

## **Σύνδρομο Αποφρακτικών Απνοιών στον ύπνο (ΣΑΑΥ)**

Το ΣΑΑΥ χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια αποφρακτικών απνοιών κατά τη διάρκεια του ύπνου που συχνά συνοδεύονται από ροχαλητό, πρόσκαιρη πτώση του κορεσμού (υποξυγοναιμία) και αφυπνίσεις στο ηλεκτροεγκεφαλογράφημα.

Ως άπνοια ορίζεται η μείωση της ροής του αέρα  $\geq 90\%$  της βασικής τιμής για τουλάχιστον 10 δευτερόλεπτα. Ταξινομείται σε:

- κεντρικού τύπου
- αποφρακτικού και
- μεικτού τύπου άπνοιες

Αποφρακτικού τύπου άπνοια: Η πιο συχνή μορφή, χαρακτηρίζεται από ολική ή σχεδόν ολική διακοπή της αναπνοής λόγω της αντίστοιχης απόφραξης του ανώτερου αεραγωγού. Χαρακτηριστικό είναι ότι συνοδεύεται από αναπνευστική προσπάθεια σε όλη τη διάρκεια του επεισοδίου, σε αντίθεση με τις κεντρικού τύπου άπνοιες, όπου δεν υπάρχει αναπνευστική προσπάθεια.

Ως υπόπνοια ορίζεται η μείωση της ροής του αέρα κατά 30% για τουλάχιστον 10 δευτερόλεπτα και σχετίζεται με πτώση του κορεσμού της αιμοσφαιρίνης κατά 4%.

Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που προδιαθέτουν στην απόφραξη του ανώτερου αεραγωγού και συνεπώς στην εμφάνιση απνοιών. Ενδεικτικά:

- Παχυσαρκία (BMI >30)
- Κοντός λαιμός, μεγάλη γλώσσα
- Κάπνισμα
- Ορμονικοί παράγοντες: εμμηνόπαυση, υποθυρεοειδισμός
- Διαταραχές των ανώτερων αεραγωγών: ρινίτιδες, ρινικοί πολύποδες κ.α.
- Κρανιοπροσωπικές δυσμορφίες: οπισθογναθία , μικρογναθία
- Φάρμακα: Αλκοόλ, ηρεμιστικά, υπνωτικά
- Νευρομυϊκά νοσήματα

**Συμπτώματα συνδρόμου αποφρακτικής άπνοιας ύπνου**

Οι ασθενείς αναφέρουν κυρίως τα συμπτώματα που εμφανίζουν κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ οι σύντροφοί τους δίνουν πληροφορίες για τα συμπτώματα κυρίως κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Τα κυριότερα συμπτώματα κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι:

- ροχαλητό
- διακοπές της αναπνοής
- αφυπνίσεις
- αίσθημα πνιγμονής
- νυκτερινή πολυουρία

Τα κυριότερα ημερήσια συμπτώματα είναι:

- υπνηλία
- ημερήσια κόπωση
- αδυναμία συγκέντρωσης
- πρωινή κεφαλαλγία
- μειωμένη μνήμη
- κατάθλιψη
- σεξουαλική δυσλειτουργία

## ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία του συνδρόμου έχει μεγάλη σημασία, διότι το σύνδρομο σχετίζεται με σοβαρά προβλήματα υγείας όπως:

- Καρδιακές αρρυθμίες
- Αρτηριακή υπέρταση
- Έμφραγμα του μυοκαρδίου, καρδιακή ανεπάρκεια
- Αγγειακά Εγκεφαλικά Επεισόδια
- Πνευμονική υπέρταση
- Σακχαρώδης διαβήτης, μεταβολικές διαταραχές

Η διάγνωση στηρίζεται σε ένα λεπτομερές ιατρικό ιστορικό και στην κλινική εξέταση. Με την χρήση ειδικών ερωτηματολογίων ο ιατρός θα αξιολογήσει την πιθανότητα ύπαρξης συνδρόμου άπνοιας στον ύπνο. Εάν υπάρχουν συμπτώματα η πολυσωματοκαταγραφική μελέτη ύπνου αποτελεί τη μέθοδο

εκλογής για τη διάγνωση του συνδρόμου. Κατά τη διάρκεια της μελέτης ύπνου καταγράφεται, ενώ ο ασθενής κοιμάται, μια σειρά από φυσικές δραστηριότητες, όπως η ηλεκτρική δραστηριότητα του εγκεφάλου, οι κινήσεις των ματιών, η μυϊκή δραστηριότητα, ο καρδιακός ρυθμός, η αναπνευστική προσπάθεια, η ροή του αέρα, τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα, οι θέσεις του σώματος στον ύπνο.

## ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η θεραπεία στοχεύει στην αποκατάσταση της βατότητας των αεραγωγών και της αρχιτεκτονικής του ύπνου.

Υπάρχουν αρκετά συντηρητικά μέτρα που μπορεί να εφαρμόσουμε για τη βελτίωση της κατάστασης όπως:

- απώλεια βάρους
- αποφυγή κατανάλωσης φαγητού και αλκοόλ προ του ύπνου
- αποφυγή αλκοόλ και υπνωτικών σκευασμάτων
- θέση ύπνου στο πλάι ή πρηνηδόν
- διακοπή καπνίσματος

Η αλλαγή του τρόπου ζωής με την υιοθέτηση των παραπάνω μέτρων είναι πολύ σημαντική, ιδίως στο ήπιο σύνδρομο, και ενδέχεται να είναι η μόνη θεραπεία που χρειάζεται.

Η χειρουργική θεραπεία έχει περιορισμένες ενδείξεις. Ενδεικτικά:

- Εκτομή αδενοειδών εκβλαστήσεων, αμυγδαλεκτομή, εκτομή ρινικών πολυπόδων.
- Φαρυγγοπλαστική (UPPP): Απομάκρυνση των αμυγδαλών της σταφυλής και μέρους της μαλθακής υπερώας.

Ενδοστοματικές συσκευές μετατόπισης της κάτω γνάθου ή της γλώσσας, χρησιμοποιούνται για την πρόληψη της απόφραξης του ανώτερου αεραγωγού, αποτελούν συντηρητική θεραπεία, σε ασθενείς με ήπιο σύνδρομο ή σε ασθενείς που ροχαλίζουν αλλά δεν έχουν άπνοια. Η αποτελεσματικότερη θεραπεία για το σύνδρομο αποφρακτικής άπνοιας είναι η συνεχής, μέσω της μύτης ή της μύτης και του στόματος, εφαρμογή θετικής πίεσης των

αεραγωγών (συσκευή CPAP ή BiPAP). Με τη συνεχή θετική πίεση αίρεται η απόφραξη και η αναπνοή γίνεται χωρίς προβλήματα.