

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



ΑΙΤΙΕΣ ΑΥΠΝΙΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Η «αϋπνία» είναι σύμπτωμα (πιο σωστή έκφραση είναι ο διαταραγμένος ύπνος, γιατί τα παιδιά και οι νέοι δεν παρουσιάζουν αϋπνία), δεν είναι ασθένεια. Περιλαμβάνει την αδυναμία έλευσης του ύπνου, τα συχνά ξυπνήματα, την άρνηση του παιδιού να πάει για ύπνο, το πρόωρο ξύπνημα, την υπνική άπνοια και τις διαταραχές του κερκάδιου ρυθμού (circa diem=μια ημέρα).

Οι αιτίες που προκαλούν την βρεφική, την παιδική και την εφηβική αϋπνία είναι στο μεγαλύτερο ποσοστό των περιπτώσεων οι συνήθειες, στη διαμόρφωση των οποίων σημαντικό ρόλο παίζει η συμπεριφορά των γονιών (τουλάχιστον κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής). Σπάνια η αϋπνία οφείλεται σε παθολογικά νοσήματα (ωτίτιδα, κολικούς ή άλλους πόνους) και σε παράγοντες προερχόμενους από το περιβάλλον.

Ο φωτισμός του χώρου θα πρέπει να μην είναι έντονος, γιατί αυτό καθυστερεί την έκκριση μιας ορμόνης που λέγεται μελατονίνη, η οποία κάνει πιο αργό το βιολογικό μας ρολόι, με συνέπεια την αϋπνία. Η τηλεόραση δεν θα πρέπει να υπάρχει στο δωμάτιο, καθώς και ο υπολογιστής και το κινητό, γιατί καθυστερούν την έλευση του ύπνου. Η καλή θερμοκρασία του δωματίου κατά τη διάρκεια του χειμώνα για ένα μωρό είναι μια σταθερή θερμοκρασία 18 βαθμών κελσίου. Ποτέ να μην ξεπερνά τους 22 βαθμούς κελσίου. Η θερμοκρασία του δωματίου θα πρέπει να ακολουθεί το ρυθμό του βιολογικού μας ρολογιού. Επειδή η θερμοκρασία του σώματός μας φτάνει στο υψηλότερο σημείο κατά το τέλος του απογεύματος, καθώς αρχίζει η νύχτα, και στο χαμηλότερο σημείο της γύρω στις 4 το πρωί, το ιδανικό θα ήταν η θερμοκρασία του δωματίου μας να ακολουθεί αυτόν τον κύκλο. Έτσι το χειμώνα θα πρέπει να σβήνουμε το καλοριφέρ και τις σόμπες το βράδυ και να τα ξαναάβουμε το πρωί. Αντίθετα το καλοκαίρι θα πρέπει να αφήνουμε το αир κοντίσιον ανοιχτό τη νύχτα και να το κλείνουμε το πρωί, καθώς θα πλησιάζει η ώρα για να σηκωθούμε. Τα σεντόνια και τα ρούχα να είναι από φυσικές ίνες -βαμβάκι, μαλλί, κλπ-, που επιτρέπουν στο δέρμα μας να αναπνέει. Η ησυχία είναι άλλος σημαντικός παράγοντας για την εξασφάλιση του καλού ύπνου. Η ακοή είναι από τις πρώτες αισθήσεις που αναπτύσσονται στο έμβρυο και, καθώς μεγαλώνουμε μέσα στη μήτρα, μας καταπραΰνουν οι ήχοι του αμνιακού υγρού και η φωνή της μητέρας. Έτσι όταν μεγαλώνουμε και

θέλουμε να απολαύσουμε για λίγο την ησυχία, αυτό που πραγματικά εννοούμε είναι να αποφύγουμε την ενόχληση που προκαλούν διάφοροι θόρυβοι. Τα πειράματα έχουν αποδείξει, ότι ο ευεργετικός θόρυβος για ένα καλό ύπνο είναι ο «λευκός θόρυβος». Αυτός είναι ήχος υψηλής συχνότητας που μοιάζει με βουητό και θυμίζει τον ήχο της θάλασσας. Επίσης έχουν χρησιμοποιηθεί και αυθεντικοί ήχοι κυμάτων και αποδείχθηκε πως έχουν ηρεμιστικές ιδιότητες και βοηθούν τον ύπνο. Ενοχλητικοί ήχοι είναι ο συναγερμός ενός αυτοκινήτου, ο συνδυασμός δόνησης και θορύβου που προέρχονται από δρόμους με μεγάλη κυκλοφορία, κ.ά. Το κρεβάτι είναι από τους πιο σημαντικούς παράγοντες του περιβάλλοντος για την εξασφάλιση καλού ύπνου. Το στρώμα είναι το πιο σημαντικό κομμάτι του κρεβατιού και θα πρέπει να ταιριάζει απόλυτα με τη βάση. Ένα στρώμα θα πρέπει να είναι άνετο και να παίρνει το σχήμα του σώματος. Ένας γενικός κανόνας είναι πως όσο περισσότερα είναι τα ελατήρια τόσο πιο καλό είναι το στρώμα, το οποίο θα πρέπει να αλλάζει κάθε δέκα χρόνια. Το μαξιλάρι θα πρέπει να είναι άνετο και να μη χρησιμοποιούμε μαξιλάρι στα βρέφη μέχρι την ηλικία του ενός έτους για την αποφυγή του κινδύνου της ασφυξίας.

Το 1-3% των παιδιών ροχαλίζει και εκδηλώνει διακοπή της αναπνοής κατά τον ύπνο-υπνική άπνοια. Τα επεισόδια άπνοιας οδηγούν σε πολλαπλά μη συνειδητά ξυπνήματα. Η συχνότερη αιτία υπνικής άπνοιας στα παιδιά είναι η αποφρακτική άπνοια η οποία προκαλείται από την υπερτροφία των αδενοειδών εκβλαστήσεων (κρεατάκια) ή των αμυγδαλών. Η κατάσταση αυτή, λόγω των πολλαπλών ξυπνημάτων, οδηγεί σε ανεπαρκή ξεκούραση και την εμφάνιση των συμπτωμάτων της αϋπνίας.

Το σύνδρομο διαταραχής φάσεων είναι σπάνιο σύνδρομο στο οποίο παρατηρείται αδυναμία του βιολογικού ρολογιού να συντονιστεί με τον φυσιολογικό ρυθμό ημέρας-νύχτας. Τα άτομα αυτά μένουν άπνα σχεδόν μέχρι το πρωί και κοιμούνται κατόπιν ως το μεσημέρι ή ακόμα και ως το απόγευμα. Εάν οι πάσχοντες εξαναγκασθούν σε πρωινή αφύπνιση, τότε τόσο οι γνωσιακές τους επιδόσεις όσο και η συμπεριφορά τους παρουσιάζουν στοιχεία παρόμοια με εκείνα που περιγράφονται στην αποστέρηση ύπνου ή στο σύνδρομο jet lag (ή σύνδρομο αλλαγής γεωγραφικής ζώνης), το οποίο στην κυριολεξία είναι ένα μπέρδεμα ανάμεσα στην ώρα του τόπου που έχουμε ταξιδέψει και στο βιολογικό μας ρολόι. Το κοινωνικό Jet lag είναι νόσημα της εποχής και αφορά εφήβους, αλλά και μικρότερα παιδιά που συνηθίζουν να ξενυχτάνε είτε γιατί διαβάζουν, είτε γιατί διασκεδάζουν, είτε γιατί ασχολούνται με το Διαδίκτυο ή το κινητό τηλέφωνο μέχρι αργά το βράδυ. Η συνήθεια της καθυστερημένης κατάκλισης οδηγεί σε καθυστερημένη αφύπνιση. Ο κύκλος ύπνου-αφύπνισης σταδιακά αλλάζει, αλλάζει δηλαδή ο κιρκάδιος ρυθμός. Τα παιδιά αυτά δεν μπορούν να ξυπνήσουν την επιθυμητή ώρα το πρωί, αισθάνονται κόπωση και μειώνεται η νοητική τους απόδοση κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η συχνότητα του συνδρόμου υπολογίζεται ότι ανέρχεται στο 8% των εφήβων. Στα παραπάνω έρχεται να προστεθεί και η λειτουργία του βιολογικού ρολογιού κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Οι έφηβοι ακολουθούν ένα βιολογικό, ορμονικά καθοδηγούμενο -από τις ορμόνες του φύλου- πρόγραμμα νυχτερινής δραστηριότητας και σκοτώνουν την ώρα τους συχνά

μέχρι τα βαθιά μεσάνυχτα, απλώς γιατί δεν μπορούν να κάνουν τίποτα διαφορετικό. Πολλοί γονείς και δάσκαλοι τους κατηγορούν για τεμπελιά και αδιαφορία. Όταν οι μαθητές έφηβοι έχουν μαθήματα στις 8 το πρωί είναι κατανυσταγμένοι και δεν μπορούν να παρακολουθήσουν και να αποδώσουν. Γι' αυτό το λόγο ή έναρξη των μαθημάτων θα έπρεπε να μεταφερθεί στις 9 το πρωί, τουλάχιστον για τις μεγαλύτερες τάξεις, όπως ήδη άρχισε να γίνεται στην Αμερική, στην Ευρώπη, αλλά και σε πανεπιστήμια της Ελλάδας. Βέβαια, στους ήδη περιγραφέντες λόγους της εφηβικής αϋπνίας έρχονται να προστεθούν και άλλοι, όπως λόγοι ψυχολογικοί (άγχος με ή χωρίς καταθλιπτικά στοιχεία), χρήση καφέ, αναψυκτικών τύπου cola, καπνού, αλκοόλ και ψυχοτρόπων ουσιών.

Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 27/11/2016