

Η Σιωπηλή Επιδημία που Κοστίζει Δισεκατομμύρια και η Ελλάδα δεν κοιμάται καλά

Η CardiaCare φέρνει τη διάγνωση υπνικής άπνοιας στο σπίτι σας, με γνωμάτευση από εξειδικευμένους ιατρούς

ATHENS, ΑΤΤΙΚΗ, GREECE, March 24, 2026 /EINPresswire.com/ -- Κοιμάστε οκτώ ώρες και ξυπνάτε εξαντλημένοι. Ροχαλίζετε αλλά το αγνοείτε. Ο σύντροφός σας σας λέει ότι "σταματάτε να αναπνέετε" τη νύχτα, αλλά δεν το παίρνετε στα σοβαρά. Αυτό ακριβώς το σενάριο βιώνουν εκατοντάδες χιλιάδες Έλληνες καθημερινά χωρίς να γνωρίζουν ότι πάσχουν από μια πάθηση που μπορεί να αποβεί θανατηφόρα.

Η Αποφρακτική Υπνική Άπνοια (ΑΥΑ) είναι σήμερα ένα από τα σοβαρότερα αδιάγνωστα προβλήματα δημόσιας υγείας παγκοσμίως. Το 80% των ασθενών παραμένει αδιάγνωστο. Η [CardiaCare](#), εταιρεία κατ' οίκον ιατρικών εξετάσεων με έδρα την Αθήνα, έρχεται να καλύψει αυτό το κενό με μια πλήρη υπηρεσία Μελέτης Ύπνου στο σπίτι χωρίς νοσοκομείο, χωρίς αναμονή, με αποτελέσματα αυθημερόν.

Ένα παγκόσμιο πρόβλημα που χειροτερεύει

Οι αριθμοί είναι εντυπωσιακά υψηλοί. Η υπνική άπνοια πλήττει περίπου 936 εκατομμύρια ενήλικες παγκοσμίως, με τους αδιάγνωστους ασθενείς να εμφανίζουν 2,5 φορές υψηλότερες δαπάνες υγείας. Το οικονομικό κόστος είναι εξίσου εντυπωσιακό: η αδιάγνωστη υπνική άπνοια κοστίζει έως 180 δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως σε απώλεια παραγωγικότητας ή 3.727 δολάρια ανά εργαζόμενο που πάσχει. Για σύγκριση, η ετήσια δαπάνη θεραπείας με CPAP ανέρχεται σε 1.661 δολάρια σχεδόν το μισό κόστος της αδράνειας.

Και η κλιματική αλλαγή επιδεινώνει την κατάσταση. Έρευνα που δημοσιεύθηκε στο Nature Communications ανέλυσε δεδομένα από 116.620 άτομα σε 29 χώρες και διαπίστωσε ότι οι υψηλές θερμοκρασίες συνδέονται με 45% υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης επεισοδίων υπνικής άπνοιας. Οι Ευρωπαίοι παρουσίασαν υψηλότερα ποσοστά άπνοιας σε σύγκριση με Αυστραλούς και Αμερικανούς, γεγονός που αποδίδεται στον μικρότερο βαθμό χρήσης κλιματισμού. Για μια χώρα όπως η Ελλάδα, με όλο και πιο ζεστά καλοκαίρια, αυτό αποτελεί άμεση προειδοποίηση.

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία είναι σαφής: η αποφρακτική υπνική άπνοια χρήζει αναγνώρισης ως μείζον ζήτημα δημόσιας υγείας, με μόλις το 20% των ασθενών να έχει διαγνωστεί και να λαμβάνει κατάλληλη θεραπεία.

Τι συμβαίνει στο σώμα σας κάθε νύχτα

Η υπνική άπνοια δεν είναι απλώς ροχαλητό. Είναι ένας κύκλος ασφυξίας που επαναλαμβάνεται δεκάδες ή και εκατοντάδες φορές ανά νύχτα χωρίς ο ασθενής να το αντιλαμβάνεται. Κατά τη διάρκεια του ύπνου, οι μύες του φάρυγγα χαλαρώνουν υπερβολικά και αποφράσσουν τον αεραγωγό. Η αναπνοή σταματά από 10 δευτερόλεπτα έως και πάνω από ένα λεπτό. Ο εγκέφαλος, ανιχνεύοντας την πτώση οξυγόνου, προκαλεί μια σύντομη αφύπνιση χωρίς να το θυμάται ο ασθενής και ο κύκλος αρχίζει από την αρχή.

Οι συνέπειες εκτείνονται σε όλα τα συστήματα του οργανισμού. Το καρδιαγγειακό σύστημα εμφανίζει 2 έως 4 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο υπέρτασης, καρδιακής ανεπάρκειας και κολπικής μαρμαρυγής. Ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου τριπλασιάζεται ενώ παράλληλα το 50% των ασθενών με διαβήτη τύπου 2 εμφανίζει υπνική άπνοια. Η γνωστική λειτουργία επιβαρύνεται, αυξάνοντας τον κίνδυνο άνοιας σε βάθος χρόνου. Στην καθημερινή ζωή, η ημερήσια υπνηλία μεταφράζεται σε αυξημένο κίνδυνο τροχαίων το 20% των θανατηφόρων ατυχημάτων συνδέεται με διαταραχές ύπνου.

Τα συμπτώματα που πρέπει να σας ανησυχήσουν: δυνατό ροχαλητό, παύσεις αναπνοής που παρατηρούνται από το περιβάλλον σας, πρωινοί πονοκέφαλοι, υπερβολική κούραση παρά τις επαρκείς ώρες ύπνου, δυσκολία συγκέντρωσης, νυχτερινές εφιδρώσεις και αυξημένη ευερεθιστότητα. Αν αναγνωρίζετε έστω και δύο από αυτά, η διάγνωση δεν πρέπει να αναβάλλεται.

Η λύση έρχεται στο σπίτι σας σε μία νύχτα

Η CardiaCare έχει σχεδιάσει μια υπηρεσία που αφαιρεί κάθε εμπόδιο μεταξύ του ασθενή και της διάγνωσης. Δεν χρειάζεται νοσοκομείο. Δεν χρειάζεται διανυκτέρευση σε κλινική. Δεν χρειάζεται μεγάλη αναμονή.

Ο τεχνικός της CardiaCare έρχεται στο σπίτι σας ακόμα και αυθημερόν και τοποθετεί σε μόλις 10 λεπτά μια φορητή συσκευή νέας γενιάς. Κοιμάστε κανονικά στο κρεβάτι σας, στο οικείο σας περιβάλλον, γεγονός που προσδίδει αξιοπιστία στα αποτελέσματα, καθώς ο ύπνος στο σπίτι είναι πιο φυσιολογικός σε σχέση με έναν νοσοκομειακό θάλαμο. Η συσκευή καταγράφει ταυτόχρονα έξι παραμέτρους: ροή αέρα, κορεσμό οξυγόνου, καρδιακό ρυθμό, αναπνευστικές κινήσεις θώρακα και κοιλίας, ροχαλητό και θέση σώματος.

Την επόμενη μέρα, τα δεδομένα αναλύονται αυθημερόν από δίκτυο πιστοποιημένων πνευμονολόγων, ΩΡΛ και καρδιολόγων ειδικευμένων στην υπνική άπνοια. Ο ασθενής λαμβάνει πλήρη γνωμάτευση που περιλαμβάνει τον Δείκτη Άπνοιας-Υπόπνοιας (AHI) τον κλινικό δείκτη που καθορίζει τη σοβαρότητα της πάθησης και την κατάλληλη θεραπευτική στρατηγική. Η CardiaCare σε περίπτωση που έχετε θετική [μελέτη ύπνου](#) συντονίζει και τη συνταγογράφηση συσκευής CPAP, κλείνοντας τον κύκλο από τη διάγνωση έως τη θεραπεία.

Η τιμή ξεκινά από 120€ κόστος εξαιρετικά χαμηλό μπροστά στο οικονομικό και υγειονομικό τίμημα της αδιάγνωστης πάθησης.

Τι λένε αυτοί που το δοκίμασαν

Ασθενείς αναφέρουν άμεση ανταπόκριση ραντεβού μέσα σε ελάχιστες ώρες, τοποθέτηση της συσκευής την ίδια μέρα, αποτελέσματα την επόμενη. Πολλοί υπογραμμίζουν την ετοιμότητα του προσωπικού να βοηθήσει ακόμα και αργά τη νύχτα, όταν προέκυψαν απορίες κατά τη χρήση του εξοπλισμού.

Ο ύπνος είναι ζήτημα δημόσιας υγείας

Η ιατρική κοινότητα είναι σαφής: ο ύπνος δεν αποτελεί πολυτέλεια, αλλά θεμελιώδη πυλώνα υγείας ισότιμο με τη σωστή διατροφή και τη σωματική άσκηση. Η CardiaCare ενστερνίζεται αυτή τη φιλοσοφία και δρα φέρνοντας τη σύγχρονη ιατρική του ύπνου εκεί που βρίσκεται ο ασθενής, στο δικό του σπίτι, χωρίς γραφειοκρατία και χωρίς καθυστέρηση.

Αν ροχαλίζετε, κουράζεστε χωρίς λόγο ή αν κάποιος κοντά σας σας έχει πει ότι “σταματάτε να αναπνέετε”, μην το αγνοείτε άλλο. Μια νύχτα αρκεί για να ξέρετε.

Serafeim Zografos

Cardiacare

[email us here](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/901483155>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2026 Newsmatics Inc. All Right Reserved.