

# Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου

**50% των ενηλίκων παρουσιάζουν προβλήματα ύπνου σε κάποια περίοδο της ζωής τους**

■ ΑΡΗΣ ΜΠΕΡΖΟΒΙΤΗΣ

Ειδικός συνεργάτης - Δημοσιογράφος

**Α**κόμη κι όταν μετρούν... **προβατάκια** Αποϊηοί άνθρωποι αδυνατούν να «αφεθούν» στην αγκαλιά του Μορφέα. Μπορεί να εργαζονται σκληρά όλη μέρα μέσα και έξω από το σπίτι, μπορεί να νιώθουν ότι καταρρέουν, ο πραγματικός εφιάλτης όμως ξεκινάει τη στιγμή που ξαπλώνουν. Συνήθως, μένουν άπνιοι για αρκετές ώρες.

Σύμφωνα με πρόσφατες επιδημιολογικές μελέτες, ο ένας στους δύο ενήλικες αντιμετωπίζει σοβαρά προβλήματα ύπνου κάποια περίοδο της ζωής του. Οι ειδικοί επιστήμονες αποδίδουν την κατάσταση αυτή στο στρεσογόνο σύγχρονο τρόπο ζωής, που από τη μια αφήνει ελάχιστη περιθώρια για ανάπαυση και από την άλλη φαίνεται ότι ευθύνεται για τη διαρκώς διογκούμενη αύξηση της ψυχικής νοσηρότητας, η οποία σε πολλές περιπτώσεις συνδέεται και με την αϋπνία.

Τα παραπάνω τόνισε ο καθηγητής Ψυχιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών Κώστας Σολδάτος με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου (21 Μαρτίου).

«Είναι γεγονός ότι καταναλώνουμε κοιμώμενοι 20% λιγότερο χρόνο σε σχέση με ό,τι συνέβαινε μόλις 100 χρόνια πριν. Σε αυτό έχει συντελέσει η εξάπλωση της χρήσης του ηλεκτρικού ρεύματος, αλλά ίσως και ο στρεσογόνος σύγχρονος τρόπος ζωής», δήλωσε ο καθηγητής.

Ο κ. Σολδάτος παρουσίασε αποτελέσματα πρόσφατων μελετών, τα οποία δείχνουν ότι περίπου ο ένας στους δέκα πολίτες (10-15%) που προσέρχεται στις μονάδες πρωτοβάθμιας περίθαλψης για την αντιμετώπιση κάποιου προβλήματος πάσχει από χρόνια αϋπνία. Επίσης, 50% των ενηλίκων αντιμετωπίζουν προβλήματα με τον ύπνο τους κάποια στιγμή στη ζωή τους. Το πρόβλημα εμφανίζεται συχνότερα σε γυναίκες, άνεργους, εργένιδες, εργαζόμενους που δουλεύουν με βάρδιες και άτομα κατώτερου κοινωνικο-οικονομικού status. Από αϋπνία φαίνεται ότι πάσχουν και οι ηλικιωμένοι, ηλικίας άνω των 65 ετών, σε ποσοστό που προσεγγίζει το 50%.

«Παρότι η αϋπνία αφορά ένα μεγάλο κομμάτι του πληθυσμού φαίνεται ότι ελάχιστοι είναι αυτοί που επισκέπτονται γιατρό ειδικά για να συζητήσουν αυτό το πρόβλημά τους», διαπίστωσε ο καθηγητής. Ακόμη χειρότερο, πρόσθεσε, είναι ίσως το γεγονός ότι οι δύο στους τρεις ασθενείς δεν φαίνεται να γνωρίζουν τους σύγχρονους τρόπους αντιμετώπισης της αϋπνίας, ενώ σε ποσοστό 40% ακολουθούν αγωγές που δεν τις έχει συστήσει ιατρός. Μάλιστα, δεν είναι λίγοι αυτοί οι οποίοι καταφεύγουν στα αλκοολούχα ποτά προκειμένου να μπορέσουν να κοιμηθούν.



«Οι επιπτώσεις της αϋπνίας φαίνεται ότι είναι πολλές και σημαντικές», τόνισε ο κ. Σολδάτος. «Τα τελευταία χρόνια», σημείωσε, «έχει βρεθεί ότι ασθενείς που πάσχουν από αϋπνία έχουν αυξημένο κίνδυνο να νοσήσουν από το καρδιαγγειακό σύστημα, ενώ επίσης παρουσιάζουν και αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη. Πέραν αυτού φαίνεται ότι η αϋπνία συνδέεται στενά με ψυχικές νόσους. Είναι χαρακτηριστικό ότι ασθενείς που πάσχουν από αϋπνία για περισσότερο από ένα χρόνο έχουν 40 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν κατάθλιψη σε σχέση με τους μη πάσχοντες. Όταν η αϋπνία αντιμετωπίζεται έγκαιρα, η πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης είναι ίδια με αυτή που συναντάται στο γενικό πληθυσμό».

Η επιβάρυνση της αϋπνίας στο συνολικό κόστος της δημόσιας υγείας φαίνεται ότι είναι εξαιρετικά υψηλή. Το άμεσο κόστος στη Γαλλία προσδιορίστηκε στα 2,1 δισ. δολάρια, ενώ στις ΗΠΑ τόσο το άμεσο όσο και το έμμεσο κόστος εκτιμάται ότι ανέρχεται στο ποσό των 35 δισ. δολαρίων.

Τα τελευταία χρόνια οι ιατροί διαθέτουν εξειδικευμένες αγωγές που συμβάλλουν σημαντικά στην αντιμετώπιση της αϋπνίας. Το πιο πρόσφατο βήμα που έχει γίνει προς αυτή την κατεύθυνση είναι η ανάπτυξη μιας νέας φαρμακοτεχνικής μορφής σκευάσματος, της ζοληπιδέμης.

Έχει βρεθεί πως η ζοληπιδέμη στα πρώιμα στάδια της αϋπνίας μπορεί να βοηθήσει τον πάσχοντα ακόμη κι αν χορηγείται σε αυτόν περιστασιακά και όχι απαραίτητα κάθε βράδυ. Τον τελευταίο χρόνο η ουσία αυτή κυκλοφόρησε στις ΗΠΑ σε μορφή σταδιακής αποδέσμευσης, που βοηθά τόσο στην ταχεία έλλευση του ύπνου όσο και στην αύξηση της διάρκειάς του. Η έγκαιρη χορήγηση ζοληπιδέμης συμβάλλει στην αποτελεσματική αντιμετώπιση της αϋπνίας προτού αυτή γίνει χρόνιο πρόβλημα.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), αναγνωρίζοντας το μέγεθος τους προβλήματος, έχει θεσπίσει την 21η Μαρτίου ως Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, στο πλαίσιο της προσπάθειας ευαισθητοποίησης τόσο του κοινού όσο και εκείνων που παρέχουν υπηρεσίες υγείας. Στην Ελλάδα λειτουργούν εξειδικευμένα Κέντρα Αντιμετώπισης των Διαταραχών του Ύπνου που παρέχουν άμεση βοήθεια στους πάσχοντες από αϋπνία.

Σημειώνεται ότι στο πλαίσιο των προσπαθειών για ενημέρωση του κοινού, αλλά και εκείνων που παρέχουν υπηρεσίες υγείας σε ό,τι αφορά τις διαταραχές ύπνου, από τις αρχές του 2004 λειτουργεί ο επίσημος δικτυακός τόπος της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας του Ύπνου ([www.hsr.gr](http://www.hsr.gr)).