

Αϋπνία : Η μάστιγα των καιρών μας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό: [newsbeast.gr](#)

Ανησυχία προκαλεί έρευνα που δείχνει πως πάνω από δύο εκατομμύρια Έλληνες αντιμετωπίζουν προβλήματα ύπνου. Σύμφωνα με τα στοιχεία, τα τελευταία τριάντα χρόνια τα προβλήματα αυτά φαίνεται να έχουν αυξηθεί ιδιαίτερα, καθώς τα ποσοστά ατόμων που ταλαιπωρούνται από αϋπνία στην Ελλάδα είναι όλο και περισσότερα.

Πρόσφατη έρευνα που έγινε σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης έφερε στο φως εξίσου άσχημα ποσοστά. Περίπου ένας στους τρεις ενήλικες Ευρωπαίους έχει προβλήματα ύπνου. Πιο συγκεκριμένα, τα στοιχεία έδειξαν πως οι γυναίκες βρίσκονται σε πιο δυσμενή θέση από τους άντρες, ενώ την ίδια στιγμή τα άτομα άνω των 65 ετών που πάσχουν από αϋπνία φτάνουν το 50%. Όσον αφορά τις πιο νεαρές ηλικίες, μελέτη έδειξε πως το 1/3 των συμμετεχόντων καθυστερούν ιδιαίτερα μέχρι να καταφέρουν να κοιμηθούν. Το ίδιο ποσοστό ανέφερε και ανεπαρκείς ώρες ύπνου.

Εκτός από τους δύσκολους ρυθμούς της καθημερινότητας και το άγχος που προκαλούν, μία πολύ σημαντική αιτία για την ένταση του προβλήματος τα τελευταία χρόνια θεωρείται η οικονομική κρίση, η οποία, ειδικότερα στην Ελλάδα,

έχει προκαλέσει τις πιο δύσκολες συνθήκες διαβίωσης. Η σημασία της οικονομικής κατάστασης επιβεβαιώνεται και από αντίστοιχη έρευνα που έγινε στις Η.Π.Α., το 2009. Τότε παρατηρήθηκε αύξηση των ιατρικών επισκέψεων για λόγους διαταραχής του ύπνου σε ποσοστό 30%. Το ίδιο δείχνουν τα στοιχεία και για τη χώρα μας και αφορούν κυρίως ανέργους ηλικίας 35-55 ετών.

Πόσες, όμως, ώρες ύπνου χρειαζόμαστε, ώστε να έχουμε μία σωστή λειτουργία του οργανισμού; Στα πλαίσια του 37ου Ετήσιου Πανελληνίου Συνεδρίου της Ιατρικής Εταιρείας Αθηνών, που φέτος συμπληρώνει 175 χρόνια από την ίδρυσή της, η πνευμονολόγος και διευθύντρια της Μονάδας Μελέτης στο «Σισμανόγλειο» Δρ. Αναστασία Αμφιλοχίου, δήλωσε σχετικά: «Είναι γεγονός ότι ένας στους τρεις ενήλικες πάσχουν ή θα παρουσιάσουν κάποια στιγμή στη ζωή τους αϋπνία. Αυτό πρακτικά σημαίνει, με αποτέλεσμα να μην είναι λειτουργικοί την επόμενη ημέρα. Πόσες ώρες ύπνου χρειάζεται κάποιος, εξαρτάται από τον οργανισμό. Εμείς οι ίδιοι γνωρίζουμε τον εαυτό μας και τότε αισθανόμαστε ξεκούραστοι».

Σχετικά με το χρόνο ύπνου που έχουμε ανάγκη, μεγάλη επιδημιολογική έρευνα στις Η.Π.Α. που πραγματοποιήθηκε το 2002 από την Παγκόσμια Οργάνωση Ύπνου έδειξε ότι το 1/3 των εθελοντών χρειάζεται τουλάχιστον 8 ώρες ύπνου για να μην αισθάνεται υπνηλία την επομένη μέρα, ενώ τα ίδια άτομα κοιμούνται κατά μέσον όρο 6,9 ώρες τις καθημερινές και 7,5 τα Σαββατοκύριακα. Τα τελευταία χρόνια δε, αυτές οι ώρες φαίνεται να μειώνονται όλο και περισσότερο, αφού οι άνθρωποι κοιμούνται πια περίπου 1,5 ώρα λιγότερο από τον προηγούμενο αιώνα.

Ο πρόεδρος της Ιατρικής Εταιρείας Αθηνών, Καθηγητής κ. Αθανάσιος Σκουτέλης, έκανε λόγο στην ίδια συνέντευξη Τύπου για τις διαταραχές του ύπνου και τις επιπτώσεις τους. «Πράγματι το πρόβλημα είναι ιδιαίτερα μεγάλο και οι επιπτώσεις του έχουν σοβαρότατες συνέπειες στη ζωή του ανθρώπου, με άμεσο αντίκτυπο στο κοινωνικό σύνολο. Δυστυχώς, μέχρι σήμερα δεν έχει αξιολογηθεί σωστά και δεν έχει υπολογιστεί το τεράστιο κοινωνικό και οικονομικό του κόστος», επεσήμανε.

Οι ασθένειες του ύπνου

Αϋπνία

Η αϋπνία είναι η πιο συχνή διαταραχή του ύπνου. Έρευνες δείχνουν πως το 14% του πληθυσμού υποφέρει από χρόνια αϋπνία, ενώ 1 στους 2 ή 3 ενήλικες θα

παρουσιάζει αϋπνία κάποια στιγμή στη ζωή του. Είναι δύσκολο να ορίσει κανείς αντικειμενικά την αϋπνία, αφού ο πάσχων είναι αυτός που την προσδιορίζει κατά περίπτωση.

Σύνδρομο Άπνοιας - Υπόπνοιας Ύπνου

Από το σύνδρομο άπνοιας - υπόπνοιας ύπνου υποφέρει το 4% των ανδρών και το 2% των γυναικών. Πρόκειται για την συχνότερη οργανική αιτία υπνηλίας, η οποία ειδοποιεί συνήθως τον ασθενή, αφού παρουσιάζει έντονο ροχαλητό στη διάρκεια του ύπνου και αδικαιολόγητη κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η διαταραχή ύπνου λόγω εργασίας σε βάρδιες

Η συγκεκριμένη διαταραχή ταλαιπωρεί το 10% των εργαζομένων σε βάρδιες που περιλαμβάνουν νυχτερινές ώρες. Η λύση της αλλαγής εργασίας φαντάζει ιδανική, αλλά τις περισσότερες φορές αδύνατη. Για αυτό το λόγο, χορηγείται συνήθως φαρμακευτική αγωγή σε συνδυασμό με ύπνο κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Συνέπειες

Οι επιπτώσεις των διαταραχών του ύπνου είναι πολλαπλές και αφορούν το βραχυπρόθεσμο και το μακροπρόθεσμο μέλλον. Πιο συγκεκριμένα, οι βραχυπρόθεσμες συνέπειες είναι:

- μειωμένη ενέργεια και εγρήγορση την επόμενη ημέρα,
- διαταραχές στη μνήμη, τη διαχείριση των πληροφοριών και την ικανότητα σκέψης,
- διπλάσιος κίνδυνος για επαγγελματικό ατύχημα,
- μειωμένη δραστηριότητα ανοσοποιητικού συστήματος.

Και οι μακροπρόθεσμες:

- αυξημένη αρτηριακή πίεση,
- συσχέτιση με στεφανιαία νόσο μέσω αυξημένης CRP,
- κίνδυνος για πιθανή ανάπτυξη σακχαρώδους διαβήτη,
- ψυχικές διαταραχές όπως είναι η κατάθλιψη,
- γενικότερη μείωση διανοητικής ικανότητας,
- αυξημένος κίνδυνος θνητότητας,
- προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις,
- παχυσαρκία.
- επικίνδυνη οδήγηση που προκαλεί περισσότερα τροχαία ατυχήματα.

Αναδημοσίευση: περιοδικό «Άρτιον», τ.4