

ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΠΙΟΝΗ

ΥΓΙΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗ ΥΠΝΟΣ – ΡΟΧΑΛΗΤΟ- ΑΠΝΟΙΕΣ



Συγγραφή παρουσίασης από:

Κοταρά Γαρυφαλλιά
Ιατρός Ω.Ρ.Λ.



Συμμετέχοντες:

Κεσίδου Όλγα
Ιατρός Ω.Ρ.Λ.

Ποταμίτης Γεώργιος
Ιατρός Ω.Ρ.Λ.

Πάγκαλος Άρης
Ιατρός Ω.Ρ.Λ.

Κεσίδου Λυδία
Οδοντίατρος

ΗΠΙΟΝΗ

2015: 1^ο Πιλοτικό Πρόγραμμα Πρόληψης & Προαγωγής Υγείας των Ηλικιωμένων – ΗΠΙΟΝΗ για το Σακχαρώδη Διαβήτη.

2016: 2^ο Πιλοτικό πρόγραμμα για την Πρόληψη της Οστεοπόρωσης και των Πτώσεων.

2017: 3^ο Πιλοτικό πρόγραμμα για την Πρόληψη της άνοιας & έγκαιρη αντιμετώπιση των συνεπειών της.

2018: 4^ο Πιλοτικό Πρόγραμμα για την «Πρόληψη των Καρκίνων του Πεπτικού Συστήματος».

2019: 5^ο Πιλοτικό Πρόγραμμα για την “Πρόληψη και Διαχείριση των Αισθητηριακών Διαταραχών, Όραση και Ακοή”.

2020: 6^ο Πιλοτικό Πρόγραμμα Πρόληψης & Προαγωγής Υγείας των Ηλικιωμένων – ΗΠΙΟΝΗ για την “Υγιή Αναπνοή-Πρόληψη και Διαχείριση των Λοιμώξεων στους Ηλικιωμένους-Η σημασία των εμβολιασμών”.

ΣΚΟΠΟΣ

- Πρόληψη.
- Έγκαιρη ανίχνευση.
- Λήψη μέτρων για προστασία και βελτίωση της ζωής των ατόμων της τρίτης ηλικίας.



1^η Οκτωβρίου

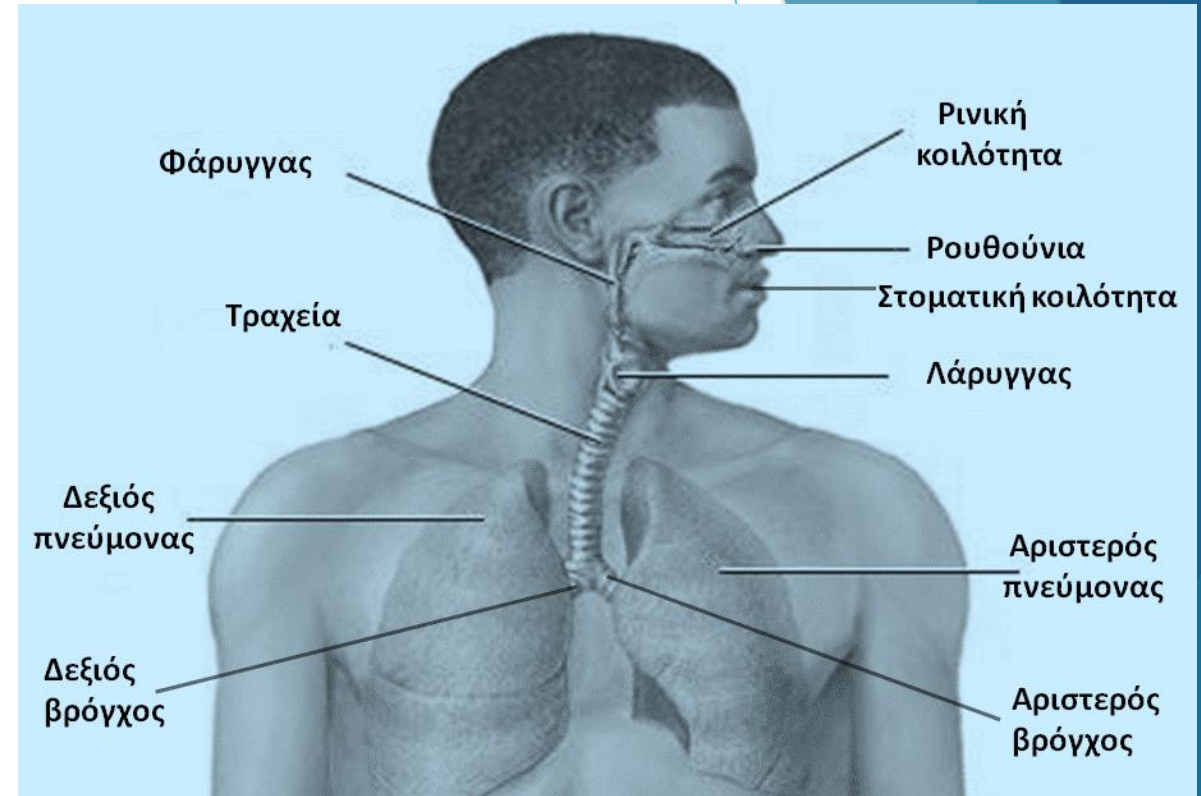
Παγκόσμια Μέρα των Ηλικιωμένων



- Υγιής γήρανση
- Δραστηριότητες
- Καλή ποιότητα ζωής
- Προστασία των δικαιωμάτων τους

ΑΝΑΠΝΟΗ

- Ο άνθρωπος μπορεί να επιβιώσει χωρίς τροφή για μερικές εβδομάδες, χωρίς νερό για μερικές μέρες αλλά χωρίς οξυγόνο μόνο για ελάχιστα λεπτά.
- Η αναπνοή δεν γίνεται με την θέλησή μας, καθοδηγείται από ζώνες κυττάρων του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (αναπνευστικά κέντρα).
- Ένας ενήλικας αναπνέει 12-20 φορές κάθε λεπτό.



ΟΡΓΑΝΑ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Ανώτερο αναπνευστικό

- i. Μύτη
- ii. Φάρυγγας
- iii. Λάρυγγας

Κατώτερο αναπνευστικό

- i. Τραχεία
- ii. Βρόγχοι
- iii. Πνεύμονες

- Είμαστε φτιαγμένοι για να αναπνέουμε από τη μύτη.
- Όταν εισπνέουμε ο αέρας θερμαίνεται, υγραίνεται, φιλτράρεται και αποστειρώνεται.
- Με την αναπνοή από το στόμα ξηραίνεται ο στοματικός βλεννογόνος και προκαλείται δυσφορία, πονόλαιμος, βήχας κλπ.

Υγιής – καλή αναπνοή σημαίνει και καλός ύπνος που πρέπει να είναι αναζωογονητικός, συνεχής και αδιατάρακτος.

ΥΠΝΟΣ

- Δεν είναι μια παθητική κατάσταση της καθημερινής μας ζωής.
- Είναι μια ενεργή κατάσταση έντονης εγκεφαλικής δραστηριότητας.
- Είναι το νυχτερινό μας συνεργείο.
- Ο πλήρης και γεμάτος όνειρα ύπνος είναι το φάρμακο για την καλή μνήμη.
- Λειτουργεί ευεργετικά στην ανάπτυξη και ανάπλαση των ιστών.
- Σημαντικός σύμμαχος του ανοσοποιητικού συστήματος.



ΥΠΝΟΣ (συνέχεια)

- Το 1/3 της ζωής μας κοιμόμαστε.
- Ένας ενήλικας χρειάζεται με 7-9 ώρες ύπνου.
- Λιγότερες από 6 ώρες ύπνου καθημερινά δημιουργούν προβλήματα (άγχος, υπέρταση) με σοβαρό κίνδυνο για καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια.



ΑΝΑΠΝΟΗ ΚΑΙ ΡΟΧΑΛΗΤΟ

- Ροχαλητό είναι ο ήχος που παράγεται κατά την διάρκεια του ύπνου από την δόνηση των τοιχωμάτων του φάρυγγα και της μαλακής υπερώας.
- Κοινή και συχνή πάθηση.
- Εμφανίζεται συχνότερα στους άντρες και στους υπέρβαρους.
- Στατιστικές δείχνουν ότι το 40% των ενηλίκων ροχαλίζει.
- Στις ηλικίες άνω των 60 ετών το ποσοστό αυτό αγγίζει το 60%.



ΡΟΧΑΛΗΤΟ

- Είναι νόσος πολυπαραγοντική και απαιτεί πολύπλευρη και αιτιολογική αντιμετώπιση.
- Απαιτεί την συνεργασία πολλών ειδικοτήτων.

Ω.Ρ.Λ

ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΣ

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ

ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ

ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ

ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΟΣ

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ

και πολλοί άλλοι....

ΑΙΤΙΑ ΡΟΧΑΛΗΤΟΥ

- Απλό κρυολόγημα, ρινίτιδες κλπ.
- Ανατομικά προβλήματα στο ανώτερο αναπνευστικό (π.χ. σκολίωση ρινικού διαφράγματος).
- Φλεγμονές (πολύποδες ρινός, παραρρινοκολπίτιδες).
-

✓ Έχει την τάση να επιδεινώνεται με την ηλικία.

ΑΠΝΟΙΕΣ

- Είναι οι διακοπές της αναπνοής κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Διαρκούν από μερικά δευτερόλεπτα έως και πάνω από ένα λεπτό.
- Με την πάροδο των ετών συχνά ο αριθμός των απνοιών αυξάνεται.
- Σοβαρή διαταραχή του ύπνου.
 - Διαταράσσουν τις σχέσεις των ζευγαριών (παράπονα, καυγάδες, χωριστά υπνοδωμάτια).
 - Υπνηλία στη διάρκεια της ημέρας.
 - Μειωμένη κοινωνικότητα εξαιτίας της κόπωσης λόγω του κακού ύπνου.
 - Προβλήματα συγκέντρωσης, σεξουαλική δυσλειτουργία κλπ.



ΑΠΝΟΙΕΣ (συνέχεια)

- **Αποφρακτικές**, ο πιο κοινός τύπος άπνοιας. Προκαλούνται από απόφραξη του ανώτερου αναπνευστικού με συνέπεια την διακοπή της αναπνοής.
- **Κεντρικές**, όταν η διακοπή της αναπνοής οφείλεται στο γεγονός ότι ο εγκέφαλος (το νευρικό σύστημα) δεν στέλνει τα σωστά σήματα στους αναπνευστικούς μύες, για να γίνει η αναπνοή.
- **Μεικτές**, όταν συμβαίνουν και οι δύο μηχανισμοί.

Διαφορετικοί λόγοι και παράγοντες στην εξέλιξη των ηλικιών μπορούν να προκαλέσουν διαταραχές στην ρινική αναπνοή από απλή δυσχέρεια έως βαρύ ροχαλητό και άπνοια.

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΩΝ ΑΠΝΟΙΩΝ

- Υποξαιμία από πτώση του οξυγόνου κατά τη διάρκεια της άπνοιας με αποτέλεσμα την επιδείνωση προϋπάρχουσας αναπνευστικής ή καρδιακής νόσου, εμφάνιση επικίνδυνων καρδιακών αρρυθμιών ακόμη και αιφνίδιο θάνατο.
- Αύξηση της αρτηριακής πίεσης (30% των ασθενών με αρτηριακή υπέρταση εμφανίζει άπνοιες κατά τη διάρκεια του ύπνου).
- Αύξηση του κινδύνου για γλαύκωμα.
- Δυνατόν να πυροδοτήσουν την εκδήλωση αθροιστικής κεφαλαλγίας.
- Αύξηση του ζακχάρου στο αίμα (40% των ατόμων με αποφρακτική άπνοια ύπνου έχουν διαβήτη).

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΑΠΝΟΙΑΣ

- Πλήρης κλινικός και ενδοσκοπικός έλεγχος σε Ω.Ρ.Λ. ιατρείο.
- Συνεκτιμούνται οι συννοσηρότητες (καρδιοπάθεια, αρτηριακή υπέρταση, ζακχαρώδης διαβήτης, γλαύκωμα, κλπ).
- Λαμβάνονται υπόψιν τα σωματομετρικά στοιχεία του ασθενούς (παχυσαρκία-BMI > 30, περίμετρος λαιμού >40 cm για τις γυναίκες και > 42 cm για τους άντρες, μέγεθος γλώσσας, κλπ).

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΒΑΣΕΙ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

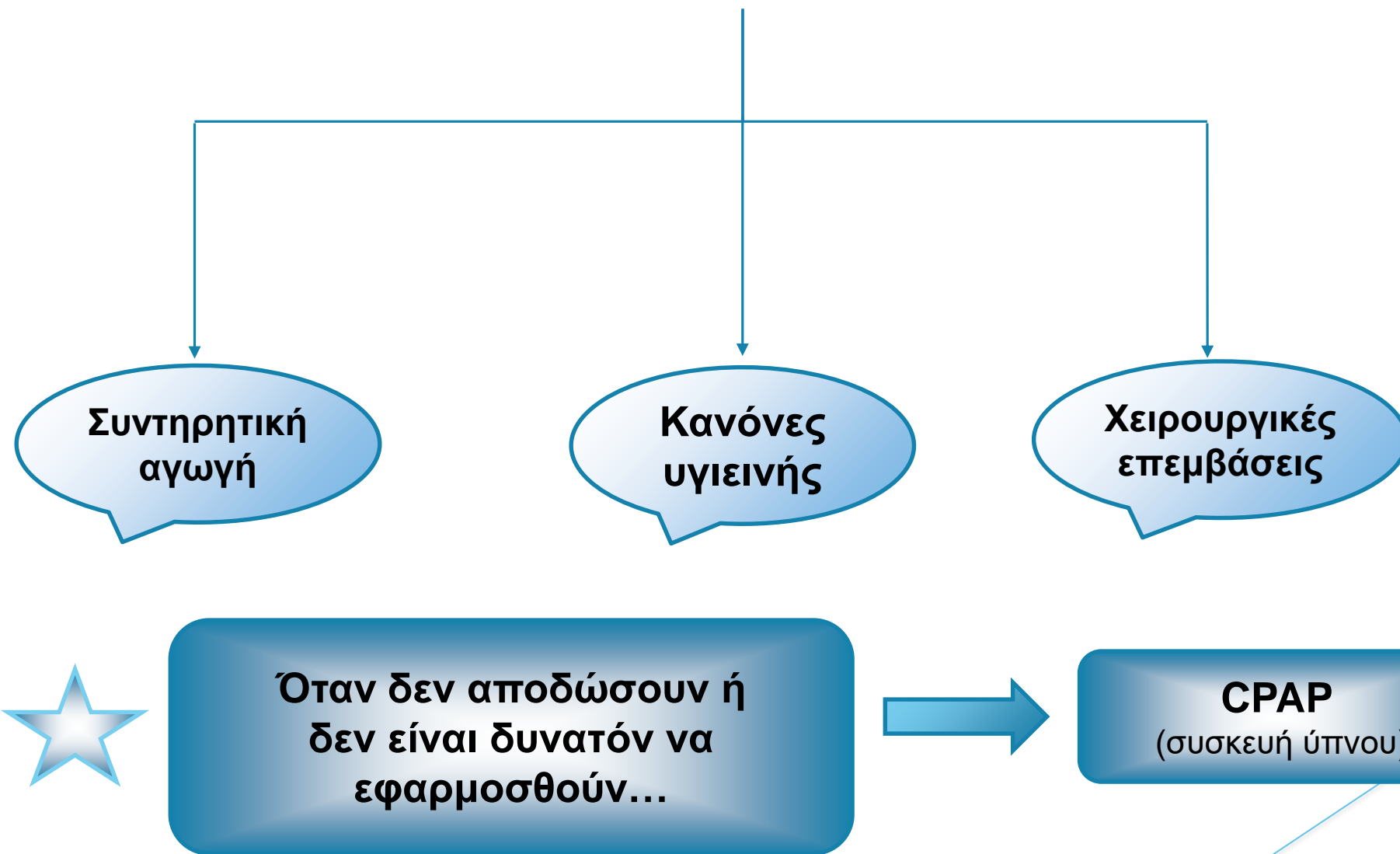
- μου λένε ότι ροχαλίζω
- μου λένε ότι σταματάει η αναπνοή μου καθώς κοιμάμαι
- με έχουν ξυπνήσει τη νύχτα γιατί νόμιζαν ότι δεν αναπνέω
- τη νύχτα αισθάνομαι σα να πνίγομαι
- τα βράδια ξυπνάω με ταχυκαρδία
- ξυπνάω κουρασμένος αν και κοιμήθηκα πάνω από 8 ώρες
- νυστάζω και με παίρνει ο ύπνος όταν δεν ασχολούμαι με κάτι
- με παίρνει ο ύπνος όταν διαβάζω εφημερίδα
- προσπαθώ να μείνω ξύπνιος στην τηλεόραση αλλά δεν μπορώ
- νυστάζω όταν οδηγώ πάνω από μία ώρα

➤ **Όποιο από τα παραπάνω θετικό**



ένδειξη για ιατρική εκτίμηση.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

(συνέχεια)

- Απώλεια βάρους, αποφυγή αλκοόλ, διακοπή καπνίσματος.
- Αποφυγή κατασταλτικών Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (υπνωτικά, ηρεμιστικά φάρμακα).
- Αλλαγή θέσεων του ύπνου για βελτίωση της αναπνοής.
- Αντιμετώπιση πιθανών φλεγμονών της περιοχής και πιθανών ορμονικών διαταραχών κ.α.
- Χρήση ειδικών οδοντιατρικών προθέσεων, ώστε να μένει ανοιχτός ο αεραγωγός κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Χρήση συσκευών με θετική πίεση στους αεραγωγούς (CPAP-μάσκα συνδεδεμένη με μηχανήμα που παρέχει συνεχή ροή αέρα υπό πίεση μέσα στη μύτη).
- Χειρουργική αντιμετώπιση ανατομικών προβλημάτων.

ΣΤΑΣΗ ΥΠΝΟΥ

- Η ύπτια θέση ύπνου προδιαθέτει σε άπνοιες και ροχαλητό. Η πλάγια θέση ύπνου μπορεί να εξαλείψει ή να μειώσει την απόφραξη των αεραγωγών.
- Η παραδοσιακή τεχνική για να επιτευχθεί ο ύπνος στο πλάι είναι η τοποθέτηση μπάλας του τένις στην πλάτη του ασθενούς.
- Στο εμπόριο υπάρχουν προϊόντα σχεδιασμένα για να αποτρέπουν την ύπτια θέση ύπνου. Απευθύνονται συνήθως σε ήπιες περιπτώσεις αποφρακτικής άπνοιας.



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ

- Μπορούν να μειώσουν ή και να εξαφανίσουν το ροχαλητό.
- Διατηρούν τον αεραγωγό ανοιχτό, γιατί ωθούν την κάτω γνάθο σε τέτοια θέση, ώστε να εμποδίζεται η απόφραξη του αεραγωγού.
- Είναι εξατομικευμένη η θεραπεία και εφαρμόζεται σε κάθε ασθενή ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του στόματός του.
- Υπάρχουν περίπου 50-60 διαφορετικοί τύποι στοματικών προθέσεων στο εμπόριο συμπεριλαμβανόμενων και αυτών που φτιάχνονται από τον οδοντίατρο .



ΠΟΛΥΣΩΜΑΤΟΚΑΤΑΓΡΑΦΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΥΠΝΟΥ

- Ειδική εξέταση για τις άπνοιες στη διάρκεια του ύπνου.
- Στην Ελλάδα έχουμε 60 κλίνες σε εργαστήρια ύπνου.
- Πραγματοποιούνται 250 εξετάσεις / κλίνη ετησίως.
- Σύνολο εξετάσεων ετησίως περίπου 15.000.
- Εκτιμάται ότι για να εξεταστεί το 15% του πληθυσμού απαιτούνται πάνω από **100 χρόνια**.
- ✓ Υπάρχει δυνατότητα μελέτης ύπνου (**snore check**) στο σπίτι με φορητές συσκευές, όπου και γίνεται ψηφιακή καταγραφή και ανάλυση των ήχων της αναπνοής.

ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

- Σε σοβαρές μορφές άπνοιας μπορεί να εφαρμοστούν ειδικές αναπνευστικές συσκευές.
 - **CPAP** (συνεχής θετική πίεση αεραγωγών).
 - **BiPAP** διφασική /μεταβλητή πίεση.
 - **Auto-CPAP.**



ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Φουσκώνετε ένα μπαλονάκι βάζοντας τη γλώσσα μπροστά εμποδίζοντας με την γλώσσα να ξεφουσκώσει για 10 δευτερόλεπτα και το ίδιο επαναλαμβάνετε τρεις φορές.



- Έξοδος της γλώσσας προς τα κάτω (μέχρι το πηγούνι) και το ίδιο επαναλαμβάνετε 10 φορές επί 3 sec. κάθε



- Έξοδος της γλώσσας προς τα πάνω και προσπάθεια να φτάσει τη μύτη – το ίδιο επαναλαμβάνετε 10 φορές επί 3 sec. κάθε φορά.

- Η γλώσσα τοποθετείται πίσω και πιέζοντας την υπερώα (ουρανίσκο) φέρνετε προς τα μπρος στα δόντια – το ίδιο γίνεται 10 φορές.



- ❖ Αντίσταση κατά την προσπάθεια διάνοιξης της κάτω γνάθου – το ίδιο γίνεται 10 φορές επί 5 δευτερόλεπτα κάθε φορά.

Η ζωή είναι ένα όμορφο ταξίδι

Μεγαλώνουμε, αλλάζουμε, αλλά
πάντα πρέπει να φροντίζουμε την
ποιότητα της ζωής μας,



ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ