

### **ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΠΝΟΥ**

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου σήμερα 18 Μαρτίου 2022, η οποία έχει οριστεί για να τονισθεί η σημασία του ύπνου για την υγεία του ατόμου και οι συνέπειες της αϋπνίας, μεταφέρουμε το μήνυμα του φετινού εορτασμού που είναι: "Ποιοτικός Ύπνος, Υγιής Νους, Ευτυχισμένος Κόσμος», με στόχο να δοθεί έμφαση στην σπουδαιότητα του ύπνου στην ποιότητα της ζωής του ανθρώπου, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Ο ύπνος είναι μια φυσιολογική και επαναλαμβανόμενη κατάσταση που αποτελεί για σχεδόν όλους τους ζώντες οργανισμούς μια πολύ σημαντική βιολογική λειτουργία. Χαρακτηρίζεται από μείωση της αντίληψης και περιορισμένη αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, κατά τη διάρκεια της οποίας το σώμα φαίνεται να υπολειτουργεί. Στην πραγματικότητα, κατά τη διάρκεια του ύπνου, δεν αναπαύεται απλώς το σώμα μας και ο εγκέφαλός μας ανακτά τις δυνάμεις του, αλλά επιτελούνται και πολύ σημαντικές βιολογικές διαδικασίες και λειτουργίες. Κατά τη διάρκεια του ύπνου, τα περισσότερα από τα συστήματα του οργανισμού βρίσκονται σε αναβολική κατάσταση, βοηθώντας στην αποκατάσταση του ανοσοποιητικού, νευρικού, σκελετικού και μυϊκού συστήματος. Οι διαδικασίες αυτές είναι ζωτικές και διατηρούν τη διάθεση, τη μνήμη και τη γνωστική λειτουργία, ενώ διαδραματίζουν μεγάλο ρόλο στη λειτουργία του ενδοκρινικού και του ανοσοποιητικού συστήματος. Αν και η ακριβής λειτουργική σημασία του ύπνου παραμένει άγνωστη, πιθανόν σχετίζεται με την ανάπαυση της εγκεφαλικής λειτουργίας και με την καλή λειτουργία της μνήμης και της εκμάθησης.

Η ευεργετική επίδραση του ύπνου στον άνθρωπο και η μεγάλη του σημασία ήταν γνωστή από την αρχαιότητα. Ο θεός Ύπνος σύμφωνα με τους αρχαίους Έλληνες ήταν γιος της Νύχτας και του Ερέβους και αδερφός του ήταν ο Θάνατος. Είχε τη δύναμη να κοιμίσει όλους τους θεούς και όλους τους ανθρώπους. Σε όλες τις φάσεις της ζωής και για όλες τις ηλικίες ο ύπνος είναι μια εκ των βασικών βιολογικών αναγκών και καταλαμβάνει περίπου το ένα τρίτο του συνολικού χρόνου ζωής μας. Άλλωστε, είναι ένα φαινόμενο τόσο διαδεδομένο στη φύση και διαχρονικά, ώστε δε μπορεί παρά να είναι κάτι χρήσιμο.

Η στέρηση του ύπνου προκαλεί διαταραχές της προσοχής, της απόδοσης στην εργασία αλλά και του συναισθήματος. Η χρόνια στέρησή του μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων, μεταβολικών νοσημάτων, παχυσαρκίας, αναπνευστικών και άλλων διαταραχών, αλλά και έκπτωση της ποιότητας ζωής, με μειωμένη ενέργεια, κακή διάθεση και απουσία όρεξης για δραστηριότητα, καθώς και, σε τελευταίο επίπεδο αλλά εξίσου σημαντικό, αυξημένο κίνδυνο για τροχαία και εργατικά ατυχήματα, λόγω μειωμένης αντίδρασης και εγρήγορσης. Συνεπώς, ο ύπνος είναι απαραίτητος για μια ομαλή διαβίωση. Μάλιστα,



στην εποχή μας, που η στέρηση ύπνου αποτελεί πραγματικά μια επιδημία του δυτικού κόσμου, αυτή η αρνητική επίδραση του ελλειπούς ή του κακής ποιότητας ύπνου στην ικανότητα οδήγησης και χειρισμού μηχανημάτων, μπορεί να αποτελέσει κίνδυνο και σε άτομα που δεν πάσχουν τα ίδια, αλλά είχαν απλά την ατυχία να εμπλακούν σε κάποιο ατύχημα με υπαίτιο πάσχοντα.

Η αναγκαία διάρκεια ύπνου ποικίλλει από άτομο σε άτομο, αλλά συνήθως υπολογίζεται από 7 έως 8 ώρες το 24ωρο και είναι ικανοποιητική όταν ξυπνάμε ξεκούραστοι και αναζωογονημένοι. Με την γήρανση συνήθως μειώνεται η διάρκειά του και πολλοί ηλικιωμένοι κοιμούνται 5-6 ώρες το εικοσιτετράωρο.

Για να έχουμε ένα φυσιολογικό ύπνο καλό είναι να σεβόμαστε το βιολογικό μας ρολόι, δηλαδή να προσπαθούμε να πέφτουμε για ύπνο την ίδια περίπου ώρα το βράδυ και να ξυπνάμε περίπου την ίδια ώρα το πρωί.

Οι διαταραχές του ύπνου είναι αρκετά διαδεδομένες, με αποτέλεσμα ένας στους τρεις ενήλικους να παραπονείται για κάποια από αυτές, με συχνότερες την αϋπνία, την ημερήσια υπνηλία, το ροχαλητό ή τον ανήσυχο μη αναζωογονητικό ή ανεπαρκή ύπνο. Μια επίσης πολύ συχνή διαταραχή που κατακερματίζει τον ύπνο είναι η αποφρακτική υπνική άπνοια. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της άπνοιας στον ύπνο είναι το χρόνιο ροχαλητό με παρουσία διακοπών της αναπνοής (απνοιών) στον ύπνο, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι και η υπνηλία και κόπωση την ημέρα. Μερικά πιθανά αποτελέσματα της υπνικής άπνοιας που δεν αντιμετωπίζεται είναι η αρτηριακή υπέρταση, το καρδιακό επεισόδιο, η καρδιακή ανεπάρκεια, το αγγειακό εγκεφαλικό, η κατάθλιψη και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Η υποψία της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας μπορεί εύκολα και γρήγορα να τεθεί και η διαταραχή να αντιμετωπιστεί, αρκεί να μην υποεκτιμώνται τα ημερήσια ή τα νυχτερινά συμπτώματα (πολλές φορές είναι ο/η σύντροφος που τα αντιλαμβάνεται και ανησυχεί και όχι ο ίδιος ο πάσχων) και ο ενδιαφερόμενος να επισκεφθεί εγκαίρως τον ειδικό ιατρό.