

Με προβλήματα ύπνου ένας στους τρεις ενήλικες

Το φαινόμενο καταγράφεται πιο συχνά στις γυναίκες, ενώ οι ηλικιωμένοι άνω των 65 χρόνων αναφέρεται ότι πάσχουν από αϋπνία σε ποσοστό, που προσεγγίζει το 50%

Περισσότεροι από δύο εκατομμύρια Έλληνες υποφέρουν από διαταραχές ύπνου, ενώ σε πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, περίπου ένας στους τρεις ενήλικες ανέφερε ότι αντιμετωπίζει παρόμοια προβλήματα.

Το φαινόμενο καταγράφεται πιο συχνά στις γυναίκες, ενώ οι ηλικιωμένοι άνω των 65 χρόνων αναφέρεται ότι πάσχουν από αϋπνία σε ποσοστό, που προσεγγίζει το 50%.

Το πρόβλημα του μειωμένου ύπνου φαίνεται ότι επεκτείνεται και σε νεότερες ηλικίες καθώς πρόσφατη μελέτη σε εφήβους δείχνει ότι 1/3 των ερωτηθέντων εμφανίζουν σημαντική καθυστέρηση στην επέλευση του ύπνου και 1/3 αναφέρουν ανεπαρκή διάρκεια ύπνου. Η αϋπνία συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα και διαβήτη και οι διαταραχές του ύπνου μπορεί να έχουν σοβαρές επιπτώσεις στη μνήμη, τη μάθηση, το καρδιαγγειακό, το ανοσοποιητικό, το νευρικό σύστημα, ακόμη και στην κοινωνική συμπεριφορά. Επιπλέον, τα άτομα που πάσχουν από αϋπνία, για περισσότερο από έναν χρόνο, έχουν 40 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν κατάθλιψη.

Ο ύπνος είναι μία σημαντική, φυσιολογική διαδικασία αναζωογόνησης του οργανισμού, που επηρεάζει την καθημερινή λειτουργικότητα και τη σωματική και διανοητική υγεία του ανθρώπου. Ο χρόνος που περνάμε κοιμώμενοι είναι κατά 20% λιγότερος σε σχέση με εκείνον που οι άνθρωποι «επένδυνα» στον ύπνο, μόλις πριν από 100 χρόνια.

Η αϋπνία που χαρακτηρίζεται από δυσκολία στη διατήρηση του ύπνου, λόγω νυχτερινών αφυπνίσεων, είναι εξίσου συχνή με την αϋπνία που χαρακτηρίζεται από καθυστερημένη επέλευση ύπνου.

Οι επιστήμονες προσπαθούν ακόμη να προσδιορίσουν επακριβώς τους λόγους για τους οποίους ο άνθρωπος



χρειάζεται τον ύπνο. Μελέτες στέρησης ύπνου έχουν δείξει, χωρίς αμφιβολία, ότι ο ύπνος αποτελεί σημαντική αναζωογονητική διαδικασία που επηρεάζει την καθημερινή λειτουργικότητα και τη σωματική και διανοητική υγεία, ενώ είναι επίσης κείριας σημασίας για την επιβίωση του ανθρώπου.

Συγκεκριμένα, ο ύπνος έχει αποδειχθεί ότι διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην παγίωση της μνήμης, τη μάθηση και τη σκέψη. Η απόδοση ενός ατόμου σε γνωστικές δοκιμασίες είναι σημαντικά μειωμένη, όταν υπάρχει στέρηση ύπνου, ενώ σε μεγάλο βαθμό επηρεάζεται και η συγκέντρωση.

Επίσης, όταν υποφέρουμε από έλλειψη ύπνου είμαστε πιο ευάλωτοι σε λοιμώξεις και διάφορες άλλες νόσους, γεγονός που δείχνει ότι ο ύπνος παίζει ρόλο στην καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ κατά τη διάρκεια του ύπνου θεωρείται ότι οι νευρώνες «ξεκουράζονται», επιτρέποντας έτσι την επιδιόρθωση οποιασδήποτε βλάβης και την ανάκτηση της βέλτιστης λειτουργίας τους, εκκρίνεται αυξητική ορμόνη, και πραγματοποιείται καλύτερα η κυτταρική ανάπτυξη. Τα άτομα που πάσχουν από στέρηση ύπνου είναι συχνά βλοσυρά, κατηφή και απογοητεύονται εύκολα. Το τμήμα του εγκεφάλου που ελέγχει τη διάθεση, τα συναισθήματα και την κοινωνική λει-

τουργικότητα διακόπτει τη λειτουργία του κατά τη διάρκεια του ύπνου, προκειμένου να διασφαλισθεί η βέλτιστη απόδοσή του κατά την ημέρα.

Η κλινική αϋπνία ορίζεται ως η δυσκολία του ατόμου να αποκοιμηθεί ή να διατηρήσει τον ύπνο του, ή έχει κακή ποιότητα ύπνου. Όταν η διαταραχή συμβαίνει τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα για διάστημα το λιγότερο ενός μηνός και εφόσον η μη ικανοποιητική ποσότητα ή ποιότητα του ύπνου προκαλεί έντονη κόπωση ή επηρεάζει τις συνήθεις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής του πάσχοντα.

Τα περισσότερα άτομα είναι εξοικειωμένα με τις επιδράσεις που μπορεί να έχει η στέρηση ύπνου στη γενική λειτουργικότητά τους κατά τη διάρκεια της ημέρας, δηλαδή με τη μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης και λήψης αποφάσεων και την αρνητική επίδραση στη διάθεση και τη συμπεριφορά τους.

Σε μεγάλη διεθνή έρευνα για τις συνέπειες του διαταραγμένου ύπνου με ταξύ ασθενών με αϋπνία που επισκέπτονται γιατρούς της πρωτοβάθμιας περίθαλψης, στην οποία συμμετείχε και η Ελλάδα, διαφαίνεται μεταξύ άλλων η συσχέτιση της αϋπνίας με χαμηλή παραγωγικότητα στην εργασία, αλλά και μεγαλύτερη έκθεση σε ατυχήματα.

Το πιο συχνά αναφερόμενο σύμπτωμα αϋπνίας στη Δυτική Ευρώπη και τις

ΗΠΑ είναι η διατήρηση του ύπνου (75% και 78%, αντίστοιχα). Σύμφωνα με τα δεδομένα της μελέτης, στην Ελλάδα 75% του πληθυσμού, που δηλώνουν προβλήματα στον ύπνο, έχουν νυχτερινές αφυπνίσεις.

Οι συνηθέστερες διαταραχές ύπνου είναι το σύνδρομο άπνοιας - υποπνοιας ύπνου, το σύνδρομο ανεπαρκούς ύπνου, η αϋπνία, η διαταραχή ύπνου, λόγω εργασίας σε βάρδιες, το jetlag, η ναρκοληψία, κ.α.

Μέθοδοι αντιμετώπισης της αϋπνίας

Παρότι η αϋπνία αποτελεί συχνό πρόβλημα στον γενικό πληθυσμό, υπάρχουν πολλοί, οι οποίοι, ενώ υποφέρουν, δεν γνωρίζουν από πού να ζητήσουν βοήθεια και δεν έχουν ποτέ κάνει κάτι για να απαλλαγούν από το πρόβλημα. Σήμερα, διατίθενται διάφορες μέθοδοι αντιμετώπισης της αϋπνίας. Υπάρχουν εξειδικευμένες φαρμακευτικές αγωγές και μη φαρμακευτικές μέθοδοι. Σε κάθε περίπτωση, η φαρμακευτική, και μη, αγωγή θα πρέπει να εξατομικεύεται και να χορηγείται από ειδικευμένους ιατρούς.

Στην Ελλάδα υπάρχουν Κέντρα Αντιμετώπισης των Διαταραχών του Ύπνου που μπορούν να παρέχουν εξειδικευμένη βοήθεια στους πάσχοντες από αϋπνία. Στην Αθήνα βρίσκονται στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο, το Νοσοκομείο «Σωτηρία», το Νοσοκομείο «Ευαγγελισμός», το Σισμανόγλειο Νοσοκομείο και το Ευγενίδειο Νοσοκομείο. Στην Θεσσαλονίκη τα νοσοκομεία «Παπανικολάου» και «Αγιος Παύλος», στο Ηράκλειο η πνευμονολογική κλινική του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Κρήτης και η αντίστοιχη στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Θεσσαλίας στην Λάρισα.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναγνωρίζοντας το πρόβλημα, έχει θεσπίσει την 21η Μαρτίου, ως Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, στο πλαίσιο της προσπάθειας ευαισθητοποίησης, τόσο του κοινού, όσο και των γιατρών και των άλλων επαγγελματιών υγείας, για τη σημασία του επαρκούς, σε ποσότητα και ικανοποιητικής ποιότητας, ύπνου.

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,
"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683