

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΧΝΕΣ ΠΑΡΑΥΠΝΙΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Παραϋπνίες αποκαλούνται όλα εκείνα τα φαινόμενα που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του ύπνου. Οι συχνότερες παραϋπνίες είναι οι εφιάλτες, το παραμιλητό, ο νυχτερινός τρόμος και η υπνοβασία.

Οι εφιάλτες είναι τρομακτικά όνειρα, τα οποία εμφανίζονται στη διάρκεια του ύπνου REM (rapid eye movements = ταχείες κινήσεις οφθαλμών), κατά το χάραμα, σε όλες τις ηλικίες, αλλά είναι πιο συχνόι μεταξύ 4-6 χρονών. Το χαρακτηριστικό τους είναι η άριστη επαφή του παιδιού με το περιβάλλον, η πλήρης συναίσθηση τόπου και χρόνου και η δυνατότητα του παιδιού να περιγράψει το όνειρο. Όταν το παιδί παρουσιάζει τέτοια επεισόδια, προσπαθούμε να το ηρεμήσουμε και να το βοηθήσουμε να νοιώσει ασφάλεια. Του εξηγούμε ότι ήταν μόνο ένα όνειρο, ότι αυτό είναι φυσιολογικό, ότι όλοι βλέπουμε όνειρα και ότι δεν συμβαίνει τίποτα ιδιαίτερο γύρω του. Μπορούμε να μιλήσουμε ήσυχα μαζί του, γιατί είναι ξυπνητό -αντίθετα με αυτό που συμβαίνει με τον νυχτερινό τρόμο, κατά τον οποίο το παιδί κοιμάται βαθιά. Με το που θα ησυχάσει θα πρέπει να το βάλουμε πάλι να κοιμηθεί. Αν τα επεισόδια επαναλαμβάνονται συχνά στη διάρκεια της εβδομάδας θα πρέπει να ζητήσουμε ιατρική βοήθεια, γιατί αυτό σημαίνει έντονο πρόβλημα του παιδιού, το οποίο ξεκινά είτε από την οικογένεια, είτε από τη σχέση του με τους συνομηλίκους ή τους δασκάλους του.

Η υπνολαλία ή παραμιλητό, αποτελεί μια πολύ συχνή κατάσταση που εκδηλώνεται κατά τη διάρκεια του ύπνου με ασυνάρτητα λόγια, με κραυγές, με κλάματα, με γέλια ή με ασυνάρτητες φράσεις. Είναι κατάσταση χωρίς κανένα κίνδυνο και μπορεί να διατηρηθεί και στην ενήλικη ζωή. Είναι πιο συχνό κατά τη διάρκεια πυρετού και πολύ συνηθισμένο όταν το παιδί αρχίζει να πηγαίνει στον παιδικό σταθμό ή στο σχολείο.

Ο νυχτερινός τρόμος εμφανίζεται σε κάποια παιδιά μετά τα δύο-τρία χρόνια της ζωής τους, μία με δύο ώρες αφότου κοιμηθούν, κατά τη διάρκεια του βαθέος ύπνου. Το παιδί πετιέται απότομα από το κρεβάτι, με άγριες φωνές και με έκφραση τρόμου στο πρόσωπο, δεν αναγνωρίζει ούτε πρόσωπα ούτε πράγματα, έχει ψευδαισθήσεις, φαντάζεται και περιγράφει αντικείμενα που δεν υπάρχουν και πράξεις που δεν γίνονται. Μουσκεύει στον ιδρώτα από την αγωνία, είναι αδύνατο να ξυπνήσει και δεν μπορεί να το καθησυχάσει κανείς. Το επεισόδιο διαρκεί 2-10 λεπτά. Στο τέλος του

επεισοδίου το παιδί ξανακοιμάται αποκαμωμένο και την άλλη μέρα δεν θυμάται τίποτα. Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε σε αυτές τις περιπτώσεις είναι να παραμένουμε κοντά του και να το προσέχουμε μην πέσει, αλλά τίποτε άλλο, ούτε να του μιλάμε, ούτε να το ακουμπάμε όσο διαρκεί το επεισόδιο. Πρέπει ακόμα να ξέρουμε ότι το στρες και η κούραση ευθύνονται για την πιο συχνή εμφάνισή του στα παιδιά. Ο νυχτερινός τρόμος και η υπνοβασία δεν ανησυχούν τους γιατρούς, σε αντίθεση με τους γονείς που εμφανίζονται ανήσυχοι και κατατρομοκρατημένοι, γιατί είναι καταστάσεις που κάποια στιγμή ξεπερνιούνται με το μέγαλωμα των παιδιών. Οι γιατροί ανησυχούν όταν το παιδί παρουσιάζει συχνά εφιάλτες, σε αντίθεση πάλι με τους γονείς που θεωρούν ότι δεν είναι κάτι σημαντικό και πιστεύουν ότι μπορούν να το χειριστούν χωρίς βοήθεια. Τα πράγματα, όμως, δεν είναι έτσι!

Η υπνοβασία εμφανίζεται τις πρώτες 3-4 ώρες του ύπνου, κατά τη διάρκεια του βαθέος ύπνου από τα 3-4 χρόνια της ζωής του παιδιού και μετά. Το παιδί κατεβαίνει από το κρεβάτι και περιπλανιέται με ανοιχτά τα μάτια και ανέκφραστο πρόσωπο χωρίς να βλέπει, γιατί κοιμάται. Το επεισόδιο διαρκεί 5-15 λεπτά. Περίπου 1 στα 30 άτομα έχει υπνοβατήσει το λιγότερο μία φορά στη ζωή του και 1 στα 100 είναι υπνοβάτης για πολλά χρόνια. Είναι καλοήθης διαταραχή, όταν είναι περιστασιακή και δεν έχει σοβαρές συνέπειες, αν πάρουμε κάποιες προφυλάξεις. Η υπνοβασία έχει κοινά χαρακτηριστικά με τον νυχτερινό τρόμο και στην ίδια οικογένεια μπορεί να υπάρχουν δύο και τρεις υπνοβάτες. Την αιτία της υπνοβασίας δεν την ξέρουμε, ούτε έχουμε φάρμακα για τη θεραπεία της. Γνωρίζουμε μόνο πως, αν καταργηθεί πολύ νωρίς ο μεσημεριανός ύπνος, αυξάνεται η συχνότητα της υπνοβασίας (και του νυχτερινού τρόμου) και, ακόμα, ότι είναι πιο συχνή σε παιδιά που ροχαλίζουν και εμφανίζουν άπνοιες. Ξέρουμε ακόμα ότι η αποκατάσταση του ροχαλητού μειώνει τα επεισόδια υπνοβασίας και νυχτερινού τρόμου. Για να προφυλάξουμε το παιδί από τραυματισμούς πρέπει να κλείνουμε τα παράθυρα, να βάζουμε προστατευτικό κιγκλίδωμα στις πόρτες και να μην αφήνουμε πράγματα σε σημεία που μπορεί να τα φτάσει και να τα χρησιμοποιήσει με επικίνδυνο τρόπο.

Το τρίξιμο των δοντιών κατά τον ύπνο είναι αρκετά συχνή διαταραχή που φθάνει το 10-20%. Προκαλείται από υπερβολική σύσπαση των μασητήρων μυών και παράγει ένα ιδιαίτερο θόρυβο που ανησυχεί τους γονείς, παρόλο που δεν ξυπνάει τα παιδιά. Αν η σύσπαση επιμείνει, μπορεί να καταστρέψει τα δόντια λόγω φθοράς της αδαμαντίνης και της περιοδοντίτιδας που προκαλεί. Συνδέεται με έντονο στρες και αντιμετωπίζεται με μια προστατευτική πρόθεση, την οποία βάζει το παιδί τη νύχτα για να αποτρέψει τη φθορά των δοντιών. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις χορηγούνται φάρμακα που αυξάνουν το βάθος του ύπνου.

Οι υπναγωγικές κινήσεις (ακούσιο λίκνισμα) είναι ρυθμικές κινήσεις του κεφαλιού ή του σώματος, που τα παιδιά τις κάνουν ώσπου να καταφέρουν να αποκοιμηθούν. Συμβαίνουν στη φάση της υπνηλίας, στην αρχή του ύπνου, και οι πιο συχνές είναι τα χτυπήματα του κεφαλιού στο μαξιλάρι ή το παλαντζάρισμα όλου του κορμιού με το παιδί ξαπλωμένο μπρούμυτα. Πρωτοεμφανίζονται τον 6ο

με 9^ο μήνα και σπάνια επιμένουν μετά τα τρία με τέσσερα χρόνια. Απαντώνται σε φυσιολογικά παιδιά, αλλά πολύ περισσότερο σε παιδιά με διανοητική καθυστέρηση ή αυτισμό. Δεν χρειάζεται κάποια ειδική θεραπεία, αλλά αν επιμένει μετά τα πέντε το παιδί θα πρέπει να εκτιμηθεί νευρολογικά και ψυχιατρικά.

Τα υπναγωγικά ξαφνιάσματα ή νυχτερινός μυόκλονος είναι τα συνηθισμένα τινάγματα που λίγο ή πολύ, αραιά ή συχνά παρουσιάζουν όλοι οι άνθρωποι στην αρχή του ύπνου και αφορούν ένα μέλος του σώματος ή ολόκληρο το σώμα. Είναι αβλαβή, δεν χρειάζονται καμία θεραπεία και μπορεί να επιμείνουν σε όλη τη ζωή. Σε νεογέννητα και βρέφη μπορεί να είναι πιο έντονα και προκαλούν ανησυχία στους γονείς.



Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 30/12/2016