

Ποια στάδια του ύπνου μπορώ να χρησιμοποιήσω;

Πάρτε έναν μικρό υπνάκο το απόγευμα, αλλά σιγουρευτείτε ότι δεν θα κρατήσει πάνω από μια ώρα, αλλιώς μπορεί να διαταράξει τον νυχτερινό σας ύπνο.

Σιγουρευτείτε ότι το υπνοδωμάτιό σας είναι ήσυχο και άνετο. Χρησιμοποιείτε το κρεβάτι σας για ύπνο και αποφύγετε να διαβάζετε όταν είστε στο κρεβάτι. Χρησιμοποιείτε σταθερό στρώμα και μαλακό μαξιλάρι, ώστε να μπορεί να ρυθμίζεται εύκολα. Θα πρέπει να φοράτε άνετα και χαλαρά ρούχα.

Κοιμηθείτε στην μεριά σας. Σκεφτείτε να κοιμάστε σε χωριστό κρεβάτι αν το να μοιράζεστε το κρεβάτι με τον σύντροφό σας, σας αποτρέπει από έναν καλό νυχτερινό ύπνο.

Προκαλεί η νόσος του Πάρκινσον διαταραχές του ύπνου;

Οι διαταραχές του ύπνου δεν είναι ασυνήθιστες στη νόσο του Πάρκινσον. Οι ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον παρουσιάζουν δυσκολία να κοιμηθούν όταν πέφτουν στο κρεβάτι το βράδυ ή έχουν

Οι πληροφορίες αυτές δεν υποκαθιστούν την ιατρική φροντίδα και συμβουλές από τον γιατρό σας.

Copyrights © 2014 World Parkinson's Program

Η αντιγραφή ενθαρρύνεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Δεν επιτρέπεται να γίνονται αλλαγές στο γραπτό περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου και τις πληροφορίες του συγγραφέα

Dr. Abdul Qayyum Rana, MD,
FRCPC, FRCP (HON-UK)
Neurologist
Toronto, Canada

World Parkinson's Program
Toronto, Canada



www.pdprogram.org

Συνήθεις ερωτήσεις για την:

ΝΟΣΟ ΤΟΥ PARKINSON

ΚΑΙ ΤΟΝ ΥΠΝΟ

Παγκόσμιο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης

SLEEP & Parkinson's

Dr. Abdul Qayyum Rana
Neurologist
5

Ελληνικά – Greek

Translation – Μετάφραση

Dr Theodora Gioltzoglou, Neurologist

Dr. Θεοδώρα Γιολτζόγλου, Νευρολόγος

World Parkinson's Program
Toronto, Canada



www.pdprogram.org

*"Those who fight Parkinson's with knowledge
always find solutions" Dr. Rana*

πολλαπλές αφυπνίσεις στη διάρκεια της νύχτας, με δυσκολία να επιστρέψουν στον ύπνο μετά. Ο κακός νυχτερινός ύπνος, όχι μόνο προκαλεί ημερήσια υπνηλία, αλλά επηρεάζει και την λειτουργικότητα στη διάρκεια της ημέρας.

Από την άλλη μεριά, αν έχετε Πάρκινσον, ένα καλός νυχτερινός ύπνος μπορεί να σας βοηθήσει να αντεπεξέλθετε καλύτερα στα συμπτώματά σας. Κάποιοι ασθενείς μπορεί να παρατηρούν βελτίωση των συμπτωμάτων τους για ένα διάστημα, αμέσως μετά την αφύπνιση.

Τι προκαλεί προβλήματα ύπνου;

Εκτός από τη νόσο του Πάρκινσον, οι παρακάτω καταστάσεις μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα ύπνου:

1. Διαταραχές ύπνου (π.χ. άπνοιες ύπνου)
2. Κατάθλιψη
3. Υπερβολικός ύπνος την ημέρα
4. Αγχώδης διαταραχή
5. Υπερβολική χρήση καφεΐνης ή νικοτίνης
6. Κάποια από τα φάρμακα

Η σελεγιλίνη, φάρμακο που χρησιμοποιείται στη νόσο του Πάρκινσον δρα διεγερτικά και προκαλεί δυσκολία επέλευσης του ύπνου, αν ληφθεί το βράδυ, οπότε η τελευταία δόση του φαρμάκου αυτού πρέπει να λαμβάνεται νωρίς το απόγευμα.

Πως μπορώ να προσδιορίσω την αιτία της διαταραχής του ύπνου μου;

Για να βρείτε την ακριβή αιτία του προβλήματος του ύπνου σας, θα πρέπει να παρατηρήσετε προσεκτικά τις συνήθειες του ύπνου σας. Αυτό που θα πρέπει ιδιαίτερα να προσέξετε είναι η ώρα που πέφτετε για ύπνο. Σας παίρνει ο ύπνος ενώ είστε σε παρέα με άλλα άτομα, την ώρα που βλέπετε τηλεόραση, πριν ή κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού γεύματος, ενώ είστε μέσα στο αυτοκίνητο ή ενώ διαβάζετε; Άλλη όψη των συνηθειών του ύπνου, που πρέπει να επισημάνετε είναι η ποιότητα και η ποσότητα του νυχτερινού ύπνου. Αυτό περιλαμβάνει τον χρόνο κατά τον οποίο πάτε στο κρεβάτι και ξυπνάτε το πρωί, τη διάρκεια χρόνου ώσπου να αποκοιμηθείτε και τη συνολική ποσότητα ύπνου σας, αν παίρνετε κάτι για να αποκοιμηθείτε και πόσες φορές ξυπνάτε στη διάρκεια της νύχτας. Ιδιαίτερα,

σημειώστε πόσες φορές σηκώνεστε τη νύχτα για να ουρήσετε. Συζητήστε αυτές τις πληροφορίες με το γιατρό σας, ώστε να σας δώσει συμβουλές για να σας βοηθήσει.

Αρχές υγιεινής του ύπνου

- Ρυθμίστε τον κύκλο ύπνου – εγρήγορσης
- Πάτε στο κρεβάτι και ξυπνήστε τακτικά, σε καθορισμένη ώρα, ακόμα και τα Σαββατοκύριακα.
- Ρυθμίστε τον συνολικό χρόνο ύπνου κάθε νύχτας.
- Ασκηθείτε καθημερινά και τακτικά, αλλά όχι αργά το απόγευμα.
- Κοιμηθείτε σε ήσυχο περιβάλλον.
- Αποφύγετε το αλκοόλ.
- Αποφύγετε ροφήματα με καφεΐνη τα απογεύματα.
- Κάντε κάτι χαλαρωτικό πριν τον ύπνο.

Ένας άλλος παράγοντας που μπορεί να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε καλύτερα είναι μια υγιεινή διατροφή, μαζί με ένα υγιές βάρος. Μην πάτε για ύπνο νηστικός ή μετά από μεγάλο γεύμα και μην παίρνετε υγρά πριν πάτε στο κρεβάτι, ώστε να αποφύγετε τις νυχτερινές επισκέψεις στο μπάνιο.