

Όταν το ροχαλητό δεν είναι μόνο ενοχλητικό



Δρ. Κωνσταντίνος Μάρκου
ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΟΣ
Ειδικευθείς στη Γερμανία
Διδάκτωρ Παν. Giessen (Γερμανίας)
Τηλ.: 210 5777337, κιν.: 690 9001033
e-mail: kmarku@hotmail.com

Ο ύπνος είναι μια φυσιολογική κατάσταση την οποία όλοι οι οργανισμοί που διαθέτουν κεντρικό νευρικό σύστημα έχουν απόλυτη ανάγκη.

Η σπουδαιότητα του ύπνου ήταν αναγνωρισμένη από την αρχαιότητα και ο Ύπνος μνημονεύεται από τους αρχαίους ως ξεχωριστός θεός. Στην ελληνική μυθολογία, η Νύκτα γέννησε τον Ύπνο, ο οποίος ήταν πατέρας του Μορφέα, θεού των ονείρων. Ο άνθρωπος περνά περίπου το 1/3 της ζωής του κοιμώμενος. Όμως η σημαντική αυτή διαδικασία για τη ζωή δεν πρέπει απλά να έχει διάρκεια αλλά να διαθέτει και ποιότητα. Πρέπει δηλαδή ο ύπνος να πληροί ορισμένες προϋποθέσεις ώστε το άτομο να ξεκουράζεται πραγματικά κατά τη διάρκειά του. Ωστόσο, έχουν καταγραφεί περισσότερες από 100 διαφορετικές διαταραχές του

ύπνου! Από τις σπουδαιότερες και πιο επικίνδυνες αποτελεί το Σύνδρομο Αποφρακτικής Άπνοιας Ύπνου. Άτομα που πάσχουν από το σύνδρομο αυτό είναι τόσο άνδρες όσο και γυναίκες. Περίπου το 4% του πληθυσμού πάσχει από τη διαταραχή αυτή. Το σύμπτωμα που τις περισσότερες φορές οδηγεί στην υποψία ύπαρξης του συνδρόμου είναι το έντονο ροχαλητό. Άλλα συμπτώματα που εμφανίζει το άτομο και προκαλούνται από την άπνοια είναι η υπνηλία, παχυσαρκία, νευροψυχικές διαταραχές (χειρότερηση διανοητικών λειτουργιών, έλλειψη βραχείας μνήμης, δυσκολία συγκέντρωσης, καταθλιπτική

συμπτωματολογία κλπ) καθώς και καρδιαγγειακές δυσλειτουργίες (περιφερικά οιδήματα, αρρυθμίες, υπέρταση κλπ). Ως άπνοια ορίζεται η διακοπή της αναπνοής που διαρκεί τουλάχιστον 10 δευτερόλεπτα. Αυτή συμβαίνει λόγω απόφραξης στην περιοχή του φάρυγγα. Το άτομο και στην προσπάθεια του να αποκαταστήσει την ροή του αέρα ξυπνά (χωρίς όμως να το συνειδητοποιεί), ανοίγει τον φάρυγγα, αναπνέει και στην συνέχεια ξανακοιμάται. Αυτή η διαδικασία αφύπνισης-ύπνου επαναλαμβάνεται καθ όλη τη διάρκεια του ύπνου δεκάδες ή και εκατοντάδες φορές, με αποτέλεσμα την ελλιπή ανάπαυση του οργανισμού η οποία έχει σημαντικότερες αρνητικές συνέπειες για τον άνθρωπο. Άτομα λοιπόν που ροχαλίζουν και παρουσιάζουν έντονη υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, δυσκολία να συγκεντρωθούν κλπ οφείλουν να εξετάσουν το ενδεχόμενο να πάσχουν από το σύνδρομο. Η μόνη σωστή και ασφαλής διάγνωση γίνεται σε ειδικά κέντρα ύπνου. Ανάλογα με τη βαρύτητα του συνδρόμου καθορίζεται και ο τρόπος θεραπείας. Η πιο γνωστή και διαδεδομένη μέθοδος θεραπείας είναι με συσκευή CPAP (Continuous positive airway pressure). Η αντιμετώπιση όμως του συνδρόμου με αυτό τον τρόπο πολύ συχνά αποτυγχάνει επειδή η συσκευή δεν είναι εύκολα αποδεκτή από τον ασθενή για διαφόρους κάθε φορά λόγους. Ως λύσεις προτείνονται σε πολλές περιπτώσεις χειρουργεία (πχ αφαίρεση αμυγδαλών, σταφυλής κλπ) με πληθώρα περιορισμών και παρενεργειών. Το διάφορα επίσης σκευάσματα (ειδικά μαξιλάρια, ρινοδιαστολείς, σπρέι κλπ στερούνται σχεδόν παντελώς επιστημονικής τεκμηρίωσης και δεν μπορούν να αξιολογηθούν κλινικά ως αποτελεσματικά. Τέλος για την αντιμετώπιση του συνδρόμου εφαρμόζονται από εξειδικευμένους κυρίως ορθοδοντικούς ειδικές ενδοστοματικές συσκευές. Οι συσκευές μοιάζουν με μασελάκια παρόμοια με εκείνα που χρησιμοποιούνται στην ορθοδοντική θεραπεία. Χρησιμοποιούνται σε ήπιες έως μέτριες βαρύτητας σύνδρομο. Ο μηχανισμός λειτουργίας έγκειται στην προς τα εμπρός μετακίνηση της κάτω γνάθου κατά τη διάρκεια του ύπνου. Έτσι αίρεται η απόφραξη στην αναπνευστική οδό και αποφεύγονται ή βελτιώνονται ανάλογα με την περίπτωση-οι άπνοιες αλλά και το ροχαλητό. Για την κατασκευή απαιτούνται αποτυπώματα από τα δόντια τα οποία λαμβάνονται στο ιατρείο. Πολύ σημαντικό στην διαδικασία είναι να αξιολογηθεί κάθε φορά ποια είναι η κατάλληλη συσκευή για τον συγκεκριμένο ασθενή αλλά και το μέγεθος της προώθησης της κάτω γνάθου ώστε να υπάρχει αποτέλεσμα. Αποτέλεσμα σημαίνει λιγότερο ή καθόλου ροχαλητό και βελτίωση της κλινικής εικόνας του συνδρόμου. Η μέθοδος αυτή παρουσιάζει μια σειρά πλεονεκτημάτων. Εύκολα ανεκτή από τον ασθενή

- Για την κατασκευή χρειάζονται μόνο αποτυπώματα των δοντιών
- Εύκολη στην μετακίνηση λόγω του μικρού όγκου (μπαίνει στην τσέπη!)

- Δεν είναι παρεμβατική και σχεδόν χωρίς παρενέργειες
- Οικονομική

Πληθώρα κλινικών μελετών έχει επιβεβαιώσει την αποτελεσματικότητα των συσκευών και την βελτίωση της ποιότητας του ύπνου. Γιατί πολλές φορές το ροχαλητό αν και ενοχλητικό έχει τον ρόλο της εναγώνιας κραυγής του ανθρώπου για βοήθεια. Ας μην την αγνοούμε. Είναι θέμα ποιότητας ζωής. ●

ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΩΝ
ΡΟΥΜΠΑΣ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΕΙΣ, ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΕΙΣ ΚΤΕΟ

ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΑ, ΜΟΤΟΣΥΚΛΕΤΩΝ, ΑΜ, Α1, Α2, Α, ΦΟΡΤΗΓΟ, ΛΕΩΦΟΡΕΙΟ, ΝΤΑΛΙΚΑ

ΜΕ ΙΔΙΟΚΤΗΤΑ ΟΧΗΜΑΤΑ

Ιωαννίνων 5, Άγ. Ιερόθεος, τηλ.: 210 5758152, κιν.: 6977 217889

ΚΟΚΟΡΙΑΣ
ΚΟΣΜΗΜΑ

28ης Οκτωβρίου 89, Μέγαρο, τηλ.: 22960 28890, κιν.: 6948 372940