

# Η ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ, ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ, ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΥΠΟΒΑΛΛΟΝΤΑΙ ΣΕ ΧΡΟΝΙΑ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ



Ά. Δασκάλου<sup>1</sup>, Ε. Κορνάρου<sup>2</sup>, Ε. Κτενάς<sup>2</sup>

1. Νοσηλεύτρια MSc, Μονάδα Τεχνητού Νεφρού, Γ. Ν. Ν. Ιωνίας "Κωνσταντοπούλειο", Αθήνα
2. Τομέας Επιδημιολογίας και Βιοστατιστικής, Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας, Αθήνα



01

## Εισαγωγή

Η Τελικού Σταδίου Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια καθιστά αναγκαία τη μόνιμη εφαρμογή θεραπείας Χρόνιας Αιμοκάθαρσης, της οποίας ο επιπολασμός λαμβάνει διαστάσεις επιδημίας παγκοσμίως. Οι αιμοκαθαρόμενοι ασθενείς αντιμετωπίζουν πλήθος δυσκολιών στο σωματικό, ψυχολογικό, οικογενειακό, κοινωνικό και επαγγελματικό πεδίο. Η διεργασία του ύπνου είναι καθοριστικής σημασίας για τη ζωή και η ποιότητα του ύπνου παραμένει σημαντικός προγνωστικός παράγοντας ψυχικής και σωματικής υγείας που σχετίζεται με την Ποιότητα Ζωής.

02

## Σκοπός

Η διερεύνηση ενδεχόμενων διαταραχών στη διεργασία του ύπνου, ως παράγοντας επιβίωσης και Ποιότητας Ζωής, σε ασθενείς που υποβάλλονται σε Αιμοκάθαρση. Επιπρόσθετοι στόχοι αποτέλεσαν η αναζήτηση και η προσπάθεια κατανόησης των παραγόντων, οι οποίοι επηρεάζουν, τόσο τη ζωή ενός αιμοκαθαρόμενου ασθενή όσο και την οικογένειά του.

03

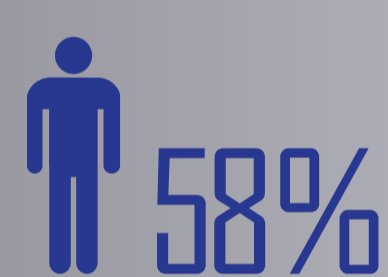
## Υλικό & Μέθοδος

Διενεργήθηκε ποσοτική έρευνα, το 2013, με τυχαία επιλογή 100 ασθενών υπό Αιμοκάθαρση, δημοσίων και ιδιωτικών κλινικών του Νομού Αττικής. Μέσω ερωτηματολογίου συλλέχτηκαν και διερευνήθηκαν τα δημογραφικά στοιχεία, το ιστορικό και οι συνήθειες του ύπνου, η διεργασία του ύπνου πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την Αιμοκάθαρση, τα συμπτώματα των κυριότερων διαταραχών του ύπνου και η λήψη φαρμακευτικών βοηθημάτων. Έγινε συστηματική ανασκόπηση της Ελληνικής και της Διεθνούς βιβλιογραφίας.

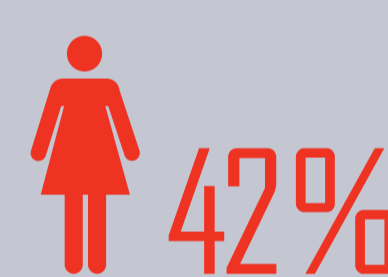
04

## Αποτελέσματα

Στους αιμοκαθαρόμενους ασθενείς (50 - 80%), η κακή ποιότητα και οι διαταραχές του ύπνου είναι συχνές, συναφείς μεταξύ τους και επηρεάζουν την Ποιότητα Ζωής.



58% του δείγματος αποτέλεσαν οι άνδρες με μέση ηλικία 61 έτη



42% του δείγματος αποτέλεσαν οι γυναίκες με μέση ηλικία 63 έτη.

Αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην επέλευση του ύπνου

55%

Κατά την έναρξη του ύπνου κάνουν χρήση τηλεόρασης

46%

Αφυπνίσεις στη διάρκεια της νύχτας

69%

Σύνδρομο Απνοιών Υποπνοιών ύπνου

26%

Αίσθημα κόπωσης μετά την αφύπνιση

53%

Ημερήσια υπνηλία

56%

Δυσκολία στην έναρξη του ύπνου το προηγούμενο βράδυ της Αιμοκάθαρσης

57%

Κοιμούνται εύκολα κατά τη διάρκεια της Αιμοκάθαρσης

61%

Θέλουν έντονα να κοιμηθούν επιστρέφοντας σπίτι μετά την Αιμοκάθαρση

73%

Σύνδρομο Ανήσυχων Ποδιών ή Περιοδικές Κινήσεις Άκρων

63%

Αρνητικές σκέψεις κατά την έναρξη του ύπνου

62%

Λήψη φαρμακευτικού βοηθήματος

45%

05

## Συμπεράσματα

Η κακή ποιότητα και οι διαταραχές του ύπνου σε ασθενείς υπό Αιμοκάθαρση είναι συχνές, συναφείς μεταξύ τους και επηρεάζουν την Ποιότητα Ζωής σημαντικά έχοντας σοβαρές επιπτώσεις αφενός στο σωματικό, ψυχολογικό, οικογενειακό, κοινωνικό και επαγγελματικό πεδίο των ασθενών και των οικογενειών τους και αφετέρου στο Σύστημα Υγείας του κράτους. Η εξασφάλιση του καλύτερου δυνατού επιπέδου επικοινωνίας των ασθενών με τους επαγγελματίες υγείας, περαιτέρω διερεύνηση και κατάλληλη διαχείριση των διαταραχών του ύπνου θα μπορούσε να βελτιώσει την Ποιότητα Ζωής των ασθενών υπό Αιμοκάθαρση και πιθανόν να συμβάλλουν στη μείωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας των ασθενών με Τελικού Σταδίου Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια.