

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ	15
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	17
1. Εισαγωγή στον ύπνο	19
Η σημασία του ύπνου	19
Γιατί κοιμόμαστε	19
Πόσο ύπνο χρειαζόμαστε;	20
Τι προκαλεί τον ύπνο;	21
Νευρικοί μηχανισμοί	22
Χημικοί παράγοντες	24
Τα στάδια του ύπνου	24
Αφυπνίσεις από τον ύπνο	29
Παράγοντες που επηρεάζουν τον τύπο ύπνου	29
Κλινικά χαρακτηριστικά του ύπνου	31
Επιδράσεις του ύπνου στη φυσιολογία του ανθρώπου	32
Ο ύπνος και ο κλινικός ιατρός	34
Βιβλιογραφία	36
2. Σύνδρομο αποφρακτικής άπνοιας/υπόπνοιας στον ύπνο (Obstructive Sleep Apnea / Hypopnea Syndrome – OSAHS)	41
Εισαγωγή	41
Ιστορική ανασκόπηση	41
Ορισμός του OSAHS	44
Επιδημιολογία	45
Μηχανισμός στένωσης του ανώτερου αεραγωγού	46
Ο ανώτερος αεραγωγός σε φυσιολογικά άτομα	47
Ο ανώτερος αεραγωγός σε ασθενείς με OSAHS	51
Αντίδραση αφύπνισης	58

Συνέπειες της αφύπνισης	58
Κατανομή των απνοιών και υποπνοιών κατά τη διάρκεια της νύχτας	60
Γενετική	61
Επιπλοκές και συσχετισμοί του OSAHS	62
Ατυχήματα	62
Νευροφυσιολογική βλάβη	64
Υπέρταση	64
Έμφραγμα του μυοκαρδίου	66
Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο	66
Δεξιά καρδιακή ανεπάρκεια	67
Αναπνευστική ανεπάρκεια	67
Πολυκυτταραιμία	67
Κίνδυνος κατά την αναισθησία	68
Σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου	68
Κλινικά χαρακτηριστικά	69
Συμπτώματα	69
Η αναφορά του συντρόφου	73
Εξέταση	75
Διάγνωση του OSAHS	77
Δείκτης υποψίας	77
Διαφορική διάγνωση	77
Εξισώσεις πρόβλεψης	77
Εξέταση ασθενών με πιθανό OSAHS	78
Έλεγχοι κατά την εγρήγορση	78
Έλεγχοι κατά τον ύπνο	78
Αισθητήρες	82
Θεραπεία	90
Ποιος χρήζει θεραπείας για OSAHS;	90
Γενικά μέτρα	90
CPAP	91
Οδοντική ναρθηκοποίηση	99
Χειρουργική	100
Άλλες χειρουργικές τεχνικές του ανώτερου αεραγωγού	102
Ανάλυση κόστους/κέρδους	105
Βιβλιογραφία	105

3. Ναρκοληψία	127
Εισαγωγή	127
Ιστορική ανασκόπηση	127
Αιτιολογία	127
Οικογενής ναρκοληψία στον άνθρωπο	128
Δεδομένα από μελέτες σε ζώα και γονιδιακές ανωμαλίες	128
Οι υποκρετίνες στη ναρκοληψία του ανθρώπου	129
Τύπος HLA	129
Μηχανισμός ναρκοληψίας στον άνθρωπο – Συμπεράσματα	130
Επιδημιολογία	131
Ηλικία έναρξης	131
Αναλογία φύλου	132
Κλινικά χαρακτηριστικά	132
Υπνηλία	132
Καταπληξία	132
Υπναγωγικές παραισθήσεις	133
Υπνική παράλυση	134
Αυτόματη συμπεριφορά	134
Αϋπνία	134
Παραϋπνίες	135
Επιδράσεις στην καθημερινή λειτουργία	135
Οδήγηση	136
Πορεία και πρόγνωση	137
Εξέταση	137
Θεραπεία	138
Μη-φαρμακολογική αντιμετώπιση	139
Φάρμακα	140
Κανονισμοί οδήγησης	145
Βιβλιογραφία	146
4. Άλλα αίτια υπνηλίας	151
Παρατεταμένη υπνηλία	151
Ανεπαρκής ύπνος	151
Ιδιοπαθής υπέρμετρη υπνηλία	152
Περιοδική κίνηση άκρου (PLMD) και σύνδρομο ανήσυχων ποδιών	154
Άλλα αίτια υπέρμετρης υπνηλίας	156
Υποτροπιάζουσα υπνηλία	158

Σύνδρομο Kleine-Levin	158
Άλλα αίτια διαλείπουσας υπέρμετρης υπνηλίας	159
Βιβλιογραφία	160

5. Εξετάζοντας τον ασθενή που αισθάνεται υπνηλία 163

Ιστορικό	163
Εξέταση	163
Ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση	164
Εξετάσεις	166
Εξέταση κατά τον ύπνο	166
Πολυυπνογραφία	167
Μελέτες ύπνου περιορισμένων καταγραφών	168
Δοκιμασία πολλαπλής καταγραφής λανθάνοντα χρόνου ύπνου	171
Δοκιμασία διατήρησης της εγρήγορσης	174
Πρωτόκολλο εξέτασης του ασθενή που αισθάνεται υπνηλία	174
Πιθανό OSAHS	175
Ασθενείς με πιθανή ναρκοληψία	175
Ασθενείς με υπνηλία χωρίς ροχαλητό ή καταπληξία	175
Βιβλιογραφία	177

6. Αϋπνία 179

Ορισμός	179
Αιτιολογία και ταξινόμηση	179
Επιδημιολογία	180
Κόστος της αϋπνίας	180
Κλινικά χαρακτηριστικά	180
Βραχυπρόθεσμη αϋπνία	181
Χρόνια αϋπνία	184
Αϋπνία στους ηλικιωμένους	187
Αξιολόγηση των ασθενών με αϋπνία	188
Θεραπεία της αϋπνίας	191
Γενικές οδηγίες	191
Θεραπεία με υπνωτικά	196
Βιβλιογραφία	198

7. Διαταραχές του κικράδιου ρυθμού 205

Εισαγωγή στους κικράδιους ρυθμούς	205
---	-----

Φως	205
Μελατονίνη	206
Εργασία σε βάρδιες	207
Σύνδρομο αλλαγής χρονοζώνης (Jet lag)	209
Μειώνοντας το jet lag	209
Σύνδρομα μεταβολής των φάσεων	211
Θεραπεία του συνδρόμου μεταβολής των φάσεων	213
Βιβλιογραφία	215

8. Διάφορες άλλες διαταραχές του ύπνου **217**

Νυχτερινοί τρόμοι	217
Αιτιολογία	217
Επιδημιολογία	217
Κλινικά χαρακτηριστικά	218
Διαφορική διάγνωση	218
Διάγνωση	219
Θεραπεία	219
Υπνοβασία	220
Αιτιολογία	220
Επιδημιολογία	220
Κλινικά χαρακτηριστικά	221
Διαφορική διάγνωση	221
Διάγνωση	222
Θεραπεία	222
Διαταραχές συμπεριφοράς ύπνου REM	223
Αιτιολογία	223
Επιδημιολογία	224
Κλινικά χαρακτηριστικά	224
Διαφορική διάγνωση	225
Διάγνωση	225
Θεραπεία	226
Θεραπεία PLMD	226
Αιτιολογία	227
Επιδημιολογία	227
Κλινικά χαρακτηριστικά	227
Διαφορική διάγνωση	227
Διάγνωση	228

Θεραπεία	228
Σύνδρομο ανήσυχων ποδιών	229
Κλινικά χαρακτηριστικά	229
Επιδημιολογία	229
Διάγνωση	229
Θεραπεία	229
Ροχαλητό	230
Νάρθηκες επανατοποθέτησης της κάτω γνάθου	230
Χειρουργική θεραπεία	231
Ελάττωση του όγκου με τη χρήση ακτινοσυχνότητας	231
Κεντρική άπνοια στον ύπνο	231
Κλινικά χαρακτηριστικά	232
Εξέταση	232
Θεραπεία	232
Βρουξισμός	233
Διάγνωση	233
Θεραπεία	233
Ενούρηση	234
Θεραπεία	234
Βιβλιογραφία	235

9. Η αναπνοή κατά τη διάρκεια του ύπνου σε ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) 241

Αιτιολογία	241
Υποαερισμός	241
Άλλοι μηχανισμοί	244
ΧΑΠ σε συνδυασμό με OSAHS	244
Συνέπειες της υποξαιμίας κατά τον ύπνο στη ΧΑΠ	245
Πνευμονική υπέρταση	245
Πολυκυτταραιμία	245
Ποιότητα ύπνου	245
Άλλες επιδράσεις	245
Συνέπειες της ΧΑΠ σε συνδυασμό με OSAHS	245
Ο ρόλος των μελετών για την αναπνοή και την οξυγόνωση κατά τη διάρκεια του ύπνου	246
Θεραπεία της νυχτερινής υποξαιμίας	246
Οξυγόνο	246

Μηχανικός Αερισμός Θετικής Πίεσης (Nasal Intrmitent Positive Pressure Ventilation) - NIPPV	248
Φάρμακα	249
Θεραπεία της ΧΑΠ σε συνδυασμό με OSAHS	249
Βιβλιογραφία	250

10. Νυχτερινό άσθμα **255**

Εισαγωγή	255
Επιδημιολογία	255
Μηχανισμός και χρόνος της νυχτερινής στένωσης των αεραγωγών	256
Δραστικοί μηχανισμοί πρόκλησης νυχτερινής στένωσης των αεραγωγών	259
Αυξημένος παρασυμπαθητικός τόνος	259
Ελαττωμένος μη-αδρενεργικός μη-χολινεργικός βρογχοδιασταλτικός τόνος	259
Κιρκάδιες μεταβολές στις κυκλοφορούσες ορμόνες	259
Φλεγμονώδεις μεταβολές των αεραγωγών	259
Δραστικοί μηχανισμοί – Συμπεράσματα	260
Κλινικές συνέπειες	261
Ύπνος	261
Υποξαιμία	261
Προσβολές νυχτερινού άσθματος	262
Θάνατοι	262
Διάγνωση	262
Θεραπεία	263
Συμπεράσματα	265
Βιβλιογραφία	266

11. Ύπνος και παθολογικές καταστάσεις **271**

Καρδιαγγειακές παθήσεις	271
Στηθάγγη	271
Έμφραγμα του μυοκαρδίου	271
Καρδιακές αρρυθμίες	273
Υπέρταση	273
Καρδιακή ανεπάρκεια	273
Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο	274
Νευρομυϊκή νόσος	275

Επιληψία	276
Σύνδρομο υποαερισμού και παχυσαρξίας	277
Γαστρεντερικές διαταραχές	277
Γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση	277
Πεπτικό έλκος	278
Ενδοκρινικές διαταραχές	278
Ακρομεγαλία	278
Αυξητική ορμόνη σε OSAHS	278
Θεραπεία με τεστοστερόνη	278
Προγεσταγόνα	278
Υποθυρεοειδισμός	279
Διαβήτης	279
Νεφρική νόσος	279
Εγκυμοσύνη	279

Ευρετήριο

285