

Πως θα καταλάβω πως έχω το Σύνδρομο Αποφρακτικών Απνοιών στον ύπνο ή αν κάποιος συγγενής μου πάσχει από αυτό;

Οι ασθενείς αναφέρουν συμπτώματα κατά την ημέρα, ενώ οι σύντροφοί τους κατά τη νύχτα. Πολλοί από τους ασθενείς δεν γνωρίζουν ότι παρουσιάζουν διαταραχές στον ύπνο.

Το συχνότερο σύμπτωμα κατά τη διάρκεια της νύχτας είναι το ροχαλητό. Είναι βαρύ, θορυβώδες και βαθμιαία ο ήχος του αυξάνεται μέχρι να διακοπεί απότομα όταν συμβεί απόφραξη-άπνοια. Άπνοιες αναφέρονται από το 75% των συντρόφων, συνήθως ως ξαφνική διακοπή του ροχαλητού που ακολουθείται από ένα δυνατό ροχαλητό που μπορεί να συνοδεύεται από κινήσεις του σώματος ή των ποδιών. Μερικοί ασθενείς μπορεί να αναφέρουν αίσθημα πνιγμονής ή αύπνιες λόγω των συχνών αφυπνίσεων. Ο σύντροφος μπορεί να προκαλέσει αφυπνίσεις εξαιτίας του φόβου από τις άπνοιες. Άλλα νυχτερινά συμπτώματα αποτελούν η εφίδρωση, η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, οι εφιάλτες, η νυχτουρία και η νυχτερινή στηθάγχη.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας το πιο συνηθισμένο σύμπτωμα που οδηγεί τους ασθενείς να αναζητήσουν βοήθεια αποτελεί η υπνηλία. Οι ασθενείς παραπονούνται για μη αναζωογονητικό ύπνο, αίσθημα κόπωσης, πρωινή κεφαλαλγία, γνωσιακές διαταραχές (απώλεια μνήμης, σύγχυση, δυσκολίες κρίσης) και μεταβολές του χαρακτήρα (κατάθλιψη, ευερεθιστότητα). Οι παραπάνω διαταραχές οφείλονται στον κατακερματισμό του ύπνου εξαιτίας των αφυπνίσεων που προκαλούν τον τερματισμό των απνοιών ή υποπνοιών. Η μείωση της libido και η ανικανότητα αποτελούν ημερήσια συμπτώματα του ΣΑΥ και οφείλονται στην ημερήσια υπνηλία, αλλά και τη μειωμένη έκκριση τεστοστερόνης.

Η υπνηλία είναι ένα σύμπτωμα που μπορεί να μη γίνει αρχικά αντιληπτό από τους ασθενείς, αφού εμφανίζεται στο διάβασμα ή στην τηλεόραση, αλλά μπορεί όσο εξελίσσεται το σύνδρομο να γίνει επικίνδυνη αφού επεκτείνεται και σε άλλες δραστηριότητες, όπως η οδήγηση ή η εργασία με αποτέλεσμα πρόκληση ατυχημάτων. Οι ασθενείς με ΣΑΥ που δεν λαμβάνουν θεραπεία προκαλούν συχνότερα τροχαία ατυχήματα ακόμη κι από εκείνους που οδηγούν υπό την επήρεια αλκοόλ.