Untitled Document

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ-ΡΟΧΑΛΗΤΟ-ΥΠΝΙΚΗ ΑΠΝΟΙΑ

Δ ρ Δημήτριος Ν. Γκέλης

Ιατρός, Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστ

Διεύθυνση: **Δαμασκηνού 46, Κόρινθος, 20100,**

Τηλ. 2741026631, FAX.2741085030, Κινητό.6944280764

e-mail: pharmage @otenet.gr

w ww.gelis.gr , www.pharmagel.gr , www.orlpedia.gr , www.allergopedia.gr

ΜΟΝΑΔΑ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ , ΡΟΧΑΛΗΤΟΥ ΚΑΙ ΥΠΝΙΚΗΣ ΑΠΝΟΙΑΣ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΥ ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΥ ΚΑΙ ΠΡΩΙΝΟΥ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ

Δ ρ .Δημή

Έχει παρατηρηθεί στα άτομα με πονοκεφάλους[16] και ιδίως στα παιδιά, ότι υποφέρουν από μεγαλύτερ

Ο ύπνος και ο πονοκέφαλος είναι γνωστό ότι σχετίζονται με διάφορους τρόπους. Η σχέση μεταξύ του πονοκεφάλου και των διαταραχών του ύπνου έχει ανακοινωθεί πολλές φορές στο παρελθόν, τόσο σε ενήλικες, όσο και σε παιδιά.
Ένας πρωτοπαθής πονοκέφαλος
,
όπως η

ημικρανία
,
η
αθροιστική κεφαλαλγία
και η
υπνική κεφαλαλγία
μπορούν να πυροδοτηθούν από τον ύπνο
.
Ο
χρόνιος πρωινός πονοκέφαλος
μπορεί να προκληθεί από διαταραχές του ύπνου
,
όπως η
υπνική άπνοια
και η
υπνηλία

.
Επιπλέον ο πονοκέφαλος και οι διαταραχές του ύπνου μπορεί να είναι συμπτώματα άλλων υποκείμενων παθολογικών καταστάσεων. Η ημικρανία, η αθροιστική κεφαλαλγία και η υπνική κεφαλαλγία
φαίνεται να σχετίζονται με τα στάδια του ύπνου, τα οποία μπορεί στην πραγματικότητα να είναι μια χρονοβιολογική διαταραχή,
(9)

.
Δεν είναι γνωστό αν ο πονοκέφαλος, οποιουδήποτε τύπου είναι συνηθέστερος σε άτομα με υπνική άπνοια παρά στους υπόλοιπους ασθενείς.
Οι πρωϊνοί όμως και οι νυχτερινοί πονοκέφαλοι μπορεί να είναι σύμπτωμα υπνικής άπνοιας.
Οι
πρωϊνοί πονοκέφαλοι
είναι σύνηθες παράπονο σε άτομα με υπνική άπνοια με μία επίπτωση της τάξεως των 36% -58%
[1]
.Ο πονοκέφαλος μπορεί να είναι ακόμη το σύμπτωμα που θέτει την υποψία παρουσίας κρίσεων υπνικής άπνοιας
[2]
.
Η επίπτωση του πονοκεφάλου στα παιδιά με διαταραχές του ύπνου φθάνει στο 31.4% (ημικρανία στο 3.3% και μη ημικρανιακοί πονοκέφαλοι 28.1%). Η συχνότητα των πονοκεφάλων στα άτομα με διαταραχές του ύπνου αυξάνει και στα δύο φύλα με την πάροδο της ηλικίας
[13].

Έχουν υποστηριχτεί διάφοροι μηχανισμοί για την εξήγηση των πρωινών πονοκεφάλων σε ασθενείς με αποφρακτική υπνική άπνοια **[3]**. Η νυχτερινή υποξαιμία και οι αλλαγές στην ενδοκρανιακή πίεση και τον αγγειοεγκεφαλικό τόνο που προκαλούνται από περιόδους άπνοιας θα πρέπει να προστεθούν στον χαρακτηριστικό κατακερματισμό του ύπνου
[4].
Έχει αναφερθεί η συννοσηρότητα της χρονίας υποξαιμίας, της απόφραξης των αεραγωγών και της κεφαλαλγίας
[15]
.

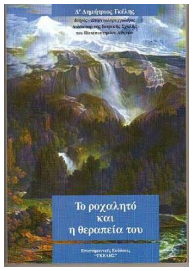
Οι ασθενείς με χρόνια υποξαιμία , που παραπονούνται για πονοκεφάλους δηλώνουν την παρουσία υπνικής διαταραχής, όπως το **σύνδρομο της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας**
(
obstructive sleep
-

apnea syndrome
,
OSAS
),
περιοδικές κινήσεις των μελών κατά τον ύπνο
(
periodic limb movements of sleep
,
PMS
)
(5)
και
σύνδρομο ινομυαλγίας
(
fibiomyalgia syndrome
,
FMS
)
(6)
. Έχει επίσης επιδειχτεί ότι η υπνική άπνοια ήταν ένα κοινό εύρημα σε επιλεγμένες περιπτώσεις ασθενών με επεισόδια
αθροιστικής κεφαλαλγίας
(9)
, ενώ στις περισσότερες νυκτερινές προσβολές προηγείτο αποκορεσμός οξυαιμοσφαιρίνης που είχε σχέση με τον
REM
ύπνο
(7)
. Οι πρωινοί πονοκέφαλοι στα άτομα με αποφρακτική υπνική άπνοια βελτιώνονται μετά τη θεραπεία της τελευταίας. Επειδή η υπνική άπνοια τις περισσότερες φορές ξεκινάει από την παρουσία αθώου ροχαλητού, που εξελίσσεται σε πρωτογενές ροχαλητό και στη συνέχεια σε κρίσεις υπνικής άπνοιας, παρακάτω αναλύεται το πρωτογενές ροχαλητό , η υπνική άπνοια καθώς και οι τρόποι αντιμετώπισής τους, σύμφωνα με τις διεθνείς ομοφωνίες, που ισχύουν μέχρι σήμερα. Η πρόληψη της εγκατάστασης κρίσεων υπνικής άπνοιας αποτρέπει την εκδήλωση πρωινών ή κατά τη διάρκεια της ημέρας πονοκεφάλων.

Το καλόηθες ροχαλητό αντιμετωπίζεται με γαργάρες

Οι γαργάρες γίνονται πρίν από τον ύπνο.

Αν χρησιμοποιηθεί το ROCHALITEX επί 15 συν



Rochalitex
Αρωματικό στοματόπλυμα
Καταπολεμάει την κακοσμία του στόματος
Λ.Τ.€12.80
Μείγμα 11 φυσικών αιθέριων ελαίων σε ειδική αναλογία
τονώνει και δραστηριοποιεί τη ροή του αίματος
στο φάρυγγα και την σταφυλή.
ΜΗ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΥΜΕΝΟ ΠΡΟΪΟΝ