



Προβλήματα στον ύπνο στη νόσο του Πάρκινσον: Απαραίτητες πληροφορίες για τους ασθενείς

ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ;

Εκτός των κινητικών συμπτωμάτων που επηρεάζουν την κίνησή τους, οι ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον έχουν συνήθως και μη κινητικά συμπτώματα. Η δυσκολία στον ύπνο είναι ένα από αυτά τα συμπτώματα. Τα προβλήματα με τον ύπνο στους ασθενείς μπορεί να φανούν νωρίς στη νόσο του Πάρκινσον αλλά και όσο προχωράει η νόσος. Κάποια προβλήματα στον ύπνο μπορεί να ξεκινήσουν έως και χρόνια πριν ο ασθενής αναπτύξει κινητικά συμπτώματα. Οι ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον μπορεί να έχουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω προβλήματα στον ύπνο:

- Δυσκολία στην έλευση του ύπνου ή στην παραμονή σε ύπνο (αϋπνία), συνήθως μεγαλύτερο πρόβλημα στην παραμονή σε ύπνο
- Φωνές, κραυγές, ή κινήσεις κατά τη διάρκεια των ονείρων όπως χτυπήματα ή γροθιές. Αυτό είναι γνωστό ως διαταραχή της συμπεριφοράς στον ύπνο REM-REM sleep behavior disorder (RBD).
- Υπερβολική υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, και μερικές φορές ύπνος ξαφνικά, χωρίς να θέλουν (sleep attacks).
- Συχνότερη έγερση από το κρεβάτι για χρήση της τουαλέτας
- Ένα δυσάρεστο αίσθημα στα κάτω άκρα όταν ξαπλώνουν που υφίσταται με την κίνηση. Αυτό λέγεται Σύνδρομο Ανήσυχων Άκρων. Το Σύνδρομο Ανήσυχων Άκρων συχνά εμφανίζεται με τινάγματα των κάτω άκρων κατά τον ύπνο (διαταραχή περιοδικής κίνησης των άκρων κατά τον ύπνο).
- Διακοπτόμενη αναπνοή κατά τον ύπνο (υπνική άπνοια).

ΓΙΑΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ; ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ;

Η νόσος του Πάρκινσον μπορεί να προκαλέσει μεταβολές σε χημικές ουσίες (νευροδιαβιβαστές) σε περιοχές του εγκεφάλου που ελέγχουν τον ύπνο αλλά και την αφύπνιση. Αυτές οι μεταβολές μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα στον ύπνο στους ασθενείς. Φάρμακα που λαμβάνονται για να αντιμετωπίσουν τη νόσο του Πάρκινσον μπορεί να προκαλέσουν διαταραχές στον ύπνο ή να επιδεινώσουν τις ήδη υπάρχουσες. Αυτό είναι συχνό με την υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας ή και τα ζοηρά, έντονα όνειρα.

ΠΩΣ ΔΙΑΓΙΓΝΩΣΚΟΝΤΑΙ ΟΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ;

Οι ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον θα πρέπει να αναφέρουν στον ιατρό τους αν υπάρχουν διαταραχές του ύπνου. Ο ιατρός μπορεί να χρησιμοποιήσει μία σειρά ερωτήσεων για τον ασθενή αλλά και για το σύντροφο που κοιμάται μαζί με τον ασθενή (εάν υπάρχει) για να βοηθήσουν στην αξιολόγηση της σοβαρότητας της διαταραχής του ύπνου. Θα πρέπει επίσης ο ιατρός να ελέγξει τη φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνει ο ασθενής, έτσι ώστε να εντοπίσει αν κάποια από αυτές τις ουσίες θα μπορούσαν να επηρεάζουν τον ύπνο. Είναι πιθανό να χρειαστεί μελέτη ύπνου για να γίνει ακριβής διάγνωση της υπνικής διαταραχής. Η μελέτη ύπνου λαμβάνει χώρα τη νύχτα, και ονομάζεται πολυπνογραφία. Διαφορετικά ο ιατρός μπορεί να προχωρήσει σε μία εξέταση που παρακολουθεί τις κινήσεις για 24 ώρες. Ο τύπος της μελέτη αυτής λέγεται ακτιγραφία.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΑ;

Οι ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον και οι συνοδοί τους μπορούν να δοκιμάσουν τα ακόλουθα για να βελτιώσουν το νυχτερινό τους ύπνο.

- Να αναπτύξουν καλές συνήθειες του ύπνου: Να υπάρχει μία σταθερή ρουτίνα του ύπνου. Για παράδειγμα, να πηγαίνουν για ύπνο και να ξυπνούν κάθε μέρα την ίδια ώρα, και να κάνουν πράγματα που τους χαλαρώνουν προ του ύπνου, όπως το να διαβάσουν ένα βιβλίο πριν κοιμηθούν.
- Να αποφεύγουν να ξαπλώνουν μέχρι να είναι ώρα να κοιμηθούν.
- Να αποφεύγουν πράγματα που μπορεί να διαταράξουν τον ύπνο πριν ξαπλώσουν, όπως ο καφές, το αλκοόλ και τα πολλά και συχνά υγρά το βράδυ (προς αποφυγή πολλών και συχνών επισκέψεων στην τουαλέτα).
- Να δημιουργήσουν ένα ευχάριστο και άνετο περιβάλλον στο χώρο που κοιμούνται. Αυτό μπορεί να συμπεριλαμβάνει καλό στρώμα, καλή θερμοκρασία και ανάλογο φωτισμό.
- Να συμπεριλαμβάνουν σταθερά δραστηριότητες που απαιτούν φυσικό κάματο αλλά και την άσκηση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Εάν οι κινήσεις κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι έντονες και βίαιες λόγω των ονείρων, τοποθετήστε μαξιλάρια γύρω από το κρεβάτι για να αποφευχθούν τραυματισμοί.
- Να προσπαθούν να αποφεύγουν μεσημεριανούς ή απογευματινούς ύπνους.



Προβλήματα στον ύπνο στη νόσο του Πάρκινσον: Απαραίτητες πληροφορίες για τους ασθενείς

- Να εξετάσουν το ενδεχόμενο της θεραπείας χαλάρωσης, της μουσικοθεραπείας ή της φωτοθεραπείας.
- Να αποφεύγουν να μένουν ξαπλωμένοι στο κρεβάτι για μεγάλες περιόδους. Αν δε μπορούν να κοιμηθούν, να σηκώνονται από το κρεβάτι και να κάνουν κάποια δραστηριότητα που τους χαλαρώνει. Μετά μπορούν να ξαναπροσπαθήσουν.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ;

Υπάρχουν αρκετές θεραπευτικές επιλογές για ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον που αντιμετωπίζουν διαταραχές του ύπνου.

- Φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη νόσο του Πάρκινσον, μπορεί να επηρεάσουν τον ύπνο. Αν τα κινητικά προβλήματα είναι ένα πρόβλημα κατά τη διάρκεια της νύχτας, μία τροποποίηση στα φάρμακα μπορεί να βοηθήσει.
- Η κατάθλιψη, το άγχος και ο πόνος μπορούν να επιδεινώσουν τις διαταραχές στον ύπνο. Οι στροφές αλλά και οι κράμπες των άκρων λόγω δυστονίας μπορούν επίσης να χειροτερεύσουν τις διαταραχές του ύπνου. Η αντιμετώπιση αυτών των συμπτωμάτων μπορεί να βοηθήσει και στη βελτίωση του ύπνου.
- Εάν ο ασθενής με νόσο του Πάρκινσον διαδραματίζει τα όνειρά του, φάρμακα όπως η μελατονίνη ή η κλοναζεπάμη μπορούν να βοηθήσουν.
- Η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία, χρησιμοποιείται επίσης κάποιες φορές για διαταραχές του ύπνου. Οι ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον μπορεί να επωφεληθούν από τη θεραπεία αυτή.
- Οι φαρμακευτικές αγωγές για την αϋπνία μπορεί να φανούν χρήσιμες και στους ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον, αν και δεν είναι η πρώτη επιλογή θεραπευτικά. Θα πρέπει επίσης να σημειωθεί πως η θεραπεία για την αϋπνία σε ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον είναι συχνά διαφορετική από το γενικό πληθυσμό..
- Στην περίπτωση δυσκολιών στην αναπνοή (άπνοια), είναι σημαντικό αυτή να αξιολογηθεί. Υπάρχει ενδεχόμενο να χρειάζεται μηχανική βοήθεια για τον αερισμό το βράδυ.
- Κάποιοι ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον μπορεί να έχουν πρόβλημα με υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Σε αυτή την περίπτωση, το να παραμείνουν δραστήριοι είναι σημαντικό. Ο ιατρός μπορεί να εξετάσει το ενδεχόμενο φαρμακευτικής αγωγής και για αυτό το πρόβλημα.