ασθενή.

Η μέθοδος αυτή είναι γνωστή με το ακρωνύμιο **CPAP (continuous positive airway pressure)**. Βασίζεται στην εφαρμογή μιας ειδικής μάσκας στη μύτη ή στο στόμα και μύτη μαζί. Επιτρέπει τη χορήγηση αέρα με θετική συνεχή πίεση με αποτέλεσμα να μένουν ανοικτές οι δίοδοι του αέρα στο άνω αναπνευστικό σύστημα.

Ροχαλητό

Συντάχθηκε απο τον/την Administrator

Τρίτη, 30 Νοέμβριος 1999 00:00 - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 02 Μάρτιος 2012 10:28

Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να είναι χρήσιμο να εφαρμόζονται το βράδυ ειδικές συσκευές που αλλάζουν τη θέση της σιαγόνας και της γλώσσας ή ακόμη μπορούν να γίνουν διαφόρων ειδών χειρουργικές επεμβάσεις που στόχο θα έχουν τη διόρθωση ανατομικών ανωμαλιών με τρόπο τέτοιο που οι δίοδοι του αέρα να μένουν ανοικτές.

Η διάγνωση και ορθή αντιμετώπιση της αποφρακτικής άπνοιας του ύπνου, μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη μείωση των σοβαρών αυτοκινητιστικών και εργατικών δυστυχημάτων που αποτελούν μάλιστα στην εποχή μας. Παράλληλα βελτιώνεται σημαντικά η ποιότητα ζωής των ασθενών, αυξάνεται η αποδοτικότητα και παραγωγικότητα τους. Στα παιδιά βελτιώνεται η απόδοση στο σχολείο και απομακρύνεται ο κίνδυνος ατυχημάτων ή κακής συμπεριφοράς λόγω αϋπνίας.

Θα συγκρατήσουμε ότι ασθενείς με έντονο ροχαλητό, αϋπνία, κακή ποιότητα ύπνου και κούραση κατά την ημέρα, πρέπει να διερευνώνται από τους γιατρούς τους για να φανεί κατά πόσο πάσχουν από αποφρακτική άπνοια του ύπνου. Υπάρχει για την πάθηση πρόληψη και θεραπεία.

{ppgallery}



{/ppgallery}

Ροχαλητό

Συντάχθηκε απο τον/την Administrator

Τρίτη, 30 Νοέμβριος 1999 00:00 - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 02 Μάρτιος 2012 10:28
