

Εφαρμοσμένα Θέματα Παθολογικού Γήρατος

Μάθημα 8: Παράγοντες κινδύνου της Άνοιας

Πρόληψη της Άνοιας

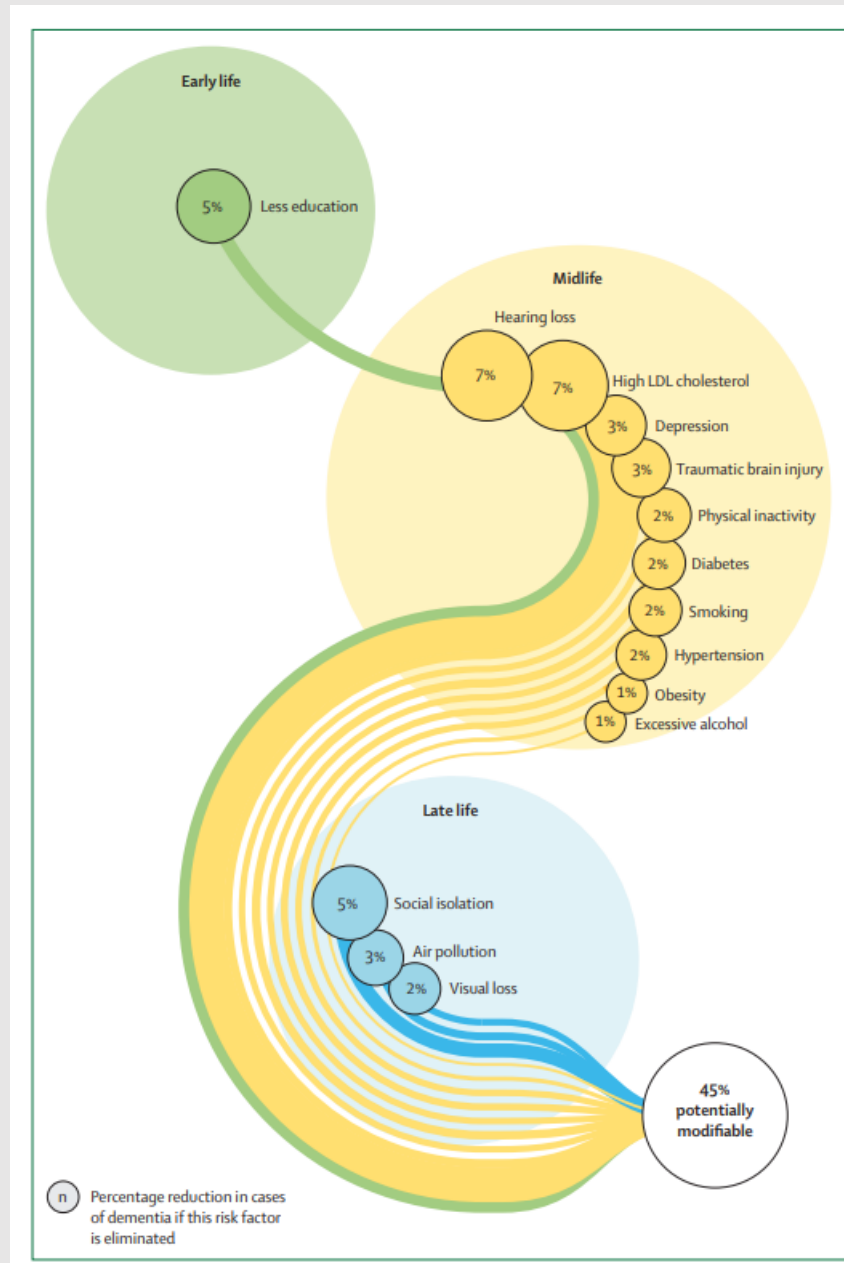
- Οι νευροπαθολογικές αλλαγές δεν οδηγούν αναπόφευκτα σε άνοια
- Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι με άνοια παρουσιάζουν διάφορους τύπους νευροπαθολογίας
- Μία μελέτη έξι κοινοτικών ομάδων, που περιλάμβανε 4354 άτομα άνω των 80 ετών τα οποία είχαν αποβιώσει στις ΗΠΑ ή στο Ηνωμένο Βασίλειο, διαπίστωσε ότι 2443 (91%) από τους 2695 ανθρώπους που αναλύθηκαν για έξι τύπους νευροπαθολογίας είχαν αποβιώσει παρουσιάζοντας δύο ή περισσότερους τύπους νευροπαθολογίας.
- Όσο περισσότεροι ήταν οι τύποι νευροπαθολογίας που εμφάνιζαν τα άτομα, τόσο μεγαλύτερη ήταν η πιθανότητα να έχουν άνοια (εικόνα 1), αλλά ορισμένα άτομα με πολλές νευροπαθολογίες δεν είχαν αναπτύξει άνοια

Πρόληψη της Άνοιας

Παράγοντες μη αναστρέψιμοι

- Ηλικία
- Φύλο
- Γενετικοί παράγοντες

Παράγοντες αναστρέψιμοι



Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the *Lancet* standing Commission Livingston, Gill et al. The *Lancet*, Volume 404, Issue 10452, 572 - 628

Απώλεια ακοής

- Παγκοσμίως, εκτιμάται ότι το 20% των ανθρώπων έχουν απώλεια ακοής, γεγονός που οφείλεται μερικές φορές σε επαγγελματική ή περιβαλλοντική έκθεση σε θόρυβο ή σε μη θεραπευμένες λοιμώξεις
- Το 62% των ατόμων με απώλεια ακοής παγκοσμίως είναι άνω των 50 ετών, και η απώλεια ακοής συχνά δεν αντιμετωπίζεται.

Απώλεια ακοής και εμφάνιση Άνοιας

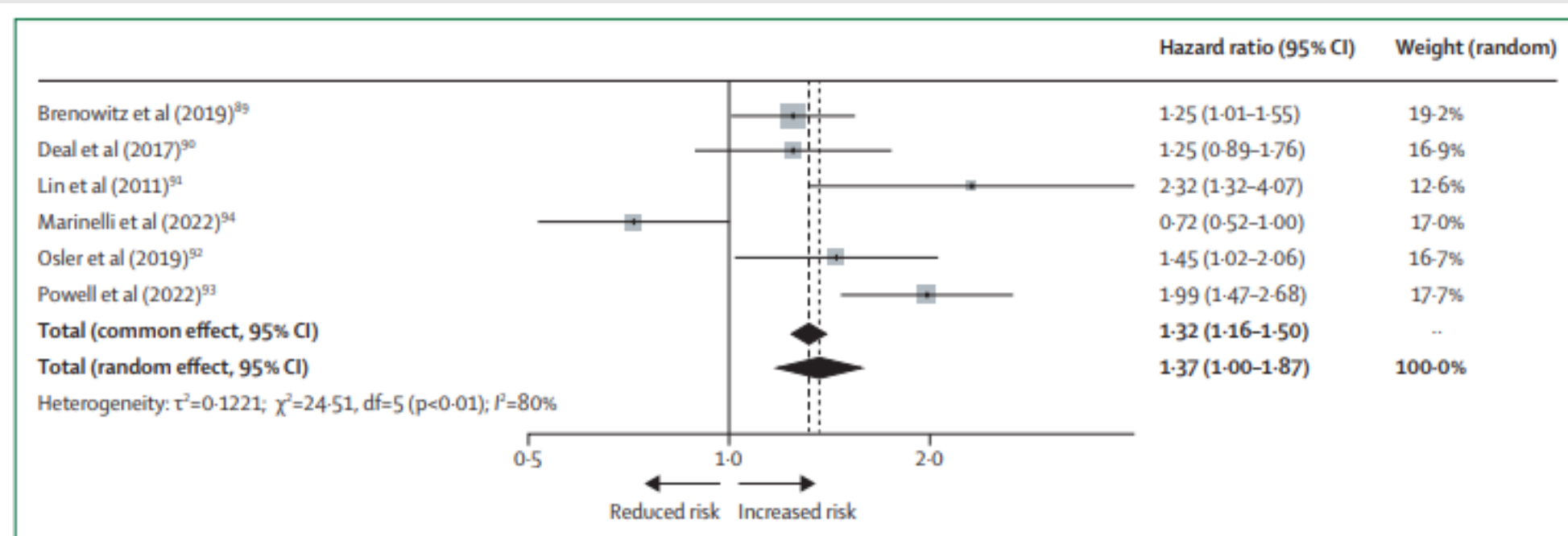
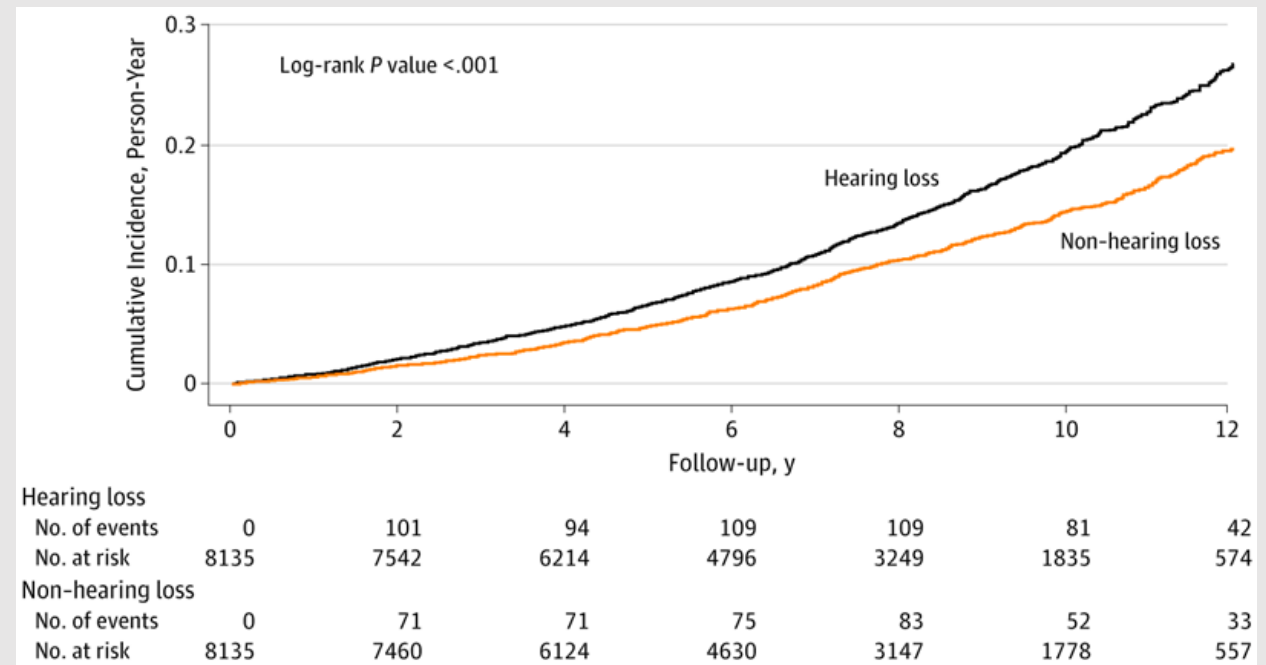


Figure 4: Relative risk of dementia for people with hearing loss at baseline compared with those without hearing loss

A hazard ratio of less than 1 shows a reduced risk in people with baseline hearing loss compared with those without hearing loss, and a hazard ratio of more than 1 shows an increased risk in people with baseline hearing loss compared with those without.

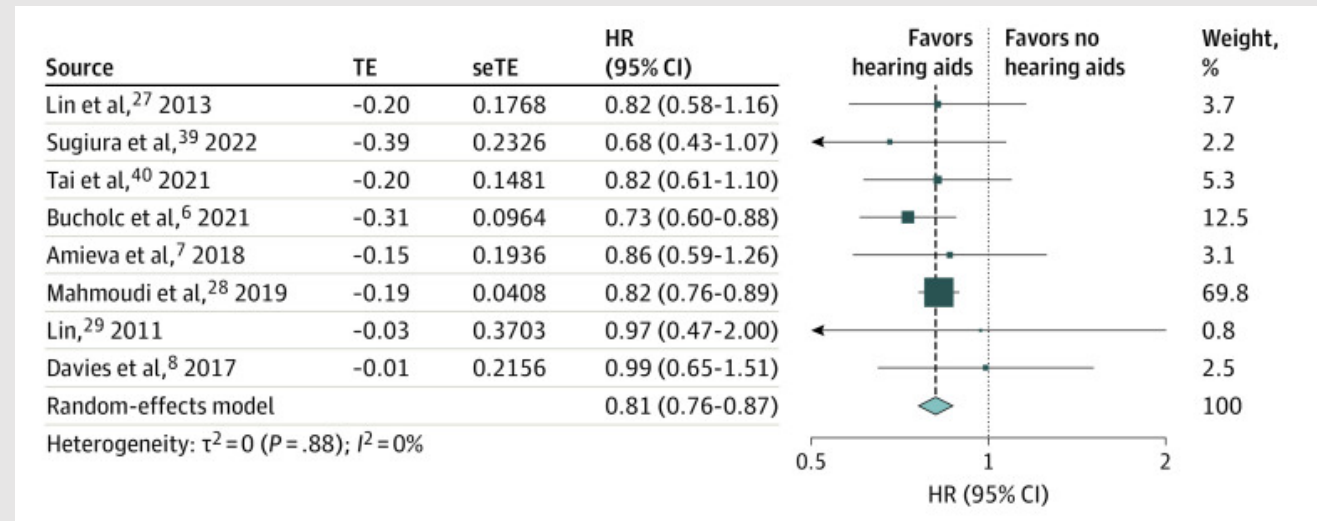
Απώλεια ακοής και εμφάνιση Άνοιας

- Σε μια πρόσφατη πολύ μεγάλη πληθυσμιακή μελέτη 16. 270 συμμετεχόντων, η απώλεια ακοής συσχετιζόνταν με αυξημένη επίπτωση Άνοιας, ιδίως σε συμμετέχοντες 45-64 ετών



Απώλεια ακοής και εμφάνιση Άνοιας

- Μια μετα-ανάλυση με 126.903 συμμετέχοντες, και διάρκεια παρακολούθησης που κυμαινόταν από 2 έως 25 χρόνια έδειξε σημαντικά χαμηλότερους κινδύνους (19% μείωση) οποιασδήποτε νοητικής έκπτωσης για χρήστες βοηθημάτων ακοής σε σύγκριση με συμμετέχοντες με μη διορθωμένη απώλεια ακοής.



Απώλεια ακοής και εμφάνιση Άνοιας

Μηχανισμοί

- Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες: μοναξιά, κατάθλιψη και κοινωνική απομόνωση
- Μειωμένη γνωστική εφεδρεία: 1) μειωμένα περιβαλλοντικά ερεθίσματα, 2) αυξημένη γνωστική προσπάθεια που απαιτείται για την ακρόαση 3) αλληλεπίδραση αυτών των παραγόντων με την παθολογία του εγκεφάλου.
- Κοινή καρδιαγγειακή παθολογία: η αγγειακή νόσος επηρεάζει είτε τον κοχλία είτε την ανιούσα ακουστική οδό, προκαλώντας απώλεια ακοής, καθώς και τον έσω κροταφικό λοβό, προκαλώντας άνοια - δεν έχει αποδειχθεί σε μετα-αναλύσεις.
- Η ύπαρξη αιτιακής σχέσης μεταξύ απώλειας ακοής και άνοιας υποστηρίζεται από το γεγονός ότι μεγαλύτερη διάρκεια έκθεσης σε απώλεια ακοής σχετίζεται με υψηλότερο κίνδυνο άνοιας, με τον μέγιστο κίνδυνο να παρατηρείται σε άτομα που είχαν διαγνωστεί με απώλεια ακοής για περισσότερο από 25 χρόνια.

Κατάθλιψη και εμφάνιση Άνοιας

Παλιότερα δεδομένα

Κατάθλιψη → Άνοια ;

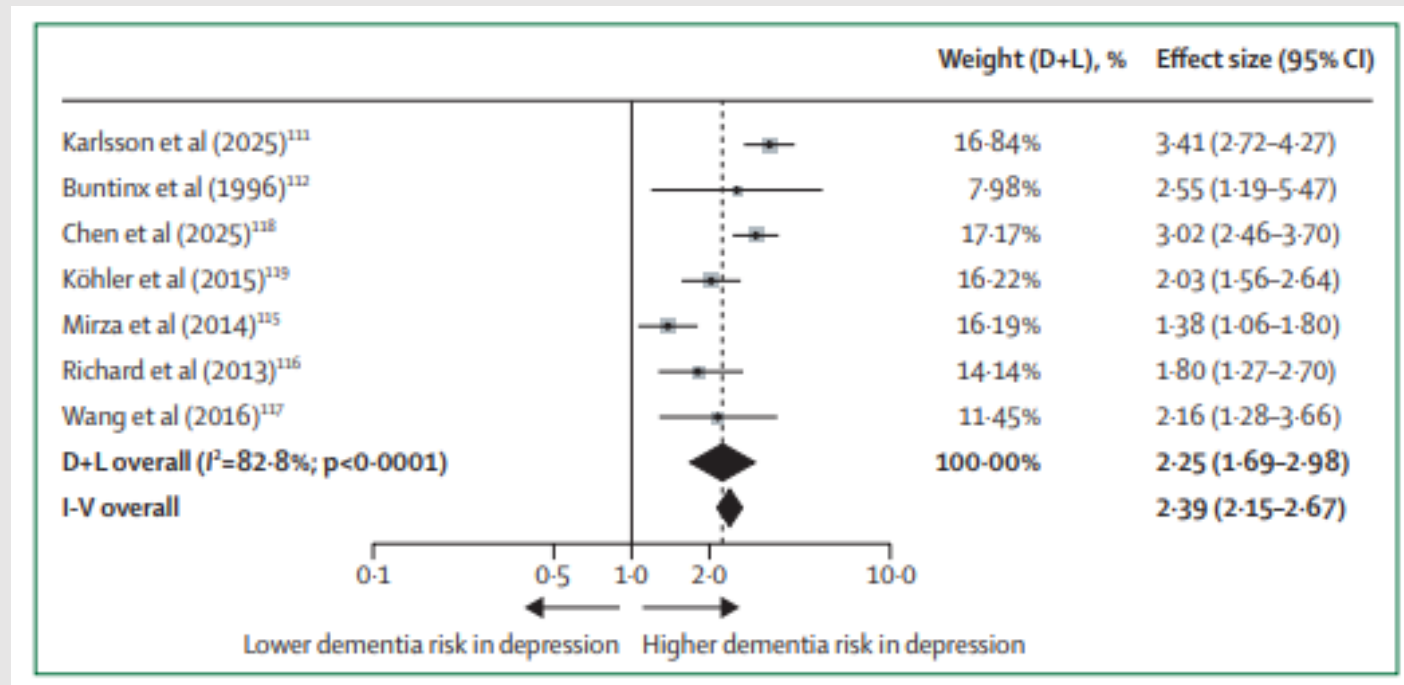
Άνοια → Κατάθλιψη;

Κατάθλιψη ως πρώτο σύμπτωμα Άνοιας;

Νεότερα δεδομένα

Η κατάθλιψη αυξάνει τον κίνδυνο άνοιας σε όλες τις ενήλικες ηλικίες, αν και στην τρίτη ηλικία μέρος αυτής της συσχέτισης οφείλεται σε προκλινική άνοια. Συνεπώς, ταξινομούμε την κατάθλιψη ως παράγοντα κινδύνου **μέσης ηλικίας**, καθώς υπάρχει σαφής κίνδυνος κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Κατάθλιψη και εμφάνιση Άνοιας



Κατάθλιψη και εμφάνιση Άνοιας

Μελέτη με 354.313 συμμετέχοντες ηλικίας 50–70 ετών χωρίς άνοια κατά την έναρξη, οι οποίοι παρακολουθήθηκαν για διάμεσο διάστημα 11,9 ετών

Αποτελέσματα:

1. Τα άτομα με διάγνωση κατάθλιψης (n=46.280) είχαν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας
2. Τα άτομα που έλαβαν θεραπεία για την κατάθλιψη είτε με φαρμακοθεραπεία, είτε με ψυχοθεραπεία, είτε με συνδυαστική θεραπεία είχαν μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν άνοια σε σχέση με την ομάδα που δεν έλαβε καμία θεραπεία
3. Η ομάδα χωρίς θεραπεία, αλλά με ύφεση των συμπτωμάτων, δεν παρουσίασε αυξημένο κίνδυνο άνοιας σε σύγκριση με την ομάδα χωρίς κατάθλιψη

Κατάθλιψη και εμφάνιση Άνοιας

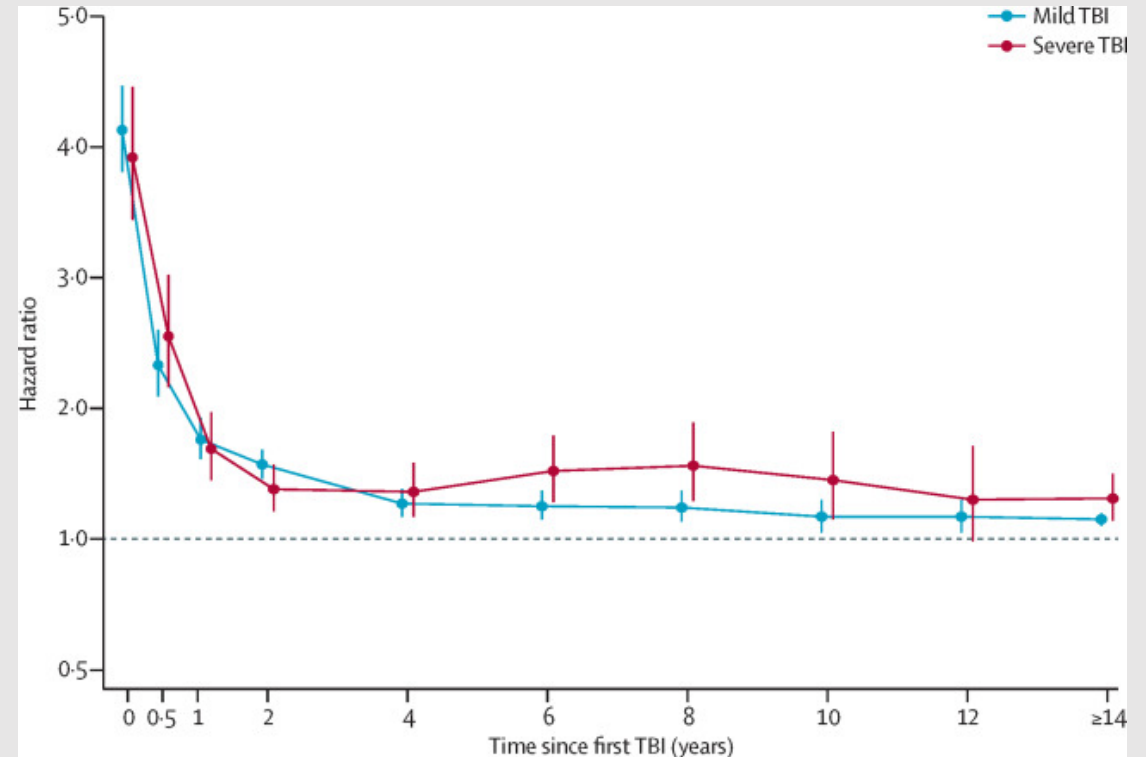
Μηχανισμοί

- Κατάθλιψη → μειωμένη αυτοφροντίδα και κοινωνική απομόνωση
- Κατάθλιψη → η υπερέκκριση κορτιζόλης, που οδηγεί σε ατροφία του ιππόκαμπου ή σε φλεγμονώδη απόκριση → Άνοια

!!! Θεραπεία Κατάθλιψης!!!

Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις και Άνοια

Με βάση δεδομένα από μια πληθυσμιακή παρατηρητική μελέτη στη Δανία που συμπεριέλαβε 2.794.852 συμμετέχοντες, οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, ακόμα και οι ήπιες βαρύτητας σχετίζονταν με αυξημένο κίνδυνο Άνοιας. Επιπροσθέτως, ο κίνδυνος Άνοιας αυξάνονταν με μεγαλύτερο αριθμό κρανιοεγκεφαλικών κακώσεων. Παρατηρήθηκε δε ότι η αύξηση κινδύνου φαίνεται να παρατηρείται και **αρκετά έτη μετά την κάκωση**.



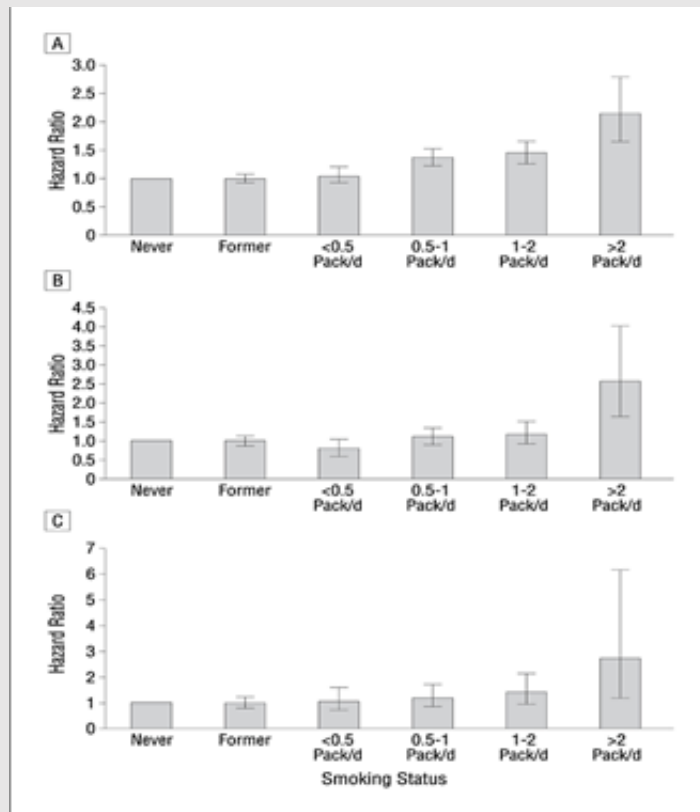
Fann JR, Ribe AR, Pedersen HS, Fenger-Grøn M, Christensen J, Benros ME, Vestergaard M. (2018). Long-term risk of dementia among people with traumatic brain injury in Denmark: a population-based observational cohort study. *Lancet Psychiatry*.5(5):424-431. doi: 10.1016/S2215-0366(18)30065-8. Epub 2018 Apr 10. PMID: 29653873.

Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις και εμφάνιση Άνοιας

Μηχανισμοί

- Ο τραυματισμός εγκεφάλου μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει την άνοια μέσω άμεσης κάκωσης
- Πιθανοί παθολογικοί μηχανισμοί για τη μακροχρόνια νευροεκφύλιση μετά από ΚΕΚ περιλαμβάνουν βλάβες του νευράξονα, κάτι που προάγει την πρώιμη δημιουργία πρωτεϊνοπαθειών (π.χ. υπερφωσφορυλιωμένα τ και αμυλοειδές β), την ενεργοποίηση της μικρογλοίας και γ) την ατροφία του φλοιού.

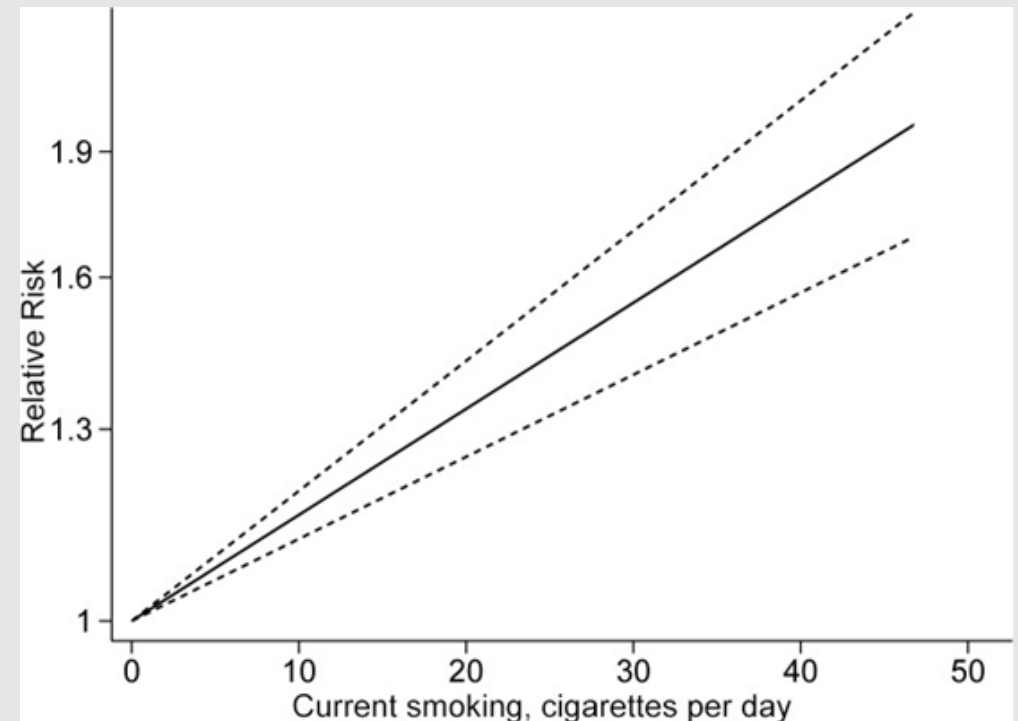
Κάπνισμα και εμφάνιση Άνοιας



Άνοια (A)

Άνοια τύπου
Αλτσχάιμερ (B)

Αγγειακή Άνοια (C)



Zhong G, Wang Y, Zhang Y, Guo JJ, Zhao Y. (2015). Smoking is associated with an increased risk of dementia: a meta-analysis of prospective cohort studies with investigation of potential effect modifiers. PLoS One.12;10(3):e0118333. doi: 10.1371/journal.pone.0118333. Erratum in: PLoS One.;10(4):e0126169. PMID: 25763939; PMCID: PMC4357455.

Σωματική Άσκηση στην Τρίτη ηλικία

- Περπάτημα: Η πιο δημοφιλής μορφή άσκησης, καθώς είναι χαμηλής έντασης και ωφελεί την καρδιαγγειακή υγεία.
- Κολύμβηση: Ιδανική για άτομα με αρθρίτιδα ή μυοσκελετικά προβλήματα.
- Γιόγκα – pilates: Βοηθούν στη βελτίωση της ισορροπίας, στη μείωση του στρες και στην αύξηση της ευλυγισίας.
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης: Περιλαμβάνουν ελαφριά βάρη ή ασκήσεις με το βάρος του σώματος για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας.
- Κηπουρική & Οικιακές δραστηριότητες: Χαμηλής έντασης φυσική δραστηριότητα που κρατά το σώμα ενεργό.
- Χορός Συνδυάζει άσκηση και κοινωνική αλληλεπίδραση, ενισχύοντας την υγεία της καρδιάς και του εγκεφάλου.

Σωματική Άσκηση στην Τρίτη ηλικία

Τι επηρεάζει τις συνήθειες άσκησης στους ηλικιωμένους;

- Προβλήματα υγείας (αρθρίτιδα, καρδιαγγειακές παθήσεις κ.λπ.)
- Επίπεδο κινητικότητας και φυσικής κατάστασης
- Κοινωνικές συνθήκες και πρόσβαση σε αθλητικές δραστηριότητες
- Κίνητρο και προηγούμενες συνήθειες άσκησης

Η τακτική άσκηση βοηθά στη βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας, στη διατήρηση της μυϊκής δύναμης, στη μείωση του κινδύνου πτώσεων και στη διατήρηση της νοητικής λειτουργίας.

Σωματική Άσκηση και Εμφάνιση Άνοιας

Συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση 58 μελετών (n=257.983)

Στόχος: διερεύνηση της σχέσης μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και άνοιας

Ευρήματα: Η σωματική δραστηριότητα σχετιζόταν με μειωμένο κίνδυνο για άνοια κάθε αιτιολογίας και με νόσο Αλτσχάιμερ, ανεξαρτήτως ηλικίας κατά την έναρξη

Η μετα-ανάλυση περιλάμβανε σωματική άσκηση διαφόρων εντάσεων, και η μεγαλύτερη μείωση κινδύνου παρατηρήθηκε όταν τα άτομα περνούσαν από ακραία καθιστική ζωή σε κάποια μορφή σωματικής δραστηριότητας.

Σωματική Άσκηση και Εμφάνιση Άνοιας

Η άσκηση σε οποιαδήποτε ηλικία φαίνεται να είναι ωφέλιμη για τη γνωστική λειτουργία, πιθανώς μέσω

1. αλλαγών στη ροή του αίματος
2. μείωσης της υπέρτασης
3. μειωμένη νευροφλεγμονή

Άτομα που ασκούνται με μέτρια έως έντονη ένταση περισσότερες ημέρες έχουν σχετικά μεγαλύτερο όγκο εγκεφάλου σε σύγκριση με εκείνα που ασκούνται λιγότερο ή καθόλου.

Άλλοι παράγοντες κινδύνου για Άνοια

Άλλοι παράγοντες

Υπέρταση

Παχυσαρκία

Δυσλιπιδαιμία

Διαβήτης

Οι καρδιαγγειακοί παράγοντες είναι σαφές ότι προδιαθέτουν για αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια και Αγγειακή Άνοια.

Ταυτόχρονα, οι καρδιαγγειακοί παράγοντες δύναται να συμβάλλουν στη νοητική δυσλειτουργία και να προκαλέσουν Άνοια και μέσω μια σειράς άλλων μηχανισμών συμπεριλαμβανομένης της φλεγμονής

Άλλοι παράγοντες κινδύνου για Άνοια

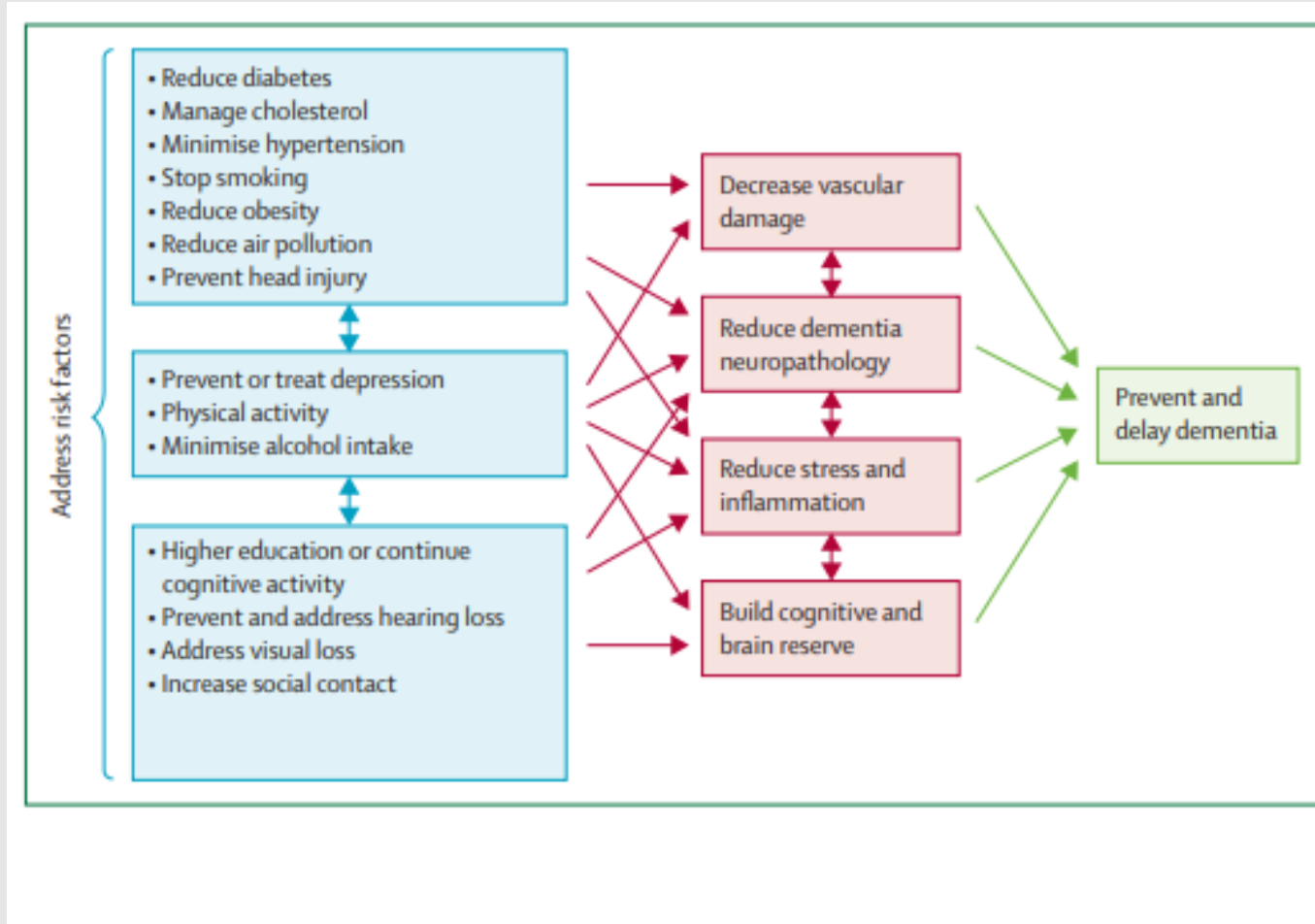
Άλλοι παράγοντες

Υψηλή κατανάλωση αλκοόλ

Κοινωνική Απομόνωση

Ατμοσφαιρική ρύπανση

Προβλήματα όρασης



14 dementia risk factors

1 Physical inactivity



2 Smoking



3 Excessive alcohol consumption



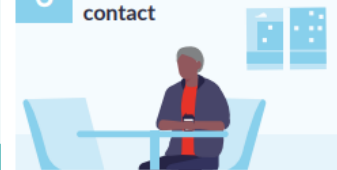
4 Air pollution



5 Head injury



6 Infrequent social contact



7 Less education



8 Obesity



9 Hypertension



10 Diabetes



11 Depression



12 Hearing impairment



13 High LDL cholesterol



14 Vision loss



Source: Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, Livingston, Gill et al. The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572–628

www.alzint.org

FACTORS LINKED TO DEMENTIA RISK

EARLY LIFE



Quality of education



Hearing impairment



High cholesterol

MID-LIFE



Depression



Traumatic brain injury



Physical inactivity



Uncorrected visual impairment



Diabetes



Smoking



High blood pressure



Obesity



Excessive alcohol



Social isolation



Air pollution

LATER LIFE



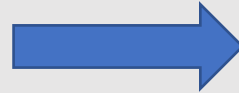
ALZHEIMER'S RESEARCH UK **FOR A CURE**

Registered charity numbers - 1077089 & SC042474

Adapted from The Lancet standing commission on dementia prevention, intervention and care, 2024.

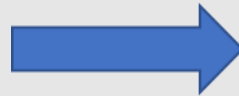
Διατροφή και Τρίτη ηλικία

Μειωμένη γεύση
Μειωμένη όσφρηση



Μειωμένη όρεξη

Οδοντικά προβλήματα – δυσκολίες μάσησης



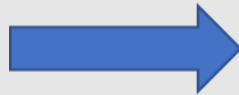
Μειωμένη πρόσληψη τροφής, μονότονη και χαμηλής ποιότητας διατροφή

Προβλήματα κινητικότητας



Μειωμένη ικανότητα να ψωνίσουν ή να προετοιμάσουν γεύματα

Μοναξιά, κατάθλιψη, οικονομικές δυσκολίες



Μικρότερη προετοιμασία γευμάτων πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά

Κίνδυνος υποσιτισμού



Υποσιτισμός

- Ο υποσιτισμός στην τρίτη ηλικία αλληλεπιδρά με τις υποκείμενες αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία
- Εκδηλώνεται συχνά ως μείωση της μυϊκής και οστικής μάζας
- Έχει συσχετιστεί με μειωμένη γνωστική λειτουργία, μειωμένη ικανότητα αυτοεξυπηρέτησης και υψηλότερο κίνδυνο εξάρτησης από τη φροντίδα άλλων.
- Ωστόσο, ο υποσιτισμός στους ηλικιωμένους συχνά δεν διαγιγνώσκεται, και οι συνολικές εκτιμήσεις της παγκόσμιας συχνότητάς του είναι περιορισμένες

Μεσογειακή Διατροφή



Μεσογειακή Διατροφή, άνοια και νοητική επίδοση

- 1865 participants
- Each unit increase in the Mediterranean dietary score (MedDietScore) was associated with a 10% decrease in the odds for dementia.
- Adherence to the MeDi was also associated with better performance in memory, language, visuospatial perception and the composite cognitive score; the associations were strongest for memory.

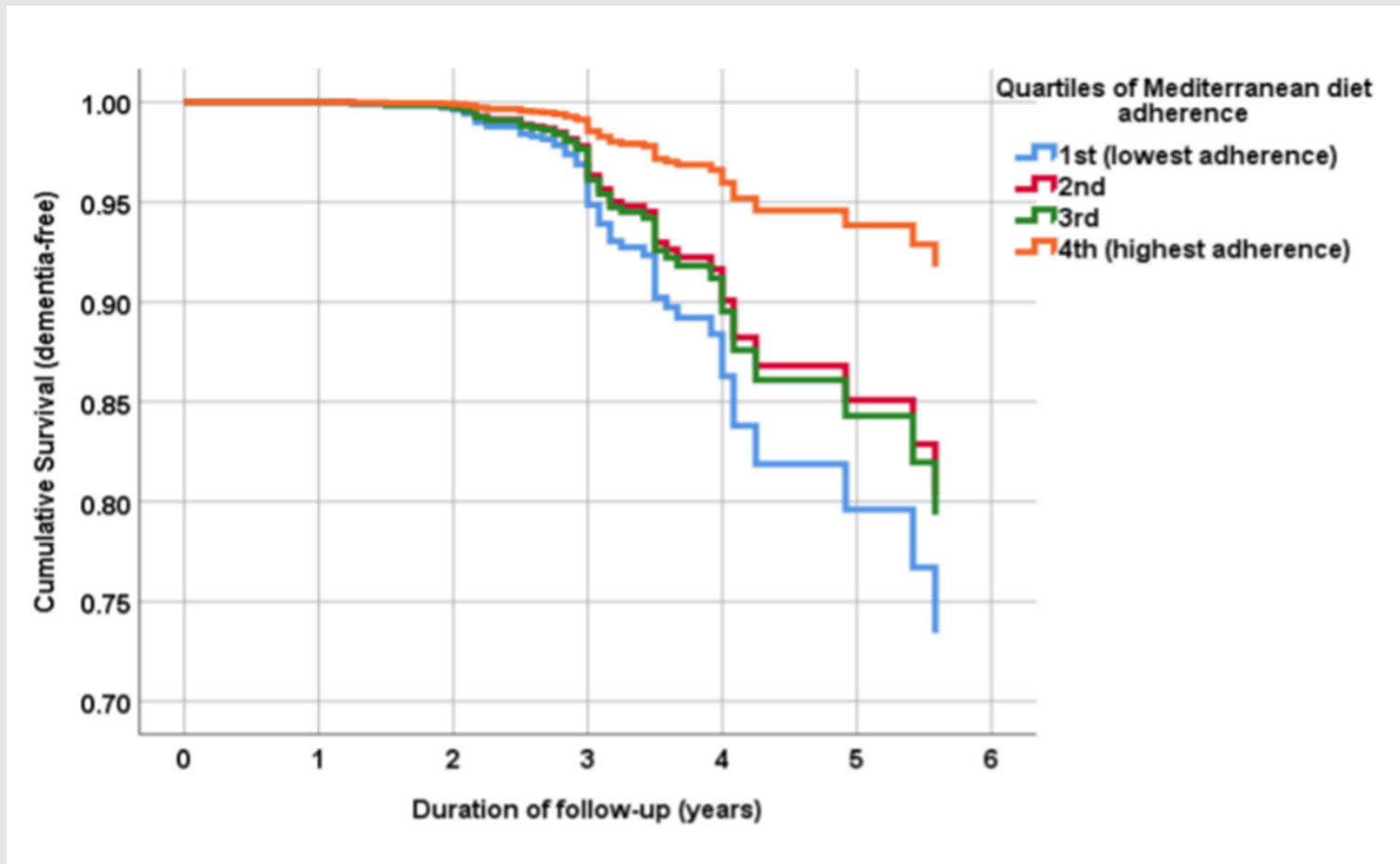
RESEARCH ARTICLE

Mediterranean diet and cognitive health: Initial results from the Hellenic Longitudinal Investigation of Ageing and Diet

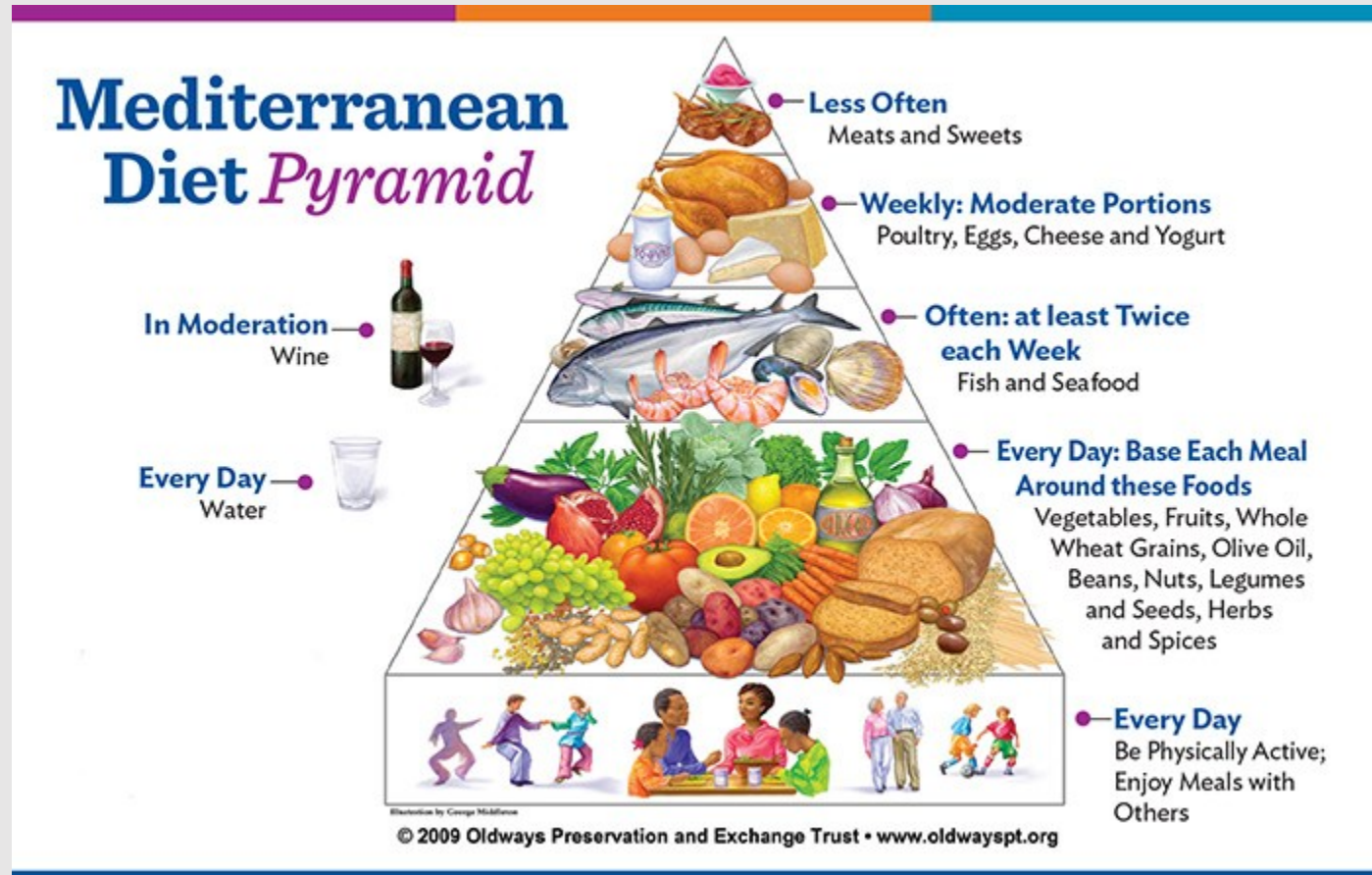
Costas A. Anastasiou^{1,2}, Mary Yannakoulia¹, Mary H. Kosmidis³, Efthimios Dardiotis⁴,
Giorgos M. Hadjigeorgiou⁴, Paraskevi Sakka⁵, Xanthi Arampatzi³, Anastasia Bougea⁶,
Ioannis Labropoulos⁷, Nikolaos Scarmeas^{2,8*}

1 Department of Nutrition and Dietetics, Harokopio University, Athens, Greece, 2 Eginition Hospital, 1st Neurology Clinic, Department of Social Medicine, Psychiatry and Neurology, National and Kapodistrian University of Athens, Athens, Greece, 3 Laboratory of Cognitive Neuroscience, School of Psychology, Aristotle University of Thessaloniki, Thessaloniki, Greece, 4 School of Medicine, University of Thessaly, Larissa, Greece, 5 Athens Association of Alzheimer's Disease and Related Disorders, Marousi, Greece, 6 Eginition Hospital, 1st Neurology Clinic, Athens, Greece, 7 Biomedicine Diagnostic Laboratory, Athens, Greece, 8 Taub Institute for Research in Alzheimer's Disease and the Aging Brain, the Gertrude H. Sergievsky Center, Department of Neurology, Columbia University, New York, New York, United States of America

Μεσογειακή Διατροφή και Επίπτωση άνοιας

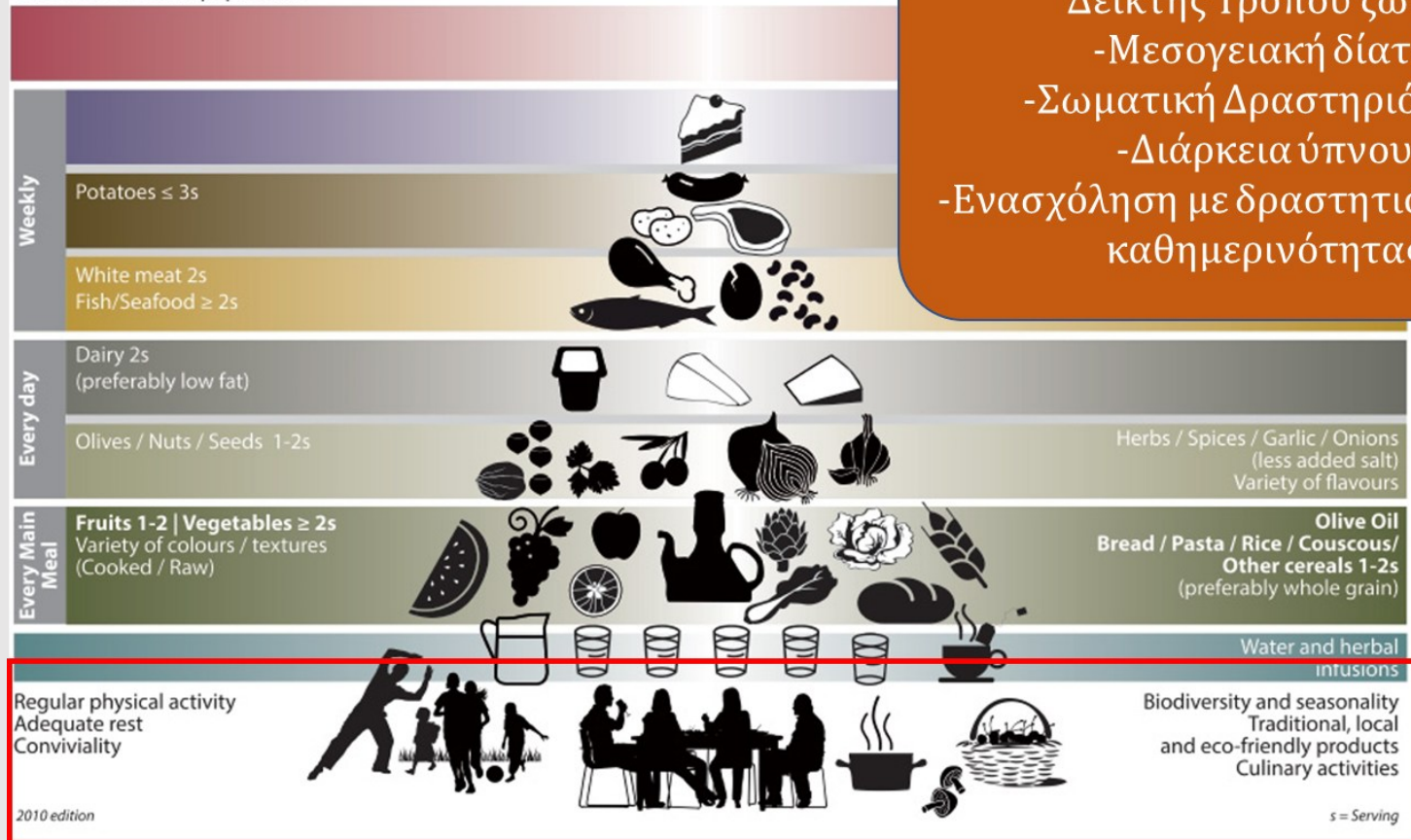


Μεσογειακό πρότυπο διατροφής και τρόπου ζωής



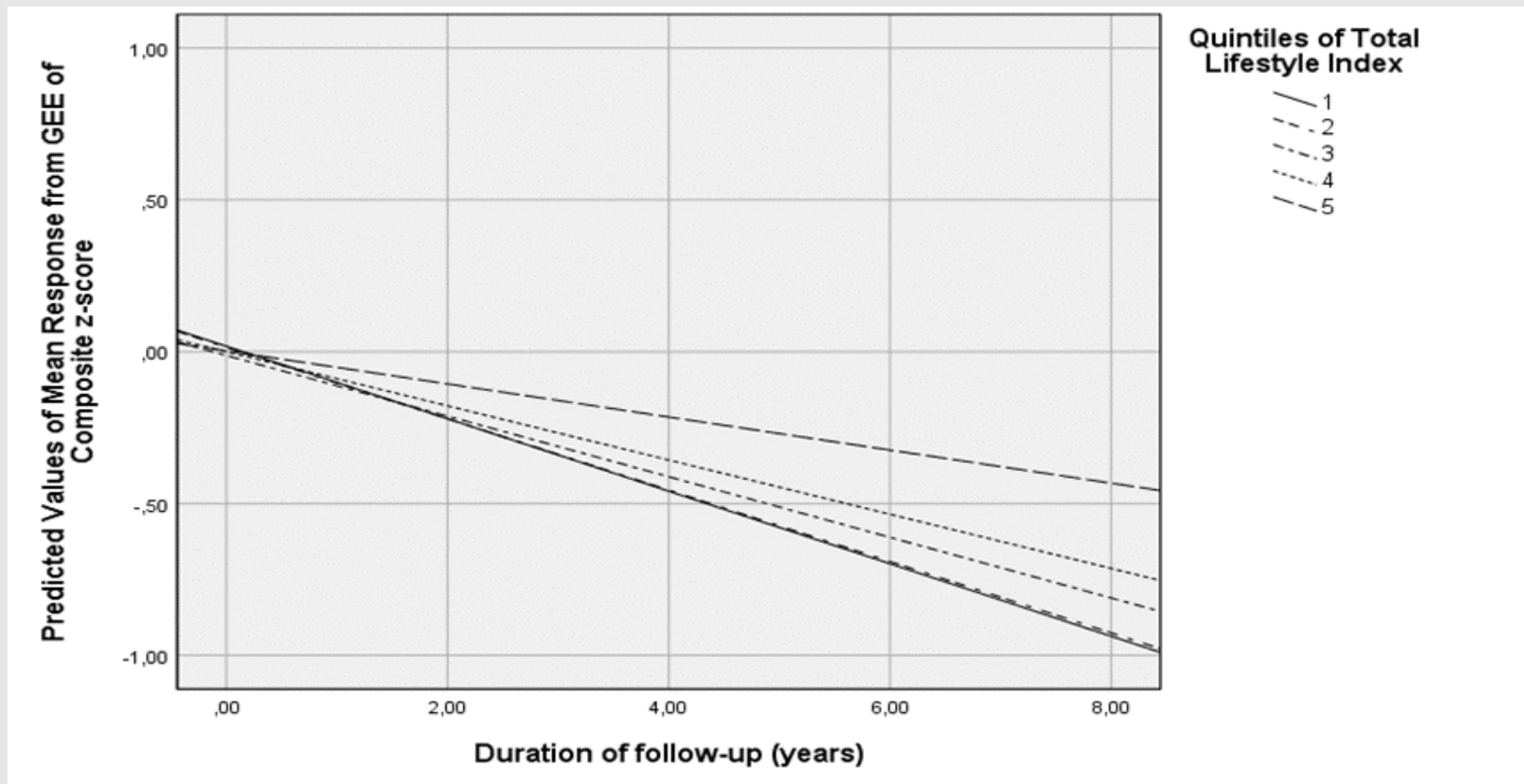
Μεσογειακό πρότυπο διατροφής και τρόπου ζωής

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today
Guidelines for Adult population



Δείκτης Τρόπου ζωής:
-Μεσογειακή διαίτα
-Σωματική Δραστηριότητα
-Διάρκεια ύπνου
-Ενασχόληση με δραστητιότητες της καθημερινότητας

Μεσογειακό πρότυπο διατροφής και τρόπου ζωής



Ύπνος

Φυσιολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από μείωση της αντίληψης και περιορισμένη αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, κατά τη διάρκεια της οποίας το σώμα φαίνεται να υπολειτουργεί σε ο,τι αφορά στην εξωτερικά παρατηρούμενη δράση του

Στην ελληνική μυθολογία ο Ύπνος ήταν θεός ή δαίμονας, που αποτελούσε την προσωποποίηση του ύπνου. Τον θεωρούσαν ήσυχο και πράο θεό ή δαίμονα, που πλανιόταν στη γη και τον απεικόνιζαν ως ωραίο νέο, που έσπερνε στη Γη γλυκά όνειρα ή κοιμόταν σε μια κλίνη

Ύπνος

- Ο ύπνος είναι μια πολύπλοκη διαδικασία
- Διάφορα μέρη του εγκεφάλου συνεργάζονται για να παράγουν σήματα που προετοιμάζουν το σώμα για ύπνο
- Ορισμένα σήματα στο σώμα μας οδηγούν στον ύπνο. Σε αυτά περιλαμβάνονται η μελατονίνη, μια ορμόνη που απελευθερώνεται όταν σκοτεινιάζει και μας κάνει να νυστάζουμε, καθώς και η αδενοσίνη, μια ουσία που συσσωρεύεται στον εγκέφαλό μας όσο είμαστε ξύπνιοι και διασπάται κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Ο κιρκάδιος ρυθμός σας — «το βιολογικό ρολόι του σώματος» — ρυθμίζει τον χρόνο του ύπνου

Κιρκάδιοι ρυθμοί

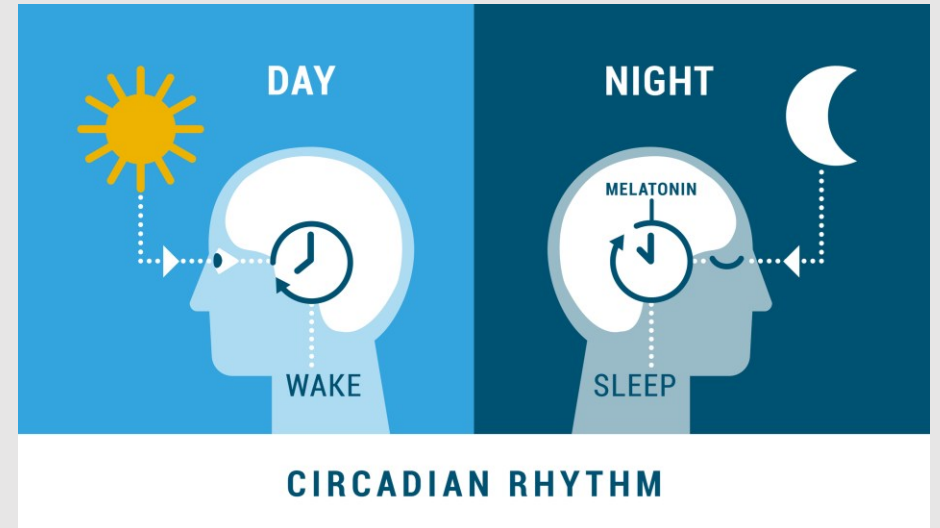
Οι κιρκάδιοι ρυθμοί ακολουθούν έναν κύκλο σχεδόν 24 ωρών.

Βοηθούν στη ρύθμιση:

- της θερμοκρασίας του σώματος
- της διατροφής και της πέψης
- της ορμονικής δραστηριότητας και
- άλλων βασικών λειτουργιών του σώματος.

Οι κιρκάδιοι ρυθμοί ρυθμίζονται από τον υπερχιασματικό πυρήνα

Η λειτουργία του υπερχιασματικού πυρήνα βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στο ηλιακό φως, το οποίο μέσα από τα μάτια στέλνει πληροφορίες σχετικά με το χρόνο σε άλλα μέρη του σώματος για να διατηρήσει τους κιρκάδιους ρυθμούς ευθυγραμμισμένους.



Ύπνος

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι ύπνου: ο ύπνος ταχείας κίνησης των ματιών (REM) και ο μη-REM ύπνος. Αυτοί συνδέονται με μοτίβα (κύματα) ηλεκτρικής δραστηριότητας στον εγκέφαλό. Ο ύπνος REM και μη-REM συμβαίνει σε κύκλους, συνήθως τρεις έως πέντε φορές κάθε νύχτα.

Non- REM

Στάδιο 1 - Light Sleep

Είναι η μετάβαση από την εγρήγορση στον ύπνο. Οι μύες χαλαρώνουν, ο καρδιακός ρυθμός επιβραδύνεται. Κρατάει λίγα λεπτά.

Στάδιο 2 - Deeper Sleep

Ο καρδιακός ρυθμός και η θερμοκρασία του σώματος μειώνονται. Κρατάει περισσότερο από το Στάδιο 1.

Στάδιο 3 - Deep Sleep

Είναι η πιο αναζωογονητική φάση. Το σώμα επιδιορθώνει ιστούς και ενισχύει το ανοσοποιητικό. Αν ξυπνήσουμε σε αυτή τη φάση, νιώθουμε ζαλισμένοι και μπερδεμένοι.

Ύπνος

REM Sleep

Το στάδιο REM αντιπροσωπεύει το 20-25% του ύπνου μας και είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη μνήμη και τη μάθηση.

Χαρακτηριστικά του REM ύπνου:

- Τα μάτια κινούνται γρήγορα κάτω από τα βλέφαρα.
- Ο εγκέφαλος είναι πολύ ενεργός, σχεδόν σαν να είμαστε ξύπνιοι.
- Συμβαίνουν ζωντανά όνειρα.
- Το σώμα είναι παράλυτο, ώστε να μην ενεργούμε τα όνειρα.
- Συμβάλλει στην επεξεργασία πληροφοριών και στη μάθηση.

Ένας υγιής ύπνος περιλαμβάνει καλή ισορροπία μεταξύ των δύο σταδίων!

Ύπνος- Αλλαγές στην τρίτη ηλικία

- Οι ηλικιωμένοι τείνουν να πηγαίνουν για ύπνο νωρίτερα και να ξυπνούν πιο νωρίς από τους νεότερους ενήλικες, ενώ μειώνεται και ο χρόνος που περνούν σε κάθε τύπο ύπνου.
- Ο ύπνος γίνεται πιο σύντομος και ελαφρύτερος, ενώ υπάρχουν αφυπνίσεις κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Φάρμακα ή ιατρικές παθήσεις και ο πόνος επηρεάζουν τον ύπνο.
- Οι διαταραχές ύπνου γίνονται πιο συχνές με την ηλικία

Διεθνής Ταξινόμηση Διαταραχών Ύπνου (ICSD-3)

Αναπτύχθηκε από την Αμερικανική Ακαδημία Ιατρικής του Ύπνου

- Αϋπνία (Insomnia)
- Διαταραχές που σχετίζονται με την αναπνοή στον ύπνο
- Διαταραχές κιρκαδικού ρυθμού
- Sleep-Related Movement Disorders
- Διαταραχές παραϋπνίας

Διαταραχές ύπνου στην μεγαλύτερη ηλικία

Αϋπνία (Insomnia) – Η πιο κοινή διαταραχή

- Οι ηλικιωμένοι συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολία στην έλευση και διατήρηση του ύπνου.
- Συνδέεται με χρόνιο πόνο, άγχος, κατάθλιψη και παρενέργειες φαρμάκων.
- Συμβάλλει στη γνωστική έκπτωση και στην αυξημένη κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Διαταραχές ύπνου στην μεγαλύτερη ηλικία

Διαταραχές αναπνοής στον ύπνο

Αποφρακτική υπνική άπνοια

- Πολύ συχνή στους ηλικιωμένους λόγω χαλάρωσης των μυών του ανώτερου αεραγωγού.
- Προκαλεί έντονο ροχαλητό, νυχτερινές αφυπνίσεις, πρωινούς πονοκεφάλους και υπνηλία την ημέρα.
- Αυξάνει τον κίνδυνο για υπέρταση, εγκεφαλικό και καρδιοπάθειες.

Διαταραχές ύπνου στην μεγαλύτερη ηλικία

Διαταραχές κιρκάδιου ρυθμού (Circadian Rhythm Sleep Disorders)

Σύνδρομο προχωρημένης φάσης ύπνου

- Οι ηλικιωμένοι τείνουν να κοιμούνται νωρίτερα το βράδυ και να ξυπνούν πολύ νωρίς το πρωί.
- Μπορεί να μειώσει την κοινωνική δραστηριότητα και να προκαλέσει χρόνια κόπωση.

Διαταραχές ύπνου στην μεγαλύτερη ηλικία

Διαταραχές του ύπνου σχετιζόμενες με κινήσεις (Sleep-Related Movement Disorders)

Σύνδρομο ανήσυχων ποδιών

- Περιοδικές κινήσεις των άκρων στον ύπνο
- Προκαλεί δυσάρεστα αισθήματα στα πόδια και ανάγκη για κίνηση πριν τον ύπνο.
- Χαρακτηρίζεται από ακούσιες κινήσεις των ποδιών κατά τη διάρκεια του ύπνου, προκαλώντας αφυπνίσεις.
- Συνδέονται με έλλειψη σιδήρου, νευρολογικές παθήσεις και χρόνια νεφρική ανεπάρκεια.

Διαταραχές ύπνου στην μεγαλύτερη ηλικία

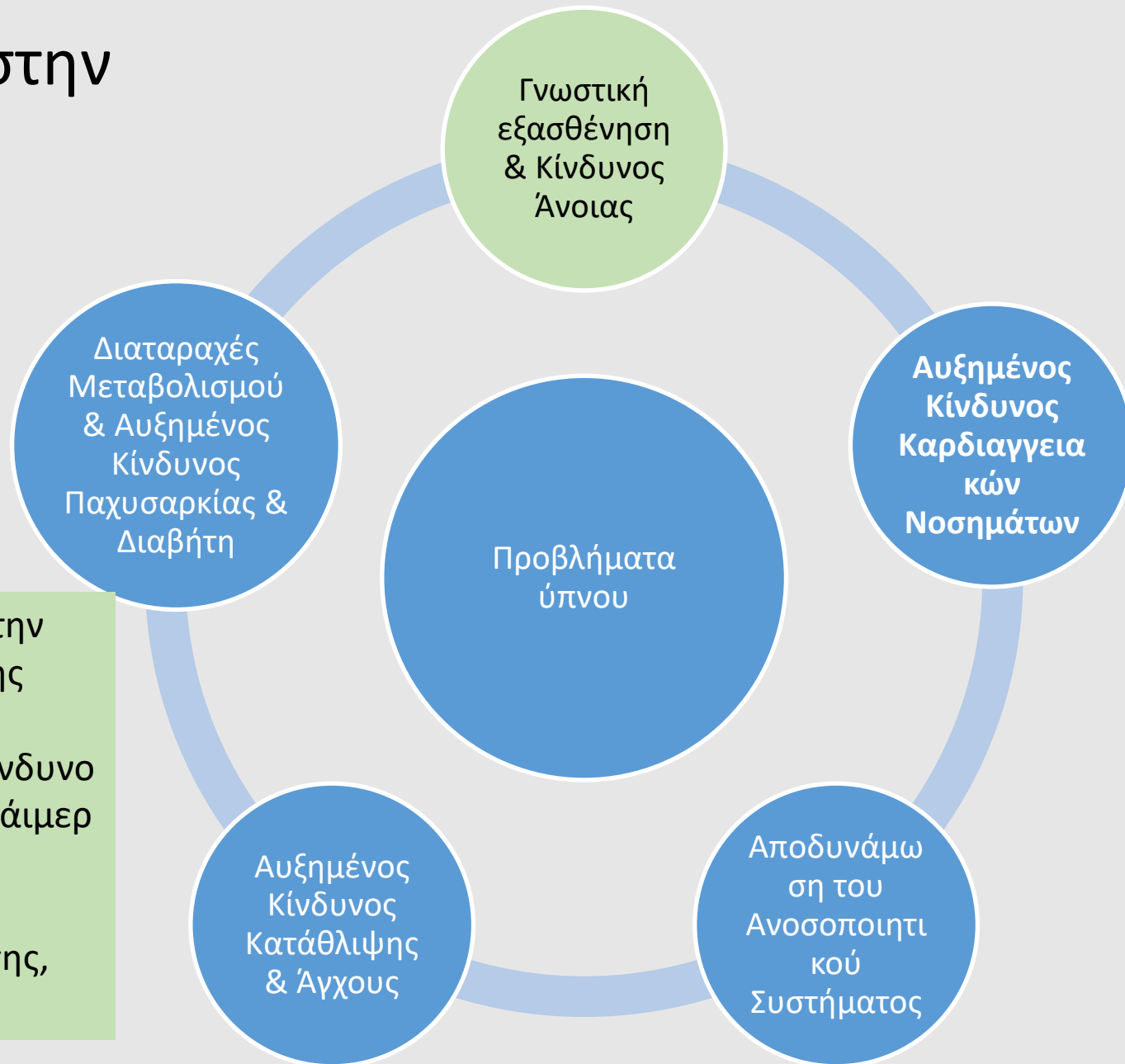
Παραϋπνίες (Parasomnias)

Διαταραχή συμπεριφοράς στον ύπνο REM

- Οι ηλικιωμένοι βιώνουν έντονες σωματικές κινήσεις και φωνές κατά τη διάρκεια των ονείρων τους.
- Μπορεί να σχετίζεται με νευροεκφυλιστικές ασθένειες όπως το Πάρκινσον και η άνοια με σωμάτια Lewy.

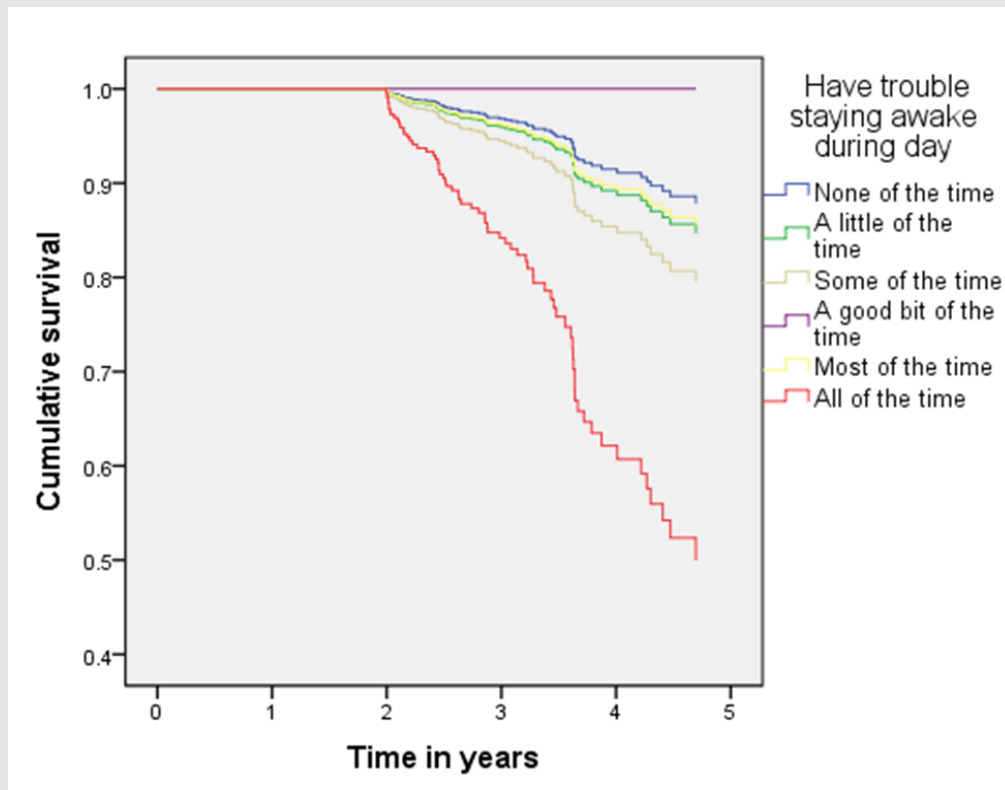
Διαταραχές ύπνου στην μεγαλύτερη ηλικία

- Ο ύπνος είναι απαραίτητος για την επεξεργασία και αποθήκευση της μνήμης.
- Η έλλειψη ύπνου αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας, νόσου Αλτσχάιμερ και άλλων νευροεκφυλιστικών νοσημάτων.
- Προκαλεί δυσκολία συγκέντρωσης, αργή σκέψη και σύγχυση.



Διαταραχές ύπνου και νοητική λειτουργία

Υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας



Μειωμένη ποσότητα ύπνου

