

## Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



### Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

**Ο ύπνος είναι παγκόσμιο φαινόμενο. Όλα τα ζώα κοιμούνται και κανένα δεν μπορεί να ζήσει χωρίς ύπνο. Είναι εκπληκτικό το πόσο μοιάζει ο ύπνος των ζώων, γενικά, με τον ύπνο των ανθρώπων.**

Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι συνιστώσες του ύπνου στις γάτες, στους αρουραίους, στις μύγες και στους ανθρώπους υπακούουν στους ίδιους κανόνες με αυτούς των ανθρώπων. Μόνο το μήκος των κύκλων είναι διαφορετικό -στα ζώα οι κύκλοι είναι συντομότεροι. Όπως και στους ανθρώπους έτσι και στα ζώα κατά τη διάρκεια στέρησης του ύπνου μειώνεται η αντανακλαστική τους ικανότητα και φροντίζουν να αναπληρώσουν τον ύπνο τους αν νωρίτερα είχαν παρεμποδιστεί να κοιμηθούν. Το ίδιο συμβαίνει και στις μύγες. Επί πλέον όπως και οι άνθρωποι, έτσι και οι νεαρές μύγες χρειάζονται σαφώς περισσότερο ύπνο από τις μεγαλύτερες σε ηλικία και ο ύπνος τους γίνεται ολοένα και πιο επιφανειακός καθώς αυξάνεται η ηλικία τους.

Πειράματα σε αρουραίους στους οποίους έγινε αποστέρηση ύπνου έδειξε ότι τα ζώα έχασαν τη ζωή τους μετά από 2 εβδομάδες λόγω διαταραχής των θερμορυθμιστικών μηχανισμών και αποδιοργάνωσης του ανοσοποιητικού τους συστήματος. Οι ιστοί τους βρέθηκαν γεμάτοι μικρόβια. Παρόμοια πειράματα σε φρουτόμυγες έδειξαν ότι οι μύγες πεθαίνουν μετά από 60-70 ώρες αποστέρησης του ύπνου. Υπέρ του γεγονότος ότι η πλήρης στέρηση του ύπνου οδηγεί στο θάνατο μαρτυρεί η κληρονομική αϋπνία στους ανθρώπους, η οποία έχει περιγραφεί σε κάποιες οικογένειες και η οποία πάντα καταλήγει στο θάνατο.

Τα πρώτα συμπτώματα της απώλειας ύπνου για 2-3 24ωρα είναι: αδυναμία συγκέντρωσης, κακή ικανότητα να κρίνουμε καταστάσεις και να είμαστε αποτελεσματικοί, κακό κέφι, κόπωση και υπερένταση. Ως ανώτατο όριο στέρησης ύπνου σε ανθρώπους ισχύουν σήμερα οι τέσσερις ημέρες. Από εκεί και πέρα οι απειλές για την υγεία γίνονται πολύ μεγάλες. Τα βρέφη που κοιμούνται άσχημα εμφανίζουν κάποια διαταραχή την επόμενη ημέρα: είναι περισσότερο ευερέθιστα, υπερβολικά εξαρτημένα από εκείνους που τα φροντίζουν, είναι κακόκεφα και κλαίνε με το τίποτα, νυστάζουν, είναι κουρασμένα, είναι εκνευρισμένα και θυμώνουν εύκολα. Τα παιδιά, αντίστοιχα, μπορεί να παρουσιάζουν μαθησιακές δυσκολίες, μειωμένη ικανότητα μνήμης, διαταραχή των ικανοτήτων

προγραμματισμού και λήψης αποφάσεων, διαταραχές στις διατροφικές συνήθειες, πονοκεφάλους, συμπτώματα από το γαστρεντερικό, καθυστέρηση της ανάπτυξης (σε σοβαρές περιπτώσεις), αλλαγή συμπεριφοράς (όπως επιθετικότητα, υπερκινητικότητα, κλπ.).

Συνέπειες, όμως, έχει και η χρόνια ανεπάρκεια του ύπνου την οποία οι άνθρωποι αναπληρώνουν μόλις τους δοθεί η ευκαιρία, αυξάνοντας τις ώρες του ύπνου. Οι σύγχρονοι άνθρωποι κοιμούνται κατά μέσο όρο περίπου δύο ώρες λιγότερο από ότι πριν 70 χρόνια -εννοείται ότι τα παιδιά δεν εξαιρούνται. Η χρόνια ανεπάρκεια του ύπνου επηρεάζει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος με αποτέλεσμα πτώση της άμυνας του οργανισμού και πιο συχνές λοιμώξεις. Επίσης επηρεάζει την αύξηση και αυτό το βλέπουμε στα παιδιά που παρουσιάζουν άπνοιες κατά τη διάρκεια του ύπνου επειδή έχουν κρεατάκια -πριν την επέμβαση αυτά τα παιδιά παρουσιάζουν μείωση του ρυθμού αύξησης- ενώ μετά την επέμβαση μεγαλώνουν κανονικά κερδίζοντας βάρος και ύψος. Ευθύνεται ακόμα και για την αύξηση του μεταβολικού συνδρόμου. Η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης και τα νοσήματα της καρδιάς και του κυκλοφορικού οφείλονται και στο ότι κοιμόμαστε πιο άτακτα και λιγότερο από παλαιότερα. Αυτό ισχύει και για τους ενήλικες και για τα παιδιά. Επίσης επηρεάζει αρνητικά την προσοχή, τη μνήμη και την κρίση. Ένα ποσοστό των τροχαίων ατυχημάτων οφείλεται στην υπνηλία. Στις ΗΠΑ υπολογίζεται ότι προκαλούνται κάθε χρόνο 100000 τροχαία ατυχήματα λόγω υπνηλίας, από τα οποία προκύπτουν 71000 τραυματίες και 1500 νεκροί. Το ίδιο ισχύει -αναλογικά- και για τη Γερμανία.

Έχει βρεθεί, ωστόσο, ότι και όσοι κοιμούνται περισσότερες ώρες έχουν αυξημένες πιθανότητες να ζήσουν λιγότερο. Στις έρευνες τουλάχιστον ανευρίσκεται αυξημένη θνησιμότητα και σε αυτή την ομάδα των ανθρώπων. Το «παν μέτρον άριστον», λοιπόν, που έλεγαν οι αρχαίοι ημών πρόγονοι έχει θέση και στον ύπνο ή, όπως έλεγε ο Ιπποκράτης, «ο ύπνος και η αγρύπνια, όταν υπέρμετρα, είναι επιζήμια».

Πόσο, όμως, ύπνο χρειάζεται ένας άνθρωπος; Οι ανάγκες των παιδιών για ύπνο ποικίλουν ευρέως και εξαρτώνται από την ηλικία και το βαθμό ωριμότητας του νευρικού τους συστήματος. Έτσι, τα νεογέννητα κοιμούνται κατά μέσο όρο 16-18 ώρες, και τα βρέφη 14-15 ώρες. Στην προσχολική ηλικία τα παιδιά κοιμούνται 10-13 ώρες και στη σχολική τα περισσότερα παιδιά κοιμούνται 9-11 ώρες. Η μείωση των ωρών του ύπνου συνεχίζεται ως την εφηβεία που φθάνει τις 8-9 ώρες. Οι ενήλικες κοιμούνται 6,5-8 ώρες, ενώ ο αναγκαίος για την επιβίωση ύπνος είναι 4-5 ώρες. Ο αριθμός των ωρών που είναι απαραίτητες για ύπνο διαφέρει από παιδί σε παιδί. Το «πρέπει» σε βιολογικές λειτουργίες, όπως π.χ. η όρεξη, ο ύπνος, κλπ. κανένας δεν έχει το δικαίωμα να το καθορίσει με αυστηρότητα. Συνήθως το «πρέπει» εκφράζει μέσους όρους. Οι φυσιολογικές αποκλίσεις από το μέσο όρο είναι ορισμένες φορές μεγάλες. Όταν πιέζουμε το παιδί να προσαρμοσθεί στο μέσο όρο και να κοιμάται πιο πολύ, δεν κάνουμε τίποτα άλλο από το να αδιαφορούμε για την ιδιαιτερότητά του και τελικά μόνο προβλήματα να δημιουργούμε με τον τρόπο μας. Κανένας δεν μπορεί να κάνει κάτι ενάντια στις ατομικές του ανάγκες για ύπνο.

Ένα ερώτημα που μπαίνει είναι ποιος είναι πιο αποτελεσματικός ύπνος: αυτός που είναι σπασμένος σε μικρότερα κομμάτια ή ένας μακρύς βραδινός ύπνος. Οι περισσότερες έρευνες οδηγούν στο συμπέρασμα πως δεν είμαστε κατασκευασμένοι για να κοιμόμαστε μια φορά το 24ωρο, αλλά δύο φορές, λίγο το μεσημέρι και περισσότερο το βράδυ. Το ίδιο μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι ισχύει και στο ζωικό βασίλειο. Ο μεσημεριανός ύπνος των παιδιών καλό είναι να διατηρηθεί ως την ηλικία των πέντε χρονών. Βέβαια, πολλά παιδιά μετά τα 3 τους χρόνια δεν κοιμούνται το μεσημέρι και εξυπακούεται ότι εμείς δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι για να το αλλάξουμε.



**Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 05/01/2017**