

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ, ΡΟΧΑΛΗΤΟ, ΥΠΝΙΚΕΣ ΑΠΝΟΙΕΣ

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ
Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 08 Ιανουάριος 2018 10:00

Untitled Document



ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ-ΡΟΧΑΛΗΤΟ-ΥΠΝΙΚΗ ΑΠΝΟΙΑ

Δ

ρ

Δημήτριος Ν. Γκέλης

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

Διεύθυνση: Δαμασκηνού 46, Κόρινθος, 20100,

Τηλ. 2741026631, FAX.2741085030, Κινητό.6944280764

e-mail: pharmage @otenet.gr

www.gelis.gr ,
pedia.gr
www.allergopedia.gr

www.pharmagel.gr ,

www.orl ,

ΜΟΝΑΔΑ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ,

ΡΟΧΑΛΗΤΟΥ ΚΑΙ ΥΠΝΙΚΗΣ ΑΠΝΟΙΑΣ

□

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΥ ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΥ ΚΑΙ ΠΡΩΙΝΟΥ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΥ

□□□□□□□□□□□□□□ □

Δ

ρ

. Δημήτ

□

Έχει παρατηρηθεί στα άτομα με πονοκεφάλους⁽⁶⁾ 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 χρόνιας 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

(
fibromyalgia 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, ή με

Οι γαργάρες γίνονται πριν από τον ύπνο.

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ, ΡΟΧΑΛΗΤΟ, ΥΠΝΙΚΕΣ ΑΠΝΟΙΕΣ

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών - Τελευταία Ενημέρωση Δευτέρα, 08 Ιανουάριος 2018 10:00

Αν χρησιμοποιηθεί το

ROCHALITEX

επί 15 συν



