

## 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 Πανεπιστημίου Αθηνών

Διεύθυνση: Δαμασκηνού 46, Κόρινθος, 20100,

Τηλ. 2741026631, FAX.2741085030, Κινητό.6944280764

e-mail: pharmage @otenet.gr

[www.gelis.gr](http://www.gelis.gr),  
[www.gelis.gr/pedia.gr](http://www.gelis.gr/pedia.gr)  
[www.allergopedia.gr](http://www.allergopedia.gr)

[www.pharmagel.gr](http://www.pharmagel.gr),

[www.orl.gr](http://www.orl.gr),

# 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

ΜΟΝΑΔΑ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ, □

ΡΟΧΑΛΗΤΟΥ ΚΑΙ ΥΠΝΙΚΗΣ ΑΠΝΟΙΑΣ

□

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΥ ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΥ ΚΑΙ ΠΡΩΙΝΟΥ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΥ

□□□□□□□□□□□□□□ □

Δ

ρ

. Δημήτ

□

Έχει παρατηρηθεί στα άτομα με πονοκεφάλους<sup>(6)</sup> και ιδίως στα παιδιά, ότι υποφέρουν από μεγαλύτερο

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

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



