

24 Απριλίου 2021

## **Υπνική άπνοια: Η μάσκα μειώνει το ροχαλητό και προστατεύει το μυαλό!**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Έναν ακόμη καλό λόγο έχουν οι πάσχοντες από υπνική άπνοια για να χρησιμοποιήσουν συσκευή αερισμού θετικής πίεσης που διευκολύνει την αναπνοή τους και αυτός σχετίζεται με την γνωστική τους λειτουργία



Έναν ακόμη σημαντικό λόγο για την αντιμετώπιση της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας με χρήση μάσκας (με αερισμό θετικής πίεσης) ανέδειξε έρευνα από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο του Μίσιγκαν, σύμφωνα με την οποία η μέθοδος συνδέθηκε με μικρότερο κίνδυνο εκδήλωσης νόσου Αλτσχάιμερ και άλλων τύπων άνοιας για τα άτομα που πάσχουν από το πρόβλημα.

Ειδικότερα, τα επιστημονικά ευρήματα που δημοσιεύονται στο Sleep έδειξαν μείωση των πιθανοτήτων άνοιας και ήπιας γνωστικής εξασθένησης σε βάθος τριών χρόνων για όσους χρησιμοποιούσαν αερισμό θετικής πίεσης.

Για τις ανάγκες της μελέτης οι ερευνητές από το Κέντρο Διαταραχών Ύπνου του Νοσοκομείου ανέλυσαν δεδομένα από περισσότερους των 50.000 δικαιούχους 65 ετών και άνω με αποφρακτική υπνική άπνοια από το σύστημα υγείας Medicare.

Την ανάδειξη του σημαντικού ρόλου του ύπνου στην προστασία της γνωστικής λειτουργίας από την πρόσφατη έρευνα επεσήμαναν η επικεφαλής της, Tiffany J. Braley M.D., M.S., Επίκουρη Καθηγήτρια Νευρολογίας, και η Galit Levi Dunietz, Ph.D., M.P.H., Επίκουρη Καθηγήτρια Νευρολογίας και ειδική σε θέματα υπνικών διαταραχών.

Ως αποφρακτική υπνική άπνοια χαρακτηρίζονται οι επανειλημμένες διακοπές της αναπνοής κατά τον ύπνο εξαιτίας της σύγκλισης των ανώτερων αεραγωγών. Οι γηραιότεροι ενήλικες αποτελούν ομάδα υψηλού κινδύνου για την εμφάνισή της.

Τα άτομα με ήπια έως μέτρια άπνοια ύπνου βιώνουν καθημερινή κόπωση και μειωμένη προσοχή κατά τη διάρκεια της ημέρας λόγω κακής ποιότητας ύπνου, ενώ μπορεί να υπάρξουν και πιο σοβαρές συνέπειες, με περιστατικά ακόμα και θανάτου να έχουν καταγραφεί εξαιτίας της διακοπής της αναπνοής.

Η διαταραχή έχει επιπλέον συνδεθεί με αρκετά νευρολογικά και καρδιαγγειακά προβλήματα. Μια ενδιαφέρουσα μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of the American Heart Association, είχε διαπιστώσει ότι η χρήση συσκευής θετικής πίεσης από προδιαβητικούς ασθενείς τη νύχτα μειώνει τις τιμές του καρδιακού ρυθμού ανάπαυσης κατά τη διάρκεια της ημέρας και κατά συνέπεια τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)