



ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΜΕΛΕΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ
ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

14 Μαρτίου 2025 – Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου

Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία Η σημασία του ύπνου και της αναπνοής Σύνδρομο Άπνοιας Ύπνου και πώς θα το αντιμετωπίσουμε

Το 1/3 των ενηλίκων είτε δεν κοιμούνται αρκετά, είτε αντιμετωπίζουν κάποια διαταραχή ύπνου με πιο συχνή το Σύνδρομο Άπνοιας του Ύπνου (ΣΑΥ).

Οι καινοτόμες λύσεις που αναπτύσσονται για τη βελτίωση της αντιμετώπισης του ΣΑΥ με τη συμμετοχή ελληνικών Εργαστηρίων Ύπνου.

Αθήνα, 12 Μαρτίου 2025. «Αναπνέω σωστά, Κοιμάμαι καλά, Ζω καλύτερα». Αυτό είναι φέτος το μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Ύπνου. Η Ομάδα Εργασίας της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ΕΠΕ) για τη «Μελέτη διαταραχών αναπνοής στον ύπνο» σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Υπνολογίας παρέθεσαν σήμερα συνέντευξη Τύπου στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού γύρω από τις αναπνευστικές διαταραχές στον ύπνο καθώς και την έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία τους. Παράλληλα, μέσω των social media της ΕΠΕ προβάλλονται video ιατρών που μιλούν σχετικά με τις αναπνευστικές διαταραχές στον ύπνο παρέχοντας τις κατάλληλες συμβουλές.

Η ιδιαιτερότητα της αναπνευστικής διαταραχής στον ύπνο είναι ότι δεν αποτελεί υπόθεση μίας μόνο ειδικότητας, όπως εξηγεί ο **κ. Στέλιος Λουκίδης**, Πρόεδρος ΕΠΕ, Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Δ/ντής Β' ΠΠΚ ΠΓΝ «Αττικόν»: «Οι διαταραχές της αναπνοής στον ύπνο αποτελούν ένα από τα σημαντικά ζητήματα που απασχολούν την ιατρική. Δεν είναι θέμα πρακτικά μίας ειδικότητας αλλά είναι μια οντότητα που απασχολεί πολλές ειδικότητες στην



ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΜΕΛΕΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ
ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ



καθημερινότητα. Η σημερινή πρωτοβουλία της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας αφορά ουσιαστικά την ενημέρωση του κοινού πάνω σε θέματα των διαταραχών της αναπνοής στον ύπνο με σκοπό την έγκαιρη αναγνώρισή τους και την κατάλληλη αντιμετώπιση. Θα πρέπει ίσως όλοι να συνειδητοποιήσουμε ότι οι διαταραχές της αναπνοής στον ύπνο είναι μια σιωπηρή κλινική διαταραχή που συνήθως τις μεγαλύτερες επιπτώσεις της τις έχει την ημέρα σε πολλαπλά συστήματα».

Οι συνέπειες της έλλειψης ύπνου ποικίλλουν και είναι υπεύθυνες για μία μεγάλη κατηγορία παθήσεων, όπως διευκρινίζει ο **κ. Εμμανουήλ Βαγιάκης**, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Υπνολογίας, Πνευμονολόγος – Εντατικολόγος, Δ/ντής ΕΣΥ, Επιστημονικός Υπεύθυνος Εργαστηρίου, Κέντρο Διαταραχών Ύπνου, ΓΝΑ «Ο Ευαγγελισμός»: «Ο ύπνος, μαζί με τη λήψη τροφής, νερού και την αναπνοή είναι βασικός βιολογικός πυλώνας της ύπαρξής μας και η μακροχρόνια στέρησή του είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, που περιλαμβάνει τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τον καρκίνο, την άνοια και τον σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης, ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει την όρεξη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους» αναφέρει ο κ. Βαγιάκης και συνεχίζει: «Αν συνδυάσετε όλες αυτές τις συνέπειες για την υγεία, γίνεται εύκολα αντιληπτό γιατί ο σύντομος ύπνος οδηγεί σε σύντομη ζωή. Η ιδέα ότι μπορεί να κόψουμε χρόνο ύπνου για να τον αφιερώσουμε σε άλλες δραστηριότητες, είτε εργασιακές, είτε αναψυχής, είναι μια πολύ-πολύ επικίνδυνη ιδέα. Η ευημερία μας και πολλές πλευρές της κοινωνικής μας ζωής πλήττονται από την έλλειψη επαρκούς ύπνου. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει, εκτός των άλλων, σε υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας με αποτέλεσμα μείωση της απόδοσης μας στην εργασία ή στις σπουδές και σοβαρά τροχαία ατυχήματα».

Η φετινή παγκόσμια ημέρα είναι αφιερωμένη στην υγιεινή του ύπνου. Ήρθε λοιπόν η ώρα να αλλάξουμε τον τρόπο που βλέπουμε τον ύπνο και τις διαταραχές του αφού δεν είναι κάτι που απλά συμβαίνει στο τέλος της ημέρας αλλά καθορίζει την έναρξη της επόμενης σύμφωνα με την **κ. Γεωργία Τρακαδά**,



ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΜΕΛΕΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ
ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ



MD, PhD, MSc, Γενική Γραμματέα Ελληνικής Εταιρείας Υπνολογίας, Καθηγήτρια Πνευμονολογίας, Μέλος Επιστημονικής Επιτροπής European Sleep Research Society, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ, Θεραπευτική Κλινική.

«Ο ύπνος κρύβει το μυστικό της καλής υγείας και της μακροζωίας. Επαρκής και αναζωογονητικός ύπνος είναι απαραίτητος για την επιβίωση, για τη σωματική και την ψυχική μας υγεία και για την εγρήγορση και την ανταπόκριση στις καθημερινές απαιτήσεις της κοινωνικής μας ζωής. Δεν αποτελεί προνόμιο ή πολυτέλεια, αλλά αδιαπραγμάτευτη βιολογική ανάγκη. Καμία πτυχή του οργανισμού μας δεν μένει αλώβητη από τη στέρηση ύπνου» όπως τονίζει χαρακτηριστικά η κ. Τρακαδά για να προσθέσει: «Ωστόσο, το $\frac{1}{3}$ των ενηλίκων είτε δεν κοιμούνται αρκετά, είτε αντιμετωπίζουν κάποια διαταραχή ύπνου με πιο συχνή το Σύνδρομο Άπνοιας του Ύπνου. Αποτελεί χρόνιο νόσημα. Οι περιοδικά επαναλαμβανόμενες διακοπές της αναπνοής στον ύπνο (άπνοιες ή υπόπνοιες), προκαλούν διαλείπουσα υποξαιμία, που συσχετίζεται με καρδιαγγειακή νοσηρότητα, αιφνίδιο θάνατο, σακχαρώδη διαβήτη και συχνές αφυπνίσεις, που διαταράσσουν την ποιότητα του ύπνου και επιφέρουν ημερήσια υπνηλία με εμπλοκή σε τροχαία ή άλλα ατυχήματα. Η συχνότητα ανέρχεται στο 30% του γενικού πληθυσμού, όμως μόλις το 20% των ατόμων που πλήττονται είναι διαγνωσμένοι και λαμβάνουν κατάλληλη θεραπεία».

Συμπτώματα όπως το έντονο ροχαλητό ή το αίσθημα έντονης κόπωσης όταν ξυπνάμε, δεν πρέπει επουδενί να αγνοούνται, τουναντίον θα πρέπει να μας οδηγούν άμεσα στον υπεύθυνο ιατρό όπως επισημαίνει η **κ. Κατερίνα Βλάμη**, MD, MSc, PH, Πνευμονολόγος, Δ/ντρια ΕΣΥ Πνευμονολογίας, Υπεύθυνη Μονάδας Μελέτης Ύπνου, Β' ΠΠΚ, ΠΓΝ «Αττικών»: «Η πρόληψη και η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων είναι καίριας σημασίας για την υγεία του ύπνου. Συμπτώματα όπως το έντονο ροχαλητό, οι παύσεις στην αναπνοή κατά τη διάρκεια του ύπνου, η νυχτερινή συχνουρία, οι πρωινοί πονοκέφαλοι και η έντονη κόπωση δεν πρέπει να αγνοούνται. Αντίθετα, απαιτούν άμεση προσοχή και πιθανή ιατρική παρέμβαση. Η τήρηση σταθερού προγράμματος ύπνου, η αποφυγή αλκοόλ και βαριών γευμάτων πριν τον ύπνο, η διατήρηση



ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΜΕΛΕΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ
ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ



υγιούς βάρους, η τακτική σωματική άσκηση και η επίσκεψη σε εξειδικευμένο πνευμονολόγο ή ιατρό ύπνου όταν υπάρχουν ανησυχητικά συμπτώματα, συνιστώνται για την προαγωγή της υγείας του ύπνου. Αυτή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, ας αναλογιστούμε τη σημασία της αναπνοής κατά τη διάρκεια του ύπνου. Εάν ξυπνάτε κουρασμένοι παρά τον επαρκή ύπνο ή αν ροχαλίζετε έντονα, μην το αγνοείτε! Δράστε έγκαιρα και δώστε προτεραιότητα στην υγεία σας. Με μικρές αλλαγές μπορούμε να εξασφαλίσουμε έναν ποιοτικό ύπνο και μια καλύτερη ζωή».

Δεν είναι μόνο η ποιότητα του ύπνου αλλά και η καρδιαγγειακή υγεία που επηρεάζεται άμεσα από το Σύνδρομο Άπνοιας Ύπνου (ΣΑΥ). Η αξιοποίηση ωστόσο νέων τεχνολογιών μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά τους ασθενείς, με την **κ. Σοφία Σχίζα**, MD, PhD, FERS, Καθηγήτρια Πνευμονολογίας και Διαταραχών Ύπνου, Δ/ντρια Πνευμονολογικής Κλινικής ΠαΓΓΝΗ, Head of ERS Assembly 4 Sleep Disordered Breathing, να αναφέρει χαρακτηριστικά: «Το ΣΑΥ δεν είναι μια ενιαία πάθηση αλλά ένα πολυσυστηματικό νόσημα με διαφορετικούς φαινότυπους. Η έγκαιρη ανίχνευσή του είναι ζωτικής σημασίας, καθώς επηρεάζει όχι μόνο την ποιότητα του ύπνου αλλά και την καρδιαγγειακή υγεία. Από τον υπνηλικό ασθενή έως τον αϋπνικό ή τον ασυμπτωματικό, η ποικιλία των εκδηλώσεων απαιτεί εξατομικευμένη προσέγγιση. Η αξιοποίηση νέων τεχνολογιών, όπως η τηλεϊατρική και η τεχνητή νοημοσύνη, μπορεί να συμβάλει στη διάγνωση, θεραπεία και μακροπρόθεσμη παρακολούθηση των ασθενών. Στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα *Sleep Revolution*, όπου συμμετέχουν ελληνικά Εργαστήρια Ύπνου, αναπτύσσονται καινοτόμες λύσεις για τη βελτίωση της αντιμετώπισης του ΣΑΥ. Ο ύπνος είναι ένας από τους οκτώ βασικούς παράγοντες για την καρδιαγγειακή υγεία. Η διασφάλιση της ποιότητάς του αποτελεί επένδυση στη συνολική ευεξία και τη μακροχρόνια υγεία μας».

Οι δράσεις υλοποιούνται με την ευγενική χορηγία των εταιρειών Raftopoulos Medical, Santair, Vivisol.



ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΜΕΛΕΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ
ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ



Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου 2025: Αναπνέω Σωστά, Κοιμάμαι Καλά, Ζω Καλύτερα

Ο ποιοτικός ύπνος αποτελεί θεμέλιο μιας υγιούς και ολοκληρωμένης ζωής. Η φυσιολογική αναπνοή κατά τη διάρκεια του ύπνου διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο για έναν υγιή ύπνο. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι αυτό το παραβλέπουν. Οι διαταραχές της αναπνοής κατά τον ύπνο, όπως η υπνική άπνοια, μπορεί να οδηγήσουν σε κακή ποιότητα ύπνου, ημερήσια κόπωση και υπνηλία, αυξάνοντας τον κίνδυνο τροχαίων και εργατικών ατυχημάτων. Επιπλέον, ενδέχεται να προκαλέσουν μακροπρόθεσμα προβλήματα υγείας, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνο και μείωση της γνωστικής λειτουργίας.

Με τη σωστή αναπνοή κατά τον ύπνο, προάγουμε την αποκατάσταση της φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού, βελτιώνουμε τη συνολική ευεξία και ενισχύουμε την καθημερινή μας απόδοση. Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση των διαταραχών αναπνοής στον ύπνο είναι ζωτικής σημασίας για μια πιο υγιή ζωή.

Αυτή την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου 2025, αφιέρωσε λίγο χρόνο για να σκεφτείς την υγεία του ύπνου σου.

Ξυπνάς νιώθοντας κουρασμένος ενώ κοιμήθηκες όσο πρέπει;

Έχεις ροχαλητό ή παρατηρούνται παύσεις στην αναπνοή σου στον ύπνο;

Αν ναι, ήρθε η ώρα να δράσεις.

Δώσε προτεραιότητα στην υγεία του ύπνου σου αναπνέοντας φυσιολογικά.

Ζήτησε ιατρική συμβουλή από τον εξειδικευμένο Πνευμονολόγο όταν χρειάζεται.

Υιοθέτησε υγιεινές συνήθειες ύπνου.

Μια μικρή αλλαγή στον τρόπο που αναπνέεις τη νύχτα μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά στην ενέργειά σου, τη διάθεσή σου και τη μακροπρόθεσμη υγεία σου.



ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΜΕΛΕΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ
ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ



Η φυσιολογική αναπνοή στον ύπνο οδηγεί σε μια ποιοτική ζωή.

Κάνε την υγεία του ύπνου προτεραιότητα!