

2024

Γλωσσάρι όρων Υπνιατρικής

- Ορολογία του Ύπνου και των Διαταραχών του
- Μετάφραση των όρων από τη Αγγλική στην Ελληνική γλώσσα



Επιτροπή μετάφρασης:

Α. Βγόντζας, Π. Δρακάτος, Μ. Κουτρομανίδης, Χ. Χαραλαμπάκης,
Α. Αμφιλοχίου, Δ. Δικαίος

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΠΝΟΛΟΓΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΠΝΟΛΟΓΙΑΣ



Αθήνα 2024

Λίγα λόγια για την ιδέα και την υλοποίηση αυτής της ιδέας η οποία έγινε πραγματικότητα.

Κατόπιν προτάσεως του προέδρου κου Μ. Βαγιάκη, κατά τη συνεδρίαση της 21^η Μαρτίου 2023 το Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Εταιρείας Υπνολογίας έλαβε ομόφωνα την απόφαση να συσταθεί επιτροπή μετάφρασης αγγλικών όρων σχετικά με τον ύπνο.

Στην επιτροπή αυτή κλήθηκαν να συμμετέχουν διαπρεπείς συνάδελφοι με μακροχρόνια ενασχόληση με την ιατρική του ύπνου σε αγγλόφωνες χώρες του εξωτερικού. Συγκεκριμένα, η επιτροπή αποτελούνταν από τους:

Αλέξανδρο Βγόντζα, Ψυχίατρο (Professor of Medicine, Penn State College, Pennsylvania, United States),

Μιχαήλ Κουτρουμανίδη, Νευρολόγο (Consultant in Clinical Neurophysiology and Epilepsies, Guy's and St Thomas' NHS Trust and Clinical lead of the department of Clinical, Neurophysiology and Epilepsy Service, Professor in clinical neurophysiology GKT Medical School, KCL, London, UK)

Παναγή Δρακάτο, Πνευμονολόγο (Consultant in Sleep and Respiratory medicine at Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust, England, United Kingdom).

Εκ μέρους το Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρείας Υπνολογίας συμμετείχαν-συντόνιζαν την επιτροπή η κα **Αναστασία Αμφιλοχίου** και ο κος **Δημήτρης Δικαίος**.

Την επιτροπή πλαισίωσε ο κος **Χριστόφορος Χαραλαμπίκης** (Ακαδημαϊκός, Ομότιμος Καθηγητής Γλωσσολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών) ως ο πλέον αρμόδιος για να γνωμοδοτήσει σχετικά με την ορθότητα της μεταφοράς των όρων στην Ελληνική γλώσσα.

Το έργο της επιτροπής ξεκίνησε στις 19 Ιουνίου του 2023 και παρουσιάστηκε στο 13^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Υπνολογίας το οποίο διεξήχθη 3-5 Νοεμβρίου 2023 στην Αθήνα.

Οι συμμετέχοντες στην επιτροπή συνεδρίαζαν ανά τακτά διαστήματα ώστε να ολοκληρωθεί το έργο τους σε σύντομο χρονικό διάστημα και παρόλο το φόρτο εργασίας τους, τη διαφορά ώρας (καθώς οι κ.κ. Βγόντζας, Κουτρουμανίδης, Δρακάτος δεν βρίσκονται στην Ελλάδα) και το χρόνο που ήταν περιορισμένος κατάφεραν να μας προσφέρουν και να δημιουργήσουν ένα χρήσιμο εργαλείο, το γλωσσάρι με μεταφρασμένους από την αγγλική γλώσσα όρους, οι οποίοι σχετίζονται με την Ιατρική Ύπνου.

Η Ελληνική Εταιρεία Υπνολογίας σας ευχαριστεί θερμά τόσο για τη συμμετοχή σας στην Επιτροπή Μετάφρασης όσο και για την ουσιαστική συνεισφορά σας στη δημιουργία γλωσσαρίου με μεταφρασμένους από την αγγλική γλώσσα όρους, οι οποίοι σχετίζονται με την Ιατρική Ύπνου. Οι Έλληνες ιατροί που ασχολούνται τον Ύπνο θα σας ευγνωμονούν, καθώς θα έχουν πλέον στη διάθεσή τους ένα χρήσιμο εργαλείο!

Εκ μέρους της Ελληνικής Εταιρείας Υπνολογίας

Μ. Βαγιάκης

Διοικητικό Συμβούλιο Ελληνικής Εταιρείας Υπνολογίας

Πρόεδρος: Εμμανουήλ Βαγιάκης

Αντιπρόεδρος: Πασχάλης Στειρόπουλος

Γενική Γραμματέας: Γεωργία Τρακαδά

Ειδική Γενική Γραμματέας: Καλλιρρόη Λάμπρου

Ταμίας: Νικόλαος-Τιβέριος Οικονόμου

Μέλη: Δημήτριος Δικαίος

Αναστασία Αμφιλοχίου

Αναστάσιος Μπονάκης

Χριστίνα Αλεξοπούλου

Αλφαβητικό ευρετήριο όρων στην αγγλική και η απόδοση στην ελληνική γλώσσα

10-20 EEG system	σύστημα τοποθέτησης ηλεκτροδίων 10-20
50 Hz notch filter	φίλτρο notch 50 hz
actigraphy	ακτιγραφία
advanced sleep-wake phase disorder	διαταραχή ύπνου-εγρήγορσης με επίσπευση της φάσης
airway resistance syndrome	βλ. upper airway resistance syndrome
ALMA	βλ. alternating leg muscle activation
alpha activity	δραστηριότητα άλφα
alternating leg muscle activation	εναλλασσόμενη μυϊκή δραστηριότητα κάτω άκρων
APAP	βλ. automatic positive airway pressure
apnea	βλ. obstructive apnea και sleep apnea
apnea-hypopnea index	δείκτης απνοιών υποπνοιών, ΔΑΥ
architecture	βλ. sleep architecture
arousal	βλ. EEG arousal
arousals	βλ. confusional arousals
artifacts	παράσιτα
artificial cardiac pacing	τεχνητή βηματοδότηση της καρδιάς
asystole	ασυστολία
atrial fibrillation	κολπική μαρμαρυγή
atrioventricular block	κολποκοιλιακός αποκλεισμός

automatic positive airway pressure	αυτορρυθμιζόμενη συσκευή παροχής θετικής πίεσης
AHI	βλ. apnea-hypopnea index
Berlin questionnaire	ερωτηματολόγιο Βερολίνου
beta activity	δραστηριότητα βήτα
bilevel positive airway pressure	συσκευή διφασικής παροχής θετικής πίεσης
bio-calibration	βαθμονόμηση
BiPAP	βλ. bilevel positive airway pressure
blinking	βλ. eye blinking
body movement	βλ. major body movement
bradycardia	βλ. sinus bradycardia during sleep
bruxism	βρουξισμός, βρυγμός, τριγμός των δοντιών
calibration	βλ. bio-calibration
cannula	βλ. nasal cannula
capnography	καπνογραφία (βλ. transcutaneous capnography)
cardiac pacing	βλ. artificial cardiac pacing
catathrenia	καταθρηνία
central apnea	κεντρική άπνοια, κεντρικού τύπου άπνοια
central hypopnea	κεντρική υπόπνοια, κεντρικού τύπου υπόπνοια
Cheyne-Stokes breathing	αναπνοή Cheyne-Stokes
circadian rhythm	κυρκαδίου ρυθμός
conductor electrical resistance	ηλεκτρική αντίσταση αγωγού
confusional arousals	συγχυτικές αφυπνίσεις
continuous positive airway pressure	συνεχής παροχή θετικής πίεσης στους αεραγωγούς

CPAP	βλ. continuous positive airway pressure
cramps	βλ. leg cramps
delayed sleep-wake phase disorder	διαταραχή ύπνου-εγρήγορσης με καθυστέρηση φάσης
delta activity	δραστηριότητα δέλτα
diary	βλ. sleep diary
dreaming	βλ. lucid dreaming
drowsiness	υπνηλία, νύστα
ECG	βλ. electrocardiogram
EEG	βλ. electroencephalogram
EEG arousal	ηλεκτροεγκεφαλογραφική αφύπνιση (ΗΕΓ αφύπνιση)
EFM	βλ. excessive fragmentary myoclonus
electrocardiogram	ηλεκτροκαρδιογράφημα, ΗΚΓ
electroencephalogram	ηλεκτροεγκεφαλογράφημα, ΗΕΓ
electromagnetic induction	ηλεκτρομαγνητική επαγωγή
electromyogram	ηλεκτρομυογράφημα, ΗΜΓ
electrooculogram	ηλεκτροφθαλμογράφημα, ΗΟΓ
EMG	βλ. electromyogram
end-tidal capnography	τελοεκπνευστική καπνογραφία
enuresis	βλ. sleep enuresis
EOG	βλ. electrooculogram
epileptiform discharges	βλ. interictal epileptiform discharges
epoch	εποχή
Epworth sleepiness scale	κλίμακα υπνηλίας Epworth

esophageal manometry	οισοφάγεια μανομετρία
ETCO2	βλ. end-tidal capnography
excessive fragmentary myoclonus	υπέρμετρες (υπερβολικές) τμηματικές μυοκλονίες
excessive sustained muscle activity in REM	υπέρμετρη τονική μυϊκή δραστηριότητα στο στάδιο REM
excessive transient muscle activity in REM	υπέρμετρη φασική μυϊκή δραστηριότητα στο στάδιο REM
exploding head syndrome	σύνδρομο κεφαλής που εκρήγνυται
eye blinking	ταχύ ανοιγοκλείσιμο οφθαλμών
eye closure	κλείσιμο των οφθαλμών
eye opening	άνοιγμα των οφθαλμών
fibrillation	βλ. atrial fibrillation και ventricular fibrillation
foot tremor	βλ. hypnagogic foot tremor
fragmentary myoclonus	βλ. excessive fragmentary myoclonus
hallucinations	βλ. sleep-related hallucinations
HH	βλ. hypnagogic / hypnopompic hypersynchrony
high frequency filter / low pass	φίλτρο υψηλών συχνοτήτων
high pass	βλ. low frequency filter / high pass
hypersomnia	υπερυπνία, βλ. και idiopathic hypersomnia
hypersynchrony	βλ. hypnagogic / hypnopompic hypersynchrony
hypnagogic	υπναγωγικός/ή/ό
hypnagogic / hypnopompic hypersynchrony	υπναγωγικός / υπνοπομπικός υπερσυγχρονισμός
hypnagogic foot tremor	υπναγωγικός τρόμος των κάτω άκρων
hypnagogic jerks	υπναγωγικά τινάγματα
hypnic jerks	υπνικά τινάγματα

hypnogram	υπνόγραμμα
hypnology	υπνολογία (βλ. και υπνωσιολογία)
hypnopompic	υπνοπομπικός/ή/ό
hypopnea	υπόπνοια
ictal epileptic discharges	κρισικές (επιληπτικές) ΗΕΓ εκφορτίσεις
idiopathic hypersomnia	ιδιοπαθής υπερυπνία
insufficient sleep syndrome	σύνδρομο ανεπαρκούς ύπνου
intercostal	βλ. surface diaphragmatic/intercostal EMG
interictal epileptiform discharges	μεσοκρισικές ΗΕΓ εκφορτίσεις επιληπτικού χαρακτήρα
irregular sleep-wake rhythm disorder	διαταραχή ρυθμού ύπνου-εγρήγορσης
isolated sleep paralysis	βλ. recurrent isolated sleep paralysis
jet lag disorder	διαταραχή από μεταβολή χρονοζώνης
Klein-Levin syndrome	σύνδρομο Klein-Levin
leg cramps	κράμπες κάτω άκρων
lights out	σβήσιμο των φώτων
limb movements	βλ. periodic limb movements
low frequency filter / high pass	φίλτρο χαμηλών συχνοτήτων
low pass	βλ. high frequency filter / low pass
lucid dream	συνειδητό όνειρο
lucid dreaming	ονειρική διαύγεια
maintenance of wakefulness test	δοκιμασία διατήρησης της εγρήγορσης
major body movement	μείζων κίνηση στον ύπνο
manometry	βλ. esophageal manometry

mixed apnea	μικτή άπννοια
MSLT	βλ. multiple sleep latency test
mu rhythm	ρυθμός μι
multiple sleep latency test	πολλαπλή δοκιμασία λανθάνοντα χρόνου έλευσης του ύπνου
MWT	βλ. maintenance of wakefulness test
myoclonus	βλ. excessive fragmentary myoclonus και propriospinal myoclonus at sleep onset
nap	σύντομος ημερήσιος ύπνος
narcolepsy	ναρκοληψία
narrow complex tachycardia	ταχυκαρδία στενού συμπλέγματος QRS
nasal cannula	ρινική κάνουλα
night terror	βλ. sleep terror
nightmare	εφιάλτης
non-24-hour sleep-wake disorder	διαταραχή απουσίας 24ωρου ρυθμού ύπνου-εγρήγορσης
non-REM	βλ. NREM
normal sleep pattern	φυσιολογική καταγραφή ύπνου
notch filter	βλ. 50 Hz notch filter
NREM parasomnias	παραϋπνίες NREM
NREM sleep	ύπνος NREM
obstructive apnea	αποφρακτική άπννοια
obstructive hypopnea	αποφρακτική υπόπννοια
obstructive sleep apnea-hypopnea syndrome	σύνδρομο αποφρακτικής άπννοιας – υπόπννοιας κατά τον ύπνο, ΣΑΑΥ
OSAS	βλ. obstructive sleep apnea-hypopnea syndrome

oximetry	βλ. pulse oximetry
pacing	βλ. artificial cardiac pacing
paradoxical breathing	παράδοξη αναπνοή
paralysis	βλ. sleep paralysis και recurrent isolated sleep paralysis
parasomnias	παραϋπνίες
PDR	βλ. posterior dominant rhythm
periodic limb movements	περιοδικές κινήσεις των άκρων
phase disorder	βλ. advanced sleep-wake phase disorder και delayed sleep-wake phase disorder
phasic activity in REM	βλ. excessive transient muscle activity in REM
phasic REM sleep	φασικός ύπνος REM
piezoelectric plethysmography	ελαστομετρική (πιεζοηλεκτρική) πληθυσμογραφία
plethysmography	βλ. respiratory inductance plethysmography και piezoelectric plethysmography
PLMs	βλ. periodic limb movements
pneumotachograph	πνευμοταχογράφος
polysomnography	πολυπνογραφία
polyspikes	πολυαιχμές
polyspikes-and-wave	πολυαιχμές-κύμα
positive airway pressure	βλ. continuous positive airway pressure
positive occipital sharp transients of sleep	θετικά οξύμορφα ινιακά κύματα του ύπνου
posterior dominant rhythm	οπίσθιος κυρίαρχος ρυθμός
premature contractions	έκτακτες (πρώιμες) καρδιακές συστολές
propriospinal myoclonus at sleep onset	νωτιαίος μυόκλονος κατά την έναρξη του ύπνου

pulse oximetry	παλμική οξυμετρία
rapid eye movements	ταχείες οφθαλμικές κινήσεις
RBD	βλ. REM behavior disorder
RDI	βλ. respiratory disorder index
reactivity	αντιδραστικότητα
recurrent isolated sleep paralysis	επαναλαμβανόμενη μεμονωμένη υπνική παράλυση
REM	βλ. rapid eye movements
REM behavior disorder	διαταραχή της συμπεριφοράς κατά τον ύπνο REM
REM latency	λανθάνων χρόνος έλευσης του ύπνου REM
REM parasomnias	παραϋπνίες REM
REM sleep	ύπνος REM, ύπνος ταχειών οφθαλμικών κινήσεων
RERA	βλ. respiratory effort related arousal
resistance	βλ. conductor electrical resistance
respiratory disorder index	δείκτης αναπνευστικής διαταραχής
respiratory effort related arousal	ηλεκτροεγκεφαλογραφική αφύπνιση (HEG αφύπνιση) που σχετίζεται με την αναπνευστική προσπάθεια
respiratory inductance plethysmography	επαγωγική αναπνευστική πλεθυσμογραφία
restless legs syndrome	σύνδρομο ανήσυχων άκρων
rhythm disorder	βλ. irregular sleep-wake rhythm disorder
rhythmic movement disorder	βλ. sleep-related rhythmic movement disorder
RIP	βλ. respiratory inductance plethysmography
RLS	βλ. restless legs syndrome
sawtooth waves	πριονωτά κύματα
scoring	βλ. sleep study scoring

SE	βλ. sleep efficiency
SEMs	βλ. slow eye movements
servoventilator	σερβοαναπνευστήρας
sexomnia	παραϋπνία του σεξ
sharp	βλ. positive occipital sharp transients of sleep και vertex sharp waves
sharp wave	αιχμηρό κύμα
shift work sleep disorder	διαταραχή εναλλασσόμενου ωραρίου εργασίας
sinus bradycardia during sleep	φλεβοκομβική βραδυκαρδία κατά τον ύπνο
sinus tachycardia during sleep	φλεβοκομβική ταχυκαρδία κατά τον ύπνο
sleep apnea	υπνική άπνοια
sleep apnea-hypopnea syndrome	σύνδρομο άπνοιας – υπόπνοιας κατά τον ύπνο (ΣΑΥ)
sleep architecture	αρχιτεκτονική του ύπνου
sleep attacks	αιφνίδια επεισόδια ύπνου
sleep diary	ημερολόγιο ύπνου
sleep duration	διάρκεια ύπνου
sleep efficiency	επάρκεια ύπνου
sleep enuresis	ενούρηση κατά τον ύπνο, νυκτερινή ενούρηση
sleep latency	λανθάνων χρόνος έλευσης του ύπνου, βλ. και multiple sleep latency test
sleep medicine	ιατρική του ύπνου, υπνιατρική
sleep onset rapid eye movement period	έναρξη ύπνου με στάδιο ταχειών οφθαλμικών κινήσεων
sleep paralysis	υπνική παράλυση, βλ. και recurrent isolated sleep paralysis
sleep pattern	βλ. normal sleep pattern

sleep physician	ιατρός ύπνου, υπνίατρος
sleep-related eating disorder	παραϋπνία λήψης τροφής
sleep-related hallucinations	ψευδαισθήσεις σχετιζόμενες με τον ύπνο
sleep-related hypoventilation	υποαερισμός κατά τον ύπνο
sleep-related rhythmic movement disorder	διαταραχή ρυθμικών κινήσεων κατά τον ύπνο
sleep sex	βλ. sexomnia
sleep spindles	υπνικές άτρακτοι
sleep staging	σταδιοποίηση του ύπνου
sleep starts	υπνικά τινάγματα
sleep study scoring	βαθμολόγηση μελέτης ύπνου
sleep terror	νυκτερινός τρόμος
sleep-wake phase disorder	βλ. advanced sleep-wake phase disorder και delayed sleep-wake phase disorder
sleepiness scale	βλ. Epworth sleepiness scale
sleeping time	χρόνος του ύπνου
sleepwalking	υπνοβασία
slow eye movements	βραδείες οφθαλμικές κινήσεις
somnambulism	υπνοβασία
somnolence	υπνηλία, νύστα
somnology	υπνολογία
SOREM	βλ. sleep onset rapid eye movement period
spike	αιχμή
spike-and-wave	αιχμή-κύμα
spindles	βλ. sleep spindles

SRED	βλ. sleep-related eating disorder
staging	βλ. sleep staging
STOP-BANG questionnaire	ερωτηματολόγιο άπνοιας STOP-BANG
surface diaphragmatic/intercostal EMG	επιφανειακό διαφραγματικό/μεσοπλεύριο ΗΜΓ
tachycardia	βλ. wide complex tachycardia, narrow complex tachycardia και sinus tachycardia during sleep
thermistor	θερμοαντίσταση
theta activity	δραστηριότητα θήτα
TIB	βλ. time in bed
time in bed	χρόνος παραμονής στην κλίνη
tonic activity in REM	βλ. excessive sustained muscle activity in REM
tonic REM sleep	τονικός ύπνος REM
total sleep time	συνολικός χρόνος ύπνου
total wake time	συνολικός χρόνος εγρήγορσης
TrCO ₂	βλ. transcutaneous capnography
TST	βλ. total sleep time
transcutaneous capnography	διαδερμική καπνογραφία
tremor	βλ. hypnagogic foot tremor
TWT	βλ. total wake time
upper airway resistance syndrome	σύνδρομο αυξημένων αντιστάσεων των ανώτερων αεραγωγών
V waves	βλ. vertex sharp waves
ventricular fibrillation	κοιλιακή μαρμαρυγή
vertex sharp waves	κορυφαία οξύμορφα κύματα, κύματα V

vivid dreams	ζωηρά όνειρα
wake after sleep onset	χρόνος εγρήγορσης μετά την επέλευση του ύπνου
wakefulness	βλ. maintenance of wakefulness test
WASO	βλ. wake after sleep onset
wide complex tachycardia	ταχυκαρδία ευρέος συμπλέγματος QRS

Αλφαβητικό Γλωσσάρι

Αιφνίδια επεισόδια ύπνου (sleep attacks): Αιφνίδια και ανεξέλεγκτα επεισόδια ύπνου REM, που εμφανίζονται χωρίς χρονική συνέπεια και διακόπτουν την κανονικά οργανωμένη εγρήγορση.

Αιχμή (spike): Αιχμηρό κύμα σαφώς διακρινόμενο από την βασική ΗΕΓ δραστηριότητα με την κύρια απόκλισή του να είναι αρνητική (προς τα πάνω). Η διάρκειά του είναι από 20 μέχρι 70 ms και το δυναμικό του ποικίλλει.

Αιχμή-κύμα (spike-and-wave): Αιχμή που ακολουθείται από βραδύ κύμα.

Αιχμηρό κύμα (sharp wave): Αιχμηρό κύμα σαφώς διακρινόμενο από την βασική ΗΕΓ δραστηριότητα με την κύρια απόκλισή του να είναι αρνητική (προς τα πάνω). Η διάρκειά του είναι από 70 μέχρι 200 ms και το δυναμικό του ποικίλλει. Τονίζεται ότι η κλινική του σημασία είναι η ίδια με εκείνη της αιχμής, συνεπώς ο όρος περιορίζεται αυστηρά στην περιγραφή διαταραχής επιληπτικού τύπου.

Ακτιγραφία (actigraphy): Εξέταση κατά την οποία μέσω μιας συσκευής που ονομάζεται κινήσιογράφος, και φοριέται στον καρπό ή στη μέση, λαμβάνουμε πληροφορίες σχετικά με την κίνηση.

Αναπνοή Cheyne-Stokes (Cheyne-Stokes breathing): Τύπος αναπνοής ο οποίος χαρακτηρίζεται από έναν διαδοχικά αυξανόμενο-ελαττούμενο (crescendo-decrescendo) ρυθμό, όπου κάθε κύκλος αερισμού εναλλάσσεται με άπνοια ή υπόπνοια κεντρικού χαρακτήρα.

Άνοιγμα των οφθαλμών (eye opening): Συμβαίνει εκούσια ή κατόπιν παραγγελίας και επηρεάζει το ΗΕΓ (π.χ. μειώνει ή εξαφανίζει τον ρυθμό άλφα). Το οφθαλμικό παράσιτο (artifact) στο ΗΕΓ έχει αρνητική αρχική απόκλιση (προς τα πάνω) λόγω της προσέγγισης του αρνητικά φορτισμένου αμφιβληστροειδούς στα μετωπιαία ηλεκτρόδια.

Αντιδραστικότητα (reactivity): Η ιδιότητα των επιμέρους συχνοτήτων ή ολόκληρου του ΗΕΓ να μεταβάλλεται μετά από κάποιο ερεθισμό ή φυσιολογικές μεταβολές/κινήσεις (όπως για παράδειγμα το άνοιγμα ή κλείσιμο των οφθαλμών). Ο τύπος του ερεθισμού πρέπει πάντα να αναφέρεται.

Άπνοια (apnea): Αναπνευστικό γεγονός κατά το οποίο υπάρχει μείωση της ροής του αέρα $\geq 90\%$ σε σχέση με το βασικό επίπεδο αναπνοής και η διάρκεια αυτής της μείωσης της ροής κατά τουλάχιστον 90% διαρκεί τουλάχιστον 10sec.

Αποδοτικότητα Ύπνου, Αποτελεσματικότητα Ύπνου (sleep efficiency, SE) Βλ. Επάρκεια ύπνου

Αποφρακτική άπνοια (obstructive apnea): Άπνοια η οποία συνοδεύεται από αναπνευστική προσπάθεια.

Αποφρακτική υπόπνοια (obstructive hypopnea): Υπόπνοια η οποία χαρακτηρίζεται από μείωση του ύψους της καμπύλης που λαμβάνουμε με την ρινική κάνουλα συγκριτικά με το βασικό επίπεδο αναπνοής, παράδοξη κινητικότητα και ροχαλητό κατά τη διάρκεια του επεισοδίου.

Αρχιτεκτονική του ύπνου (sleep architecture): Αντιπροσωπεύει το κυκλικό εκείνο μοτίβο όπου τα στάδια του ύπνου εναλλάσσονται και μεταπίπτουν από τη μια φάση στην άλλη και από τον NREM στον REM και ξανά στον NREM.

Ασυστολία (asystole): Καρδιακή παύση που διαρκεί τουλάχιστον 3 δευτερόλεπτα σε ηλικίες άνω των 6 ετών.

Αυτορρυθμιζόμενη συσκευή παροχής θετικής πίεσης (automatic positive airway pressure, APAP): Συσκευή η οποία έχει την ικανότητα να ανιχνεύει τα αναπνευστικά επεισόδια και να αυξομειώνει αυτόματα την πίεση της μάσκας ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενούς.

Βαθμολόγηση μελέτης ύπνου (sleep study scoring): Η διαδικασία ανάλυσης και εκτίμησης δεδομένων από μια μελέτη ύπνου για να καθοριστούν τα στάδια του ύπνου (σταδιοποίηση) και οι διαταραχές του.

Βαθμονόμηση (bio-calibration): Η διαδικασία λεπτομερούς ρύθμισης βιολογικών σημάτων ή μετρήσεων με στόχο ένα επιθυμητό επίπεδο ή ακρίβεια.

Βραδείες οφθαλμικές κινήσεις (slow eye movements, SEMs): Συζυγείς βραδείες πλάγιες οφθαλμικές κινήσεις, που χαρακτηρίζουν την υπνηλία και το στάδιο N1 του ύπνου. Το οφθαλμοκινητικό παράσιτο φαίνεται στις πρόσθιες κροταφικές απαγωγές (που απουσιάζουν στην συμβατική πολυπνογραφία), παρουσιάζει ημιτονοειδή μορφολογία με αρχική απόκλιση $>500\text{msec}$ και είναι «εκτός φάσεως» μεταξύ των δύο πλευρών (εμφανίζουν ταυτόχρονα αντίθετη απόκλιση δεξιά και αριστερά).

Βρυγμός (τριγμός των δοντιών, βρουξισμός, bruxism): Επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα των μυών της μάσησης (μασητήρες, κροταφίτες) που χαρακτηρίζεται από σφίξιμο ή τρίξιμο ή ολίσθηση της κάτω γνάθου κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Δείκτης αναπνευστικής διαταραχής (respiratory disorder index, RDI): Ο αριθμός των απνοιών, υποπνοιών και ΗΕΓ αφυπνίσεων που σχετίζονται με την αναπνευστική προσπάθεια (RERAs) που εκδηλώνονται ανά ώρα ύπνου.

Δείκτης άπνοιας – υπόπνοιας, ΔΑΥ (apnea – hypopnea index, AHI): Συνολικός αριθμός απνοιών και υποπνοιών ανά ώρα ύπνου.

Διαδερμική καπνογραφία (transcutaneous capnography, TrCO₂): Μέθοδος κατά την οποία μέσω ενός ειδικού επιφανειακού ηλεκτροδίου μετράται το CO₂ από την επιφάνεια του δέρματος. Η μέθοδος βασίζεται στην παρατήρηση ότι το δέρμα αποβάλλει CO₂.

Διάρκεια ύπνου (sleep duration) Βλ. Συνολικός χρόνος ύπνου

Διαταραχή ρυθμικών κινήσεων κατά τον ύπνο (sleep-related rhythmic movement disorder): Επαναλαμβανόμενες, ρυθμικές και στερεοτυπικές κινήσεις ενός τμήματος του σώματος, συνδυασμού τμημάτων ή και ολόκληρου του σώματος με αποτέλεσμα το κτύπημα, την κύλιση ή το κούνημα, που συμβαίνουν κυρίως αλλά όχι αποκλειστικά κατά τη διάρκεια υπνηλίας ή κατά τη μετάβαση από την εγρήγορση στον ύπνο.

Διαταραχή από μεταβολή χρονοζώνης (jet lag disorder): Διαταραχή κirkάδιου ρυθμού η οποία χαρακτηρίζεται από προσωρινή αναντιστοιχία μεταξύ του χρόνου ύπνου που ακολουθεί το κirkάδιο ρολόι και του επιθυμητού χρόνου ύπνου στη νέα ζώνη ώρας.

Διαταραχή απουσίας 24ωρου ρυθμού ύπνου-εγρήγορσης (non-24-hour sleep-wake disorder): Διαταραχή κirkάδιου ρυθμού η οποία χαρακτηρίζεται από συμπτώματα ύπνου και εγρήγορσης (αϋπνία ή έντονη υπνηλία) τα οποία συμβαίνουν επειδή ο κirkάδιος βηματοδότης δεν καθοδηγείται από τον κύκλο φως-σκοτάδι του 24ώρου.

Διαταραχή εναλλασσόμενου ωραρίου εργασίας (shift work sleep disorder): Διαταραχή κirkάδιου ρυθμού η οποία χαρακτηρίζεται από εμφάνιση αϋπνίας ή έντονης υπνηλίας που σχετίζονται με ώρες εργασίας που έχουν προγραμματιστεί κατά τη διάρκεια του συνήθους ύπνου.

Διαταραχή ρυθμού ύπνου-εγρήγορσης (irregular sleep-wake rhythm disorder): Διαταραχή η οποία χαρακτηρίζεται από έλλειψη σαφώς καθορισμένου κirkάδιου ρυθμού ύπνου-εγρήγορσης.

Το μοτίβο ύπνου-εγρήγορσης είναι προσωρινά αποδιοργανωμένο και έτσι τα διαστήματα ύπνου και εγρήγορσης ποικίλλουν και εμφανίζονται οποτεδήποτε καθ' όλη τη διάρκεια του 24ώρου.

Διαταραχή της συμπεριφοράς κατά τον ύπνο REM (REM behavior disorder, RBD):

Παραϋπνία η οποία χαρακτηρίζεται από απώλεια της μυϊκής ατονίας κατά τη διάρκεια του ύπνου REM και σχετίζεται με επαναλαμβανόμενα επεισόδια παθολογικής εκδραμάτισης / εξωτερίκευσης του υπνικού περιεχομένου (συχνά βίαιου ή δυσάρεστου).

Διαταραχή ύπνου-εγρήγορσης με επίσπευση της φάσης (advanced sleep-wake phase disorder):

Διαταραχή κirkάδιου ρυθμού η οποία χαρακτηρίζεται από σταθερή μετατόπιση του βραδινού ύπνου πολύ νωρίτερα σε σχέση με τον επιθυμητό ή συμβατικό χρόνο ύπνου και αφύπνιση το πρωί που είναι αρκετές ώρες νωρίτερα από το επιθυμητό.

Διαταραχή ύπνου-εγρήγορσης με καθυστέρηση φάσης (delayed sleep-wake phase disorder):

Διαταραχή κirkάδιου ρυθμού η οποία χαρακτηρίζεται από επίμονη καθυστέρηση έναρξης του ύπνου και αφύπνισης σε σχέση με τον επιθυμητό ή συμβατικό χρόνο ύπνου σε συνδυασμό με αυξημένη εγρήγορση κατά το πρώτο μισό της νύχτας.

Δοκιμασία διατήρησης της εγρήγορσης (maintenance of wakefulness test, MWT):

Δοκιμασία που αξιολογεί την ικανότητα του ατόμου να μείνει ξύπνιο, ενώ είναι σε καθιστή θέση στο κρεβάτι με την πλάτη του υποστηριζόμενη, σε περιβάλλον ήσυχο με χαμηλό φωτισμό.

Δραστηριότητα άλφα (alpha activity):

ΗΕΓ ρυθμός στο εύρος της συχνότητας άλφα (8-13Hz) που είναι μέρος της βασικής δραστηριότητας, χωρίς υποχρεωτικά να πληροί τα κριτήρια του οπίσθιου κυρίαρχου ρυθμού (βλ. σχετικό λήμμα).

Δραστηριότητα βήτα (beta activity):

ΗΕΓ ρυθμός συχνότητας 14-40Hz και δυναμικού συνηθέστατα μικρότερου των 30μV, που είναι μέρος της βασικής δραστηριότητας χωρίς όμως να πληροί τα κριτήρια του οπίσθιου κυρίαρχου ρυθμού (π.χ. ταχεία παραλλαγή του άλφα). Φυσιολογικά καταγράφεται από τις μετωπιαίες και κεντρικές περιοχές κατά την εγρήγορση. Βήτα ρυθμοί μπορεί να καταγράφονται και σε άλλες περιοχές ή να είναι διάχυτοι.

Δραστηριότητα δέλτα (delta activity):

ΗΕΓ ρυθμός συχνότητας κάτω από 4Hz που είναι μέρος της βασικής δραστηριότητας χωρίς όμως να πληροί τα κριτήρια του οπίσθιου κυρίαρχου ρυθμού (π.χ. βραδεία παραλλαγή του άλφα). Χαρακτηρίζει το στάδιο N3 του ύπνου NREM όπου αποκτά πολύ υψηλό δυναμικό ιδιαίτερα στις κεντρικές και μετωπιαίες περιοχές. Εναλλακτικά αναφέρεται και ως δραστηριότητα βραδών κυμάτων.

Δραστηριότητα θήτα (theta activity): ΗΕΓ ρυθμός συχνότητας από 4 Hz μέχρι και 7Hz που είναι μέρος της βασικής δραστηριότητας χωρίς όμως να πληροί τα κριτήρια του οπίσθιου κυρίαρχου ρυθμού (π.χ. βραδεία παραλλαγή του άλφα).

Έκτακτες (πρώιμες) καρδιακές συστολές (premature contractions): Προέρχονται από την πρώιμη διέγερση ενός έκτοπου κέντρου και εμφανίζονται πριν την αναμενόμενη φλεβοκομβική συστολή.

Ελαστομετρική (πιεζοηλεκτρική) αναπνευστική πληθυσμογραφία (respiratory piezoelectric plethysmography): Μέθοδος μέτρησης των μεταβολών του αναπνεόμενου όγκου από τις αναπνευστικές κινήσεις μέσω τοποθέτησης ζωνών στον θώρακα και στην κοιλιά που περιέχουν έναν πιεζοηλεκτρικό κρύσταλλο.

Εναλλασσόμενη μυϊκή δραστηριότητα κάτω άκρων (alternating leg muscle activation, ALMA): Εναλλασσόμενες μεταξύ δεξιού και αριστερού κάτω άκρου συσπάσεις του πρόσθιου κνημιαίου μυός, διάρκειας έως και 30 sec. Μοιάζουν με κινήσεις όπως όταν κάποιος κάνει πετάλι στο ποδήλατο.

Έναρξη ύπνου με στάδιο ταχειών οφθαλμικών κινήσεων (sleep onset rapid eye movement period, SOREM): Καταγραφή σταδίου REM μέσα στα πρώτα 15 λεπτά από την έναρξη του ύπνου. Χρησιμοποιείται στη διάγνωση της ναρκοληψίας.

Ενούρηση κατά τον ύπνο (sleep enuresis): Παραϋπνία η οποία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενη ακούσια απώλεια ούρων κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Επαγωγική αναπνευστική πληθυσμογραφία (respiratory inductance plethysmography, RIP): Μέθοδος μέτρησης των μεταβολών του αναπνεόμενου όγκου από τις αναπνευστικές κινήσεις μέσω τοποθέτησης ελαστικών ζωνών στο θώρακα και στην κοιλιά που περιέχουν ένα ελικοειδές σύρμα ραμμένο μέσα τους.

Επαναλαμβανόμενη μεμονωμένη υπνική παράλυση (recurrent isolated sleep paralysis): Διαταραχή που χαρακτηρίζεται από επεισόδια γενικευμένης παροδικής αδυναμίας για κίνηση, η οποία εμφανίζεται είτε κατά την μετάβαση από την εγρήγορση στον ύπνο, είτε κατά την αφύπνιση από τον ύπνο (συνήθως από στάδιο REM).

Επάρκεια ύπνου (sleep efficiency, SE): Το πηλίκο του συνολικού χρόνου ύπνου δια του χρόνου παραμονής στην κλίνη, δηλαδή TST/TIB εκφρασμένο επί τοις εκατό (%). Μερικές φορές αναφέρεται και ως αποτελεσματικότητα ύπνου ή αποδοτικότητα ύπνου.

Επιφανειακό διαφραγματικό/μεσοπλεύριο ΗΜΓ (surface diaphragmatic/intercostal EMG): Μέθοδος ανίχνευσης της αναπνευστικής προσπάθειας κατά τη διάρκεια της άπνοιας, υπόπνοιας ή επεισοδίων ΗΕΓ αφύπνισσεων που σχετίζονται με την αναπνευστική προσπάθεια (RERAs) με τοποθέτηση ηλεκτροδίων στο 6^ο, 7^ο ή 8^ο μεσοπλεύριο διάστημα.

Εποχή (epoch): Χρονικό διάστημα καταγραφής διάρκειας 30 δευτερολέπτων στο ΗΕΓ. Η σταδιοποίηση του ύπνου γίνεται ανά εποχή.

Ερωτηματολόγιο άπνοιας STOP-BANG (STOP-BANG questionnaire): Ερωτηματολόγιο που συμπληρώνεται από τον εξεταστή και χρησιμοποιείται για την ανίχνευση συνδρόμου αποφρακτικής άπνοιας στον ύπνο.

Ερωτηματολόγιο Βερολίνου (Berlin questionnaire): Ερωτηματολόγιο που συμπληρώνεται από τον εξεταστή και δείχνει την πιθανότητα να έχει ένα άτομο σύνδρομο αποφρακτικής άπνοιας στον ύπνο.

Εφιάλτης (nightmare): Δυσάρεστο και τρομακτικό όνειρο το οποίο συχνά περιλαμβάνει απειλές για τη ζωή ή την ασφάλεια. Συμβαίνει κατά τη διάρκεια του ύπνου REM και συνήθως ξυπνά αιφνίδια το άτομο.

Ζωηρά όνειρα (vivid dreams): Αναμνήσεις ονειρικής εμπειρίας που λαμβάνονται ως πραγματικό γεγονός, κυρίως στην αρχή του ύπνου, αλλά και αιφνίδια κατά τη διάρκεια της ημέρας, δημιουργώντας σύγχυση ονείρου και πραγματικότητας.

Ηλεκτρική αντίσταση αγωγού (conductor electrical resistance): Δυσκολία (αντίσταση) που παρουσιάζεται στη διέλευση ηλεκτρικού ρεύματος δια μέσου ενός αγωγού.

Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (ΗΕΓ, electroencephalogram; EEG): Γραφική απεικόνιση στο χρόνο της ηλεκτρικής δραστηριότητας του εγκεφάλου η οποία γίνεται με ηλεκτρόδια που τοποθετούνται στην επιφάνεια του κρανίου.

Ηλεκτροεγκεφαλογραφική αφύπνιση (ΗΕΓ αφύπνιση, arousal, EEG arousal): Αιφνίδια μεταβολή της συχνότητας του ΗΕΓ η οποία περιλαμβάνει άλφα, θήτα ή και συχνότητες μεγαλύτερες των 16 Hz (αλλά όχι υπνικές ατράκτους) διάρκειας τουλάχιστον 3 δευτερολέπτων και

εφόσον διακρίνονται τουλάχιστον 10 δευτερόλεπτα συνεχούς ύπνου N1, N2 ή N3 πριν τη μεταβολή.

Ηλεκτροεγκεφαλογραφική αφύπνιση (ΗΕΓ αφύπνιση) που σχετίζεται με την αναπνευστική προσπάθεια (respiratory effort related arousal, RERA): Αναπνευστικό φαινόμενο που οφείλεται σε αυξημένες αντιστάσεις των ανώτερων αεραγωγών, στο οποίο υπάρχει μια ακολουθία αναπνοών τουλάχιστον 10sec που χαρακτηρίζεται από αύξηση της αναπνευστικής προσπάθειας ή από επιπέδωση του εισπνευστικού μέρους της κυματομορφής που λαμβάνουμε από την ρινική κάνουλα και η οποία συνοδεύεται από ΗΕΓ αφύπνιση (arousal), εφόσον δεν πληρούνται τα κριτήρια για άπνοια ή υπόπνοια.

Ηλεκτροκαρδιογράφημα (ΗΚΓ, electrocardiogram, ECG): Καταγραφή των μεταβολών των ηλεκτρικών δυναμικών που δημιουργούνται από την ηλεκτρική διέγερση της καρδιάς.

Ηλεκτρομαγνητική επαγωγή (electromagnetic induction): Εμφάνιση ηλεκτρισμού εξαιτίας μαγνητικού πεδίου. Ουσιαστικά είναι το φαινόμενο της ανάπτυξης διαφοράς δυναμικού στα άκρα ενός αγωγού, η οποία λαμβάνει χώρα όταν μεταβάλλεται η μαγνητική ροή που διέρχεται από την επιφάνεια που ορίζει ο συγκεκριμένος αγωγός.

Ηλεκτρομυογράφημα (ΗΜΓ, electromyogram, EMG): Καταγραφή της μυϊκής δραστηριότητας (τόνου) που γίνεται με επιφανειακά ηλεκτρόδια τοποθετημένα στο δέρμα πάνω από τον αντίστοιχο μυ.

Ηλεκτροφθαλμογράφημα (ΗΟΓ, electrooculogram, EOG): Είναι η καταγραφή των οφθαλμικών κινήσεων και γίνεται με ηλεκτρόδια που τοποθετούνται εκατέρωθεν των οφθαλμών.

Ημερολόγιο ύπνου (sleep diary): Καταγραφή του ύπνου από τον εξεταζόμενο χρήσιμο για τη διάγνωση και θεραπεία της αϋπνίας και διαταραχών του κιρκάδιου ρυθμού.

Θερμοαντίσταση (thermistor): Ειδικός αισθητήρας θερμοκρασίας. Μετράει τις μεταβολές της θερμοκρασίας μεταξύ εισπνοής (ψυχρός αέρας δωματίου) και εκπνοής (θερμός αέρας σώματος) και κατά συνέπεια τη ροή αέρος από τη μύτη και το στόμα και χρησιμεύει στην ανίχνευση απνοιών/υπόπνοιών.

Θετικά οξύμορφα ινιακά κύματα του ύπνου (positive occipital sharp transients of sleep): Οξύμορφα κύματα με μέγιστο δυναμικό στις ινιακές περιοχές που είναι θετικά (προς τα κάτω) ως

προς τις υπόλοιπες περιοχές και συμβαίνουν φαινομενικά αυτόματα κατά τον ύπνο. Μπορεί να είναι μονήρη ή να συμβαίνουν σε σειρές και θεωρούνται φυσιολογικά.

Ιδιοπαθής υπερυπνία (idiopathic hypersomnia): Υπερυπνία κεντρικής αιτιολογίας που χαρακτηρίζεται από σοβαρού βαθμού υπνηλία η οποία δεν είναι τόσο ανεξέλεγκτη όπως στη ναρκοληψία. Οι σύντομοι ημερήσιοι ύπνοι (naps) συνήθως είναι μεγαλύτεροι χρονικά σε σχέση με τη ναρκοληψία και δεν είναι αναζωογονητικοί. Ένας βαθύς, διαρκής, χωρίς κατακερματισμό νυκτερινός ύπνος 10-12 ωρών είναι το τυπικό χαρακτηριστικό της διαταραχής.

Καπνογραφία (capnography): Μέτρηση και καταγραφή της συγκέντρωσης ή της μερικής πίεσης του διοξειδίου του άνθρακα (CO₂).

Καταθρηνία (catathrenia): Εκπνευστικό βογγητό κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Κεντρική άπνοια ή κεντρικού τύπου άπνοια (central apnea): Άπνοια κατά τη διάρκεια της οποίας απουσιάζει η αναπνευστική προσπάθεια.

Κεντρική υπόπνοια ή κεντρικού τύπου υπόπνοια (central hypopnea): Υπόπνοια κατά τη διάρκεια της οποίας υπάρχει μείωση της εισπνευστικής ροής συγκριτικά με το βασικό επίπεδο αναπνοής, αλλά δεν υπάρχουν επιπέδωση της καμπύλης που λαμβάνουμε από τη ρινική κάνουλα ούτε παράδοση κινητικότητα ούτε ροχαλητό κατά τη διάρκεια του επεισοδίου.

Κιρκάδιος ρυθμός (circadian rhythm): Βιολογική διαδικασία προσαρμογής στις δραστικές αλλαγές του περιβάλλοντος, η οποία χαρακτηρίζεται από ενδογενή περιοδική μεταβολή στη διάρκεια του 24ώρου (βιολογικό ρολόι).

Κλείσιμο των οφθαλμών (eye closure): Συμβαίνει εκούσια ή κατόπιν παραγγελίας και επηρεάζει το ΗΕΓ (π.χ. πυροδοτεί την εμφάνιση του ρυθμού άλφα στις ινιακές περιοχές). Το οφθαλμικό παράσιτο (artifact) στο ΗΕΓ αποτελείται από αρχικά απότομη θετική απόκλιση (για τους ίδιους λόγους που εκτέθηκαν στον όρο «ανοιγοκλείσιμο οφθαλμών»), αλλά η αρνητική απόκλιση που ακολουθεί είναι λιγότερο απότομη (βραδύτερη) με αποτέλεσμα την μεγαλύτερη διάρκεια του όλου παρασίτου.

Κλίμακα υπνηλίας Epworth (Epworth sleepiness scale): Ερωτηματολόγιο που συμπληρώνεται από το άτομο για να αξιολογήσει το επίπεδο υπνηλίας του.

Κοιλιακή μαρμαρυγή (ventricular fibrillation): Χαρακτηρίζεται από ανώμαλα, άρρυθμα, χαμηλού δυναμικού επάρματα στο ΗΚΓ που προοδευτικά μικραίνουν, μέχρι να εμφανιστεί τελικά

ισοηλεκτρική γραμμή. Είναι επείγουσα κατάσταση για τη ζωή του ασθενούς, ο οποίος χάνει αμέσως τις αισθήσεις του και ο θάνατος επέρχεται σε 3-5 λεπτά εκτός εάν γίνει καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.

Κολπική μαρμαρυγή (atrial fibrillation): Ακούσιες μυϊκές συστολές, λόγω αυτόματης ενεργοποίησης μεμονωμένων μυϊκών κυττάρων στον καρδιακό κόλπο. Στο ΗΚΓ βλέπουμε ακανόνιστο, ανώμαλο σύμπλεγμα QRS (δεν υπάρχει συγχρονισμός μεταξύ κόλπων και κοιλιών), τα R-R διαστήματα είναι άνισα (άρρυθμα) και υπάρχει αντικατάσταση του επάρματος P από γρήγορες ταλαντώσεις που ποικίλλουν σε μέγεθος, μορφή και συγχρονισμό (μαρμαρυγικά κύματα f).

Κολποκοιλιακός αποκλεισμός (atrioventricular block): Γενικός όρος για τις διαταραχές της κολποκοιλιακής αγωγής. Συμβαίνει όταν το σήμα που στέλνει ο βηματοδότης του κόλπου δεν προκαλεί τη διέγερση της κοιλίας στον αναμενόμενο χρόνο. Υπάρχουν τρεις τύποι: 1ου βαθμού, 2ου βαθμού (Mobitz I & Mobitz II) και 3ου βαθμού.

Κορυφαία οξύμορφα κύματα (κύματα V σε συντομογραφία) (vertex sharp waves, V waves): Αρνητικά (σε σχέση με τις υπόλοιπες περιοχές του εγκεφάλου) οξύμορφα κύματα που ακολουθούνται από θετική απόκλιση και είναι μέγιστου δυναμικού στην κορυφή του κρανίου (Cz). Συμβαίνουν στα στάδια N1 και N2, φαινομενικά αυτόματα αλλά και ως απάντηση σε αιφνίδια αισθητικά ή ακουστικά ερεθίσματα. Μπορεί να είναι μονήρη ή να συμβαίνουν σε βραχείες σειρές.

Κράμπες κάτω άκρων (leg cramps): Ξαφνική, ακούσια, συνεχής και επώδυνη μυϊκή σύσπαση των μυών των κάτω άκρων, συνήθως του γαστροκνημίου μυός ή των μικρών μυών του άκρου ποδός.

Κρισικές (επιληπτικές) ΗΕΓ εκφορτίσεις (ictal epileptic discharges) Βλ. Μεσοκρισικές ΗΕΓ εκφορτίσεις επιληπτικού χαρακτήρα.

Λανθάνων χρόνος έλευσης του ύπνου (sleep latency, SL): Το χρονικό διάστημα από τη στιγμή που σβήνουν τα φώτα («lights out») μέχρι την έναρξη του ύπνου.

Λανθάνων χρόνος έλευσης του ύπνου REM (REM latency, REML): Το χρονικό διάστημα από τη στιγμή που σβήνουν τα φώτα («lights out») μέχρι την έναρξη του ύπνου REM.

Μείζων κίνηση στον ύπνο, (major body movement): Ορίζεται η κίνηση της οποίας τα κινητικά και μυϊκά παράσιτα (artifacts) αποκρύπτουν το ΗΕΓ για περισσότερο από τη μισή εποχή των 30 δευτερολέπτων σε βαθμό που το στάδιο του ύπνου δεν μπορεί να προσδιορισθεί.

Μεσοκρισικές ΗΕΓ εκφορτίσεις επιληπτικού χαρακτήρα (interictal epileptiform discharges): Εκφορτίσεις που καταγράφονται στο ΗΕΓ κατά τη διάρκεια των περιόδων μεταξύ των επιληπτικών κρίσεων. Περιλαμβάνουν αιχμές, πολυαιχμές και αιχμηρά κύματα. Οι ρυθμικές εκφορτίσεις που καταγράφονται στο ΗΕΓ κατά τη διάρκεια επιληπτικών κρίσεων λέγονται κρισικές (ictal).

Μικτή άπνοια (mixed apnea): Άπνοια η οποία αρχίζει ως κεντρική (απουσία αναπνευστικής προσπάθειας κατά την έναρξη) και καταλήγει ως αποφρακτική (ακολουθείται από αύξηση της αναπνευστικής προσπάθειας).

Ναρκοληψία (narcolepsy): Υπερυπνία κεντρικής προέλευσης η οποία διακρίνεται σε τύπου I (με καταπληξία) και τύπου II (χωρίς καταπληξία). Χαρακτηρίζεται από υπερβολική ημερήσια υπνηλία, ανεξέλεγκτα επεισόδια ύπνου κατά τη διάρκεια της ημέρας, υπνική παράλυση, υπναγωγικές ψευδαισθήσεις, ζωηρά όνειρα (vivid dreams) και καταπληξία στη ναρκοληψία τύπου I.

Νυκτερινή ενούρηση (sleep enuresis) Βλ. Ενούρηση κατά τον ύπνο.

Νυκτερινός τρόμος (sleep terror, night terror): Παραϋπνία NREM η οποία χαρακτηρίζεται από απότομες αφυπνίσεις, με έντονη συμπεριφορά φόβου και ενεργοποίηση του συμπαθητικού συστήματος συνήθως από το στάδιο N3 και κατά το πρώτο μισό της νύχτας.

Νωτιαίος μυόκλονος κατά την έναρξη του ύπνου (proprio-spinal myoclonus at sleep onset): Αιφνίδια μυοκλονικά τραντάγματα κοιλιάς, κορμού και αυχένα διάρκειας μικρότερης των 0,5sec που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της χαλάρωσης και της υπνηλίας.

Οισοφάγεια μανομετρία (esophageal manometry): Μέτρηση της οισοφαγικής πίεσης με την τοποθέτηση οισοφάγειου καθετήρα με μπαλόνι για την ανίχνευση της αναπνευστικής προσπάθειας. Έχει προταθεί για την ανίχνευση των ΗΕΓ αφυπνίσεων που σχετίζονται με την αναπνευστική προσπάθεια (respiratory effort related arousals, RERAs).

Ονειρική διαύγεια (lucid dreaming): Κατάσταση κατά την οποία η συνείδηση είναι επαρκώς διαυγής, έτσι ώστε ο ονειρευόμενος αντιλαμβάνεται ότι βρίσκεται σε όνειρο («συνειδητό όνειρο»).

Οπίσθιος κυρίαρχος ρυθμός (ΟΚΡ σε συντομογραφία) (posterior dominant rhythm, PDR):

Ρυθμική δραστηριότητα στο ΗΕΓ που συμβαίνει κατά την εγρήγορση στις οπίσθιες εγκεφαλικές περιοχές, τυπικά με μέγιστο δυναμικό στις ινιακές περιοχές. Είναι ιδιαίτερα ευδιάκριτη όταν οι οφθαλμοί είναι κλειστοί και το υποκείμενο είναι σε πνευματική και σωματική ηρεμία. Ελαττώνεται ή εξαφανίζεται με το άνοιγμα των οφθαλμών και την οπτική εστίαση, όπως και με την συγκέντρωση της προσοχής. Στους φυσιολογικούς ενήλικες ο ΟΚΡ είναι ο ρυθμός άλφα με συχνότητα 8-13Hz, αν και υπάρχουν η ταχεία και η βραδεία παραλλαγή του άλφα με τη διπλάσια και την μισή συχνότητα, αντίστοιχα. Σε ενήλικες με δομικές βλάβες του οπισθίου εγκεφάλου ή με οργανική άνοια ο ΟΚΡ μπορεί να είναι βραδύτερος των 8Hz και χωρίς φυσιολογική απαντητικότητα στο άνοιγμα των οφθαλμών. Στα μικρότερα των 4 ετών φυσιολογικά παιδιά ο ΟΚΡ είναι μεταξύ 5 και 7.5Hz και φυσιολογικής απαντητικότητας.

Παλμική οξυμετρία (pulse oximetry): Απλή μη επεμβατική μέθοδος που ο αισθητήρας συνήθως τοποθετείται στο δακτύλιο του χεριού και υπολογίζει το ποσοστό επί τις εκατό της αιμοσφαιρίνης (Hb) που είναι κορεσμένη με οξυγόνο (SaO₂).

Παράδοξη αναπνοή (paradoxical breathing): Αναφέρεται στην αντίθετη κίνηση του θωρακικού τοιχώματος σε σχέση με το κοιλιακό τοίχωμα κατά τις φάσεις της αναπνοής, ενώ κατά τη φυσιολογική αναπνευστική κίνηση και τα δύο τοιχώματα κινούνται προς την ίδια κατεύθυνση.

Παράσιτα (artifacts): Εξωγενή σήματα που αναπαριστούν δραστηριότητα διαφορετική από την αναμενόμενη (για την αντίστοιχη σωματική λειτουργία) για ένα δεδομένο κανάλι σε μια μελέτη ύπνου.

Παραϋπνία λήψης τροφής (sleep related eating disorder, SRED): Παραϋπνία η οποία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια ακούσιας κατανάλωσης τροφίμων και ακατάλληλων ειδών διατροφής και λήψης υγρών κατά τη διάρκεια ατελούς αφύπνισης από τον ύπνο NREM ύπνο και με μερική ανάκληση ή πλήρη αμνησία των επεισοδίων.

Παραϋπνία του σεξ (sexomnia/sleep sex): Παραϋπνία κατά την οποία το άτομο εμφανίζει σεξουαλικές συμπεριφορές, όπως φώνηση, αυνανισμό ή συνουσία, με περιορισμένη επίγνωση κατά τη διάρκεια της πράξης, αδιαφορία για το εξωτερικό περιβάλλον και αμνησία του επεισοδίου.

Παραϋπνίες (parasomnias): Πρόκειται για μη φυσιολογικές συμπεριφορές, πράξεις, συναισθήματα με ή χωρίς ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος, που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του ύπνου και ομαδοποιούνται ανάλογα με τα στάδια του ύπνου στα οποία συμβαίνουν. Τα επεισόδια μπορεί να αντιστοιχούν σε σύνθετα, φαινομενικά σκόπιμα και

στοχευμένα πρότυπα συμπεριφοράς, τα οποία εκδηλώνονται εκτός πλήρους συνειδητής επίγνωσης.

Παραϋπνίες NREM (NREM parasomnias): Παραϋπνίες οι οποίες πηγάζουν από τον ύπνο NREM (κατά κόρον από N3) και χαρακτηρίζονται από επεισόδια ατελούς αφύπνισης, περιορισμένης ανταπόκρισης σε εξωγενή ερεθίσματα και περιορισμένης επίγνωσης κατά τη διάρκεια του επεισοδίου. Οι περισσότεροι άνθρωποι που εμφανίζουν αυτές τις διαταραχές έχουν ελάχιστη έως καθόλου ανάμνηση των επεισοδίων τους. Εδώ συγκαταλέγονται οι συγχυτικές αφυπνίσεις, η υπνοβασία, οι νυκτερινοί τρόμοι, η παραϋπνία λήψης τροφής και η παραϋπνία του σεξ.

Παραϋπνίες REM (REM parasomnias): Παραϋπνίες οι οποίες πηγάζουν από τον ύπνο REM. Περιλαμβάνουν κυρίως φώνηση και κινήσεις (συχνά βίαιες) που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του ονείρου και οφείλονται στην έλλειψη ατονίας κατά τον ύπνο REM (βλ. διαταραχή συμπεριφοράς κατά τον ύπνο REM) και τη διαταραχή εφιαλτών.

Περιοδικές κινήσεις των άκρων (periodic limb movements, PLMs): Στερεοτυπικές, περιοδικές, επαναλαμβανόμενες κινήσεις των μυών συνήθως των κάτω άκρων, οι οποίες συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Πιεζοηλεκτρική αναπνευστική πληθυσμογραφία (respiratory piezoelectric plethysmography) Βλ. Ελαστομετρική (πιεζοηλεκτρική) αναπνευστική πληθυσμογραφία.

Πνευμοταχογράφος (pneumotachograph): Τύπος ροόμετρου στο οποίο ο εξεταζόμενος φυσάει έναντι μιας προκαθορισμένης αντίστασης. Το ηλεκτρικό σήμα ακολούθως μπορεί να μετρηθεί και να χρησιμοποιηθεί ως ένδειξη ταχύτητας ροής του αέρα.

Πολλαπλή δοκιμασία λανθάνοντα χρόνου έλευσης του ύπνου (multiple sleep latency test, MSLT): Δοκιμασία που είναι σημαντική για τη διάγνωση της ναρκοληψίας και της ιδιοπαθούς υπερυπνίας και αποτελεί αντικειμενική εκτίμηση της υπνηλίας.

Πολυαιχμές (polyspikes): Δύο ή περισσότερες διαδοχικές αιχμές στο ΗΕΓ.

Πολυαιχμές-κύμα (polyspikes-and-wave): Δύο ή περισσότερες διαδοχικές αιχμές στο ΗΕΓ που ακολουθούνται από ένα ή περισσότερα βραδέα κύματα.

Πολυπνογραφία (polysomnography): Εξέταση κατά την οποία γίνεται μέτρηση πολλαπλών μεταβλητών κατά τη διάρκεια του ύπνου. Οι πληροφορίες λαμβάνονται από το ΗΕΓ, το ΗΟΓ, το

ΗΜΓ υπογενιδείου και άκρων (άνω ή κάτω), το ΗΚΓ, τις αναπνευστικές παραμέτρους (αναπνευστικές κινήσεις, ροή και θερμοκρασία αναπνεόμενου αέρα, οξυμετρία) και το μικρόφωνο. Μπορεί να συνδυάζεται με σύγχρονη βιντεοσκοπήση.

Πριονωτά κύματα (sawtooth waves): Κυματομορφές τριγωνικού σχήματος 2-6 Hz που συμβαίνουν κατά σειρές και μοιάζουν με το οδοντωτό μέρος ενός πριονιού. Είναι ενδεικτικά του ύπνου REM. Είναι πιο ευδιάκριτα στις κεντρικές απαγωγές (C3,C4) και συχνά αλλά όχι πάντα προηγούνται των ταχειών κινήσεων των οφθαλμών.

Ρινική κάνουλα (nasal cannula): Ειδικός αισθητήρας μέτρησης πίεσης του αέρα. Ανιχνεύει τις μεταβολές της πίεσεως του αέρα στους ρώθωνες και από τις μεταβολές αυτές τη μεταβολή της ροής αέρα στη μύτη. Απεικονίζει άπνοιες και υπόπνοιες ενώ βοηθά στην ανίχνευση του συνδρόμου αυξημένων αντιστάσεων.

Ρυθμός μι (mu rhythm): ΗΕΓ ρυθμός συχνότητας 7-11Hz αποτελούμενος από τοξοειδή (arch-shaped) κύματα που καταγράφεται από τις κεντρικές ή κεντρικές-βρεγματικές περιοχές κατά την εγρήγορση. Αναστέλλεται από κίνηση του αντίπλευρου μέλους ή σχεδιασμό/πρόθεση κίνησης ή αισθητικό ερεθισμό στο αντίπλευρο μέλος. Το δυναμικό του είναι συνήθως μέχρι 50 μV .

Σβήσιμο των φώτων (lights out): Η στιγμή κατά την οποία σβήνουν τα φώτα στο δωμάτιο της πολυπνογραφίας. Αποτελεί το σημείο έναρξης του υπολογισμού των χρόνων που αφορούν την καταγραφή.

Σερβοαναπνευστήρας (servoventilator): Αναπνευστική συσκευή η οποία χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των κεντρικών απνοιών και της αναπνοής Cheyne-Stokes.

Σταδιοποίηση του ύπνου (sleep staging): Διάκριση του ύπνου στα διάφορα στάδια με βάση ηλεκτροφυσιολογικά κριτήρια (W, NREM: N1,N2,N3 και REM).

Συγχυτικές αφυπνίσεις (confusional arousals): Ο ελαφρότερος τύπος των παραϋπνιών NREM. Στην τυπική τους μορφή ο ασθενής σηκώνει το κεφάλι του από το μαξιλάρι, συνήθως ανοίγει τους οφθαλμούς, κοιτάζει τριγύρω με εμφανώς αποπροσανατολισμένο βλέμμα και επιστρέφει στον ύπνο του, το πολύ μετά από λίγα λεπτά χωρίς να αφήσει το κρεβάτι. Τυχόν κινητικές εκδηλώσεις περιορίζονται σε μικρού εύρους αυτοματικές κινήσεις (π.χ. σύντομο τρίψιμο του προσώπου).

Σύμπλεγμα K (K complex): Διακριτό οξύμορφο αρνητικό (προς τα άνω) βραδύ κύμα που ακολουθείται από ακόμη βραδύτερη θετική απόκλιση μικρότερου δυναμικού. Η διάρκεια του συμπλέγματος είναι μεγαλύτερη από 0,5 sec. Είναι περισσότερο ευδιάκριτο (υψηλότερου δυναμικού) στην κορυφαία (Cz) και την μέση μετωπιαία περιοχή (Fz) με επέκταση στις μετωπιαίες και κεντρικές απαγωγές (F3, F4, C3,C4). Εμφανίζεται στο στάδιο N2 αλλά είναι εμφανές και στο N3 και συμβαίνει φαινομενικά αυθόρμητα ή ως απάντηση σε αιφνίδια αισθητικά ή ακουστικά ερεθίσματα.

Σύνδρομο Kleine-Levin (Klein-Levin syndrome): Υπερυπνία κεντρικής αιτιολογίας η οποία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια (2-3 φορές τον χρόνο) έντονης υπνηλίας με υπερυπνία, διάρκειας 1-2 εβδομάδων. Συνυπάρχει υπερφαγία, νευροψυχιατρικές διαταραχές (καταθλιπτική διάθεση, ευερεθιστότητα, παραισθήσεις), υπερσεξουαλικότητα και παιδαριώδης συμπεριφορά. Μεταξύ των επεισοδίων το άτομο είναι ελεύθερο συμπτωμάτων.

Σύνδρομο ανεπαρκούς ύπνου (insufficient sleep syndrome): Το άτομο κοιμάται λιγότερο από τις απαιτούμενες ώρες που χρειάζεται ο οργανισμός του όχι λόγω κάποιας διαταραχής του ύπνου, αλλά εξαιτίας συνειδητών επιλογών.

Σύνδρομο ανήσυχων άκρων (restless legs syndrome, RLS): Αισθητηριοκινητική διαταραχή η οποία χαρακτηρίζεται από δυσάρεστο αίσθημα στα άκρα, συχνότερα στα κάτω, που συνοδεύεται από ακαταμάχητη επιθυμία κίνησής τους. Τα συμπτώματα εμφανίζονται κυρίως ή αποκλειστικά κατά τη διάρκεια ανάπαυσης ή αδράνειας του ατόμου (π.χ. σε καθιστή ή ύπτια θέση) και ανακουφίζονται μερικώς ή πλήρως με κίνηση για όσο αυτή διαρκεί. Η διαταραχή εμφανίζεται ή χειροτερεύει συνήθως κατά τη διάρκεια των απογευματινών ωρών ή τη νύχτα.

Σύνδρομο άπνοιας – υπόπνοιας κατά τον ύπνο, ΣΑΥ (sleep apnea-hypopnea syndrome): Παθολογική κατάσταση με υψηλό αριθμό απνοιών/υποπνοιών (αποφρακτικών, κεντρικών ή μικτών) σε συνδυασμό με κλινική συμπτωματολογία, όπως είναι η ημερήσια υπνηλία.

Σύνδρομο αποφρακτικής άπνοιας – υπόπνοιας κατά τον ύπνο, ΣΑΑΥ (obstructive sleep apnea-hypopnea syndrome, OSAS): Παθολογική κατάσταση με υψηλό αριθμό αποφρακτικών απνοιών/υποπνοιών σε συνδυασμό με κλινική συμπτωματολογία, όπως είναι η ημερήσια υπνηλία.

Σύνδρομο αυξημένων αντιστάσεων των ανώτερων αεραγωγών (upper airway resistance syndrome): Κλινική συμπτωματολογία, συνήθως με ημερήσια υπνηλία ή κόπωση, που αποδίδεται σε αυξημένο αριθμό ΗΕΓ αφυπνίσεων που σχετίζονται με την αναπνευστική προσπάθεια (RERAs).

Σύνδρομο κεφαλής που εκρήγνυται (exploding head syndrome): Παραϋπνία η οποία χαρακτηρίζεται από παραίσθηση ξαφνικού δυνατού θορύβου ή αίσθηση «έκρηξης» στο κεφάλι του ατόμου και σπανιότερα από αναλαμπή φωτός, χωρίς αίσθημα πόνου, η οποία διακόπτει απότομα τον ύπνο, συνήθως κατά την έναρξή του.

Συνειδητό όνειρο (lucid dream) Βλ. Ονειρική διαύγεια.

Συνεχής παροχή θετικής πίεσης στους αεραγωγούς (CPAP) (continuous positive airway pressure, CPAP): Παροχή συνεχούς θετικής πίεσης αέρα στους αεραγωγούς η οποία επιτελείται μέσω ρινικής ή στοματορινικής μάσκας που είναι συνδεδεμένη με ειδική συσκευή (συσκευή CPAP).

Συνολικός χρόνος εγρήγορσης (total wake time, TWT): Η συνολική διάρκεια της εγρήγορσης όπως καταγράφεται στην πολυπνογραφία, δηλαδή η διαφορά της συνολικής διάρκειας της καταγραφής μείον τον συνολικό χρόνο ύπνου.

Συνολικός χρόνος ύπνου (total sleep time, TST): Η συνολική διάρκεια του ύπνου. Τυπικά αναφέρεται στον χρόνο ύπνου όπως καταγράφεται στην πολυπνογραφία με ΗΕΓ. Για χρόνο ύπνου που εκτιμάται με άλλους τρόπους (π.χ. ερωτηματολόγια, ημερολόγιο ύπνου, ακτιγραφία) χρησιμοποιούνται συνήθως όροι όπως «διάρκεια ύπνου» ή «χρόνος του ύπνου» (sleep duration, sleeping time) κλπ.

Σύντομος ημερήσιος ύπνος (nap): Σύντομος ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας, συνήθως τις απογευματινές ώρες.

Συσκευή διφασικής παροχής θετικής πίεσης (bilevel positive airway pressure, BiPAP): Συσκευή παροχής θετικής πίεσης αέρα στους αεραγωγούς όπου εφαρμόζεται υψηλότερη πίεση κατά την εισπνοή και χαμηλότερη κατά την εκπνοή.

Σύστημα τοποθέτησης ηλεκτροδίων 10-20 (10-20 EEG system): Διεθνώς αναγνωρισμένη μέθοδος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη θέση τοποθέτησης των ηλεκτροδίων για το ΗΕΓ 21 καναλιών.

Ταχείες οφθαλμικές κινήσεις (rapid eye movements, REM): Συζυγείς, άρρυθμες και συχνά οξύμορφες στο ΗΟΓ κινήσεις των οφθαλμών με αρχική απόκλιση <500msec. Χαρακτηρίζουν τον ύπνο REM και δεν πρέπει να συγχέονται με τις κινήσεις των οφθαλμών κατά την εγρήγορση όταν το άτομο επεξεργάζεται τον περιβάλλοντα χώρο με το βλέμμα του.

Ταχύ ανοιγοκλείσιμο οφθαλμών (eye blinking): Ταχύ, αυτόματο ή προκλητό ανοιγοκλείσιμο των οφθαλμών που συμβαίνει κατά την εγρήγορση, κυρίως όταν οι οφθαλμοί είναι ανοιχτοί (κλείσιμο, μετά άνοιγμα) και δεν επηρεάζει το εξελισσόμενο ΗΕΓ. Το παράσιτο (artifact) του ΗΕΓ αποτελείται από μια απότομη θετική απόκλιση (προς τα κάτω) λόγω της θετικής φόρτισης των μετωπιαίων ηλεκτροδίων από την στιγμιαία γειτνίασή τους με τους θετικά φορτισμένους φακούς των οφθαλμών όπως αυτά στρέφονται προς τα πάνω και μια εξίσου απότομη αρνητική απόκλιση (προς τα πάνω), καθώς οι οφθαλμοί στρέφονται προς τα κάτω ενώ κλείνουν.

Ταχυκαρδία ευρέος συμπλέγματος QRS (wide complex tachycardia): Ρυθμός ελάχιστης διάρκειας 3 συνεχών συστολών με καρδιακή συχνότητα μεγαλύτερη των 100 παλμών/λεπτό και διάρκεια QRS $\geq 120\text{msec}$ στο ΗΚΓ.

Ταχυκαρδία στενού συμπλέγματος QRS (narrow complex tachycardia): Ρυθμός ελάχιστης διάρκειας 3 συνεχών συστολών με καρδιακή συχνότητα μεγαλύτερη των 100 παλμών/λεπτό και διάρκεια QRS $< 120\text{msec}$ στο ΗΚΓ.

Τελοεκπνευστική καπνογραφία (end-tidal capnography, ETCO_2): Μέθοδος μέτρησης του τελοεκπνευστικού (εκπνεόμενου) CO_2 με την τοποθέτηση ειδικού αισθητήρα στη μύτη του εξεταζόμενου.

Τεχνητή βηματοδότηση της καρδιάς (artificial cardiac pacing): Ηλεκτρική διέγερση της καρδιάς επί διαταραχών του καρδιακού ρυθμού, μέσω μιας συσκευής που ονομάζεται βηματοδότης.

Τονικός ύπνος REM (tonic REM sleep): Κάθε τμήμα του ύπνου REM όπου απουσιάζουν ταχείες οφθαλμικές κινήσεις (βλ. και φασικός ύπνος REM).

Υπέρμετρες τμηματικές μυοκλονίες (excessive fragmentary myoclonus, EFM): Σύντομες επιφανειακές μυϊκές συσπάσεις ($<150\text{msec}$), αόρατες ή μόλις ορατές, που εμφανίζονται σε ακανόνιστα και ασύμμετρα σημεία και στις δύο πλευρές του σώματος.

Υπέρμετρη τονική μυϊκή δραστηριότητα στο στάδιο REM (excessive sustained muscle activity (tonic activity) in REM): ΗΜΓ δραστηριότητα διάρκειας μεγαλύτερης από 5 δευτερόλεπτα που συνολικά καταλαμβάνει το 50% ή και περισσότερο μιας εποχής 30 δευτερολέπτων σταδίου REM, και της οποίας το δυναμικό είναι τουλάχιστον δύο φορές μεγαλύτερο από εκείνο κατά την ατονία του σταδίου REM (ή από το χαμηλότερο δυναμικό σε NREM, εάν δεν υπάρχει στάδιο REM με ατονία). Πολλαπλά τέτοια τμήματα συνεχούς δραστηριότητας ενδέχεται να συνεισφέρουν στη

συνολική διάρκεια > 15 δευτερολέπτων μέσα σε μια εποχή REM, αλλά κάθε τμήμα πρέπει να έχει διάρκεια μεγαλύτερη των 5 δευτερολέπτων.

Υπέρμετρη φασική μυϊκή δραστηριότητα στο στάδιο REM (excessive transient muscle activity (phasic activity) in REM): ΗΜΓ δραστηριότητα διάρκειας 0,1-5 δευτερολέπτων που συμβαίνει σε τουλάχιστον 5 από τις 10 διαδοχικές μίνι-εποχές των 3 δευτερολέπτων μιας περιόδου 30 δευτερολέπτων του σταδίου REM (δηλαδή τουλάχιστον στο 50% των 10 συνεχόμενων μίνι-εποχών), και της οποίας το δυναμικό είναι τουλάχιστον δύο φορές υψηλότερο από το αντίστοιχο επίπεδο της ατονίας του σταδίου REM (ή από το χαμηλότερο δυναμικό σε NREM, εάν δεν υπάρχει ατονία σταδίου REM).

Υπερυπνία (hypersomnia): Διαταραχή η οποία χαρακτηρίζεται από υπερβολικά έντονη ημερήσια υπνηλία και επεισόδια ύπνου κατά τη διάρκεια της ημέρας ακόμα και μετά από επαρκή χρόνο νυχτερινού ύπνου.

Υπναγωγικά τινάγματα (hypnagogic jerks) Βλ. Υπνικά τινάγματα.

Υπναγωγικός/ή/ό (hypnagogic): Κατάσταση ή γεγονός το οποίο συμβαίνει κατά την έναρξη του ύπνου.

Υπναγωγικός / υπνοπομπικός υπερσυγχρονισμός (hypnagogic / hypnopompic hypersynchrony, HH): Παροξυσμικές σειρές στο ΗΕΓ από σύγχρονα αμφοτερόπλευρα κύματα θήτα ή δέλτα υψηλού δυναμικού με μετωπιαία-κεντρική επικράτηση, που συμβαίνουν κυρίως στα παιδιά κατά την έναρξη του ύπνου ή κατά την αφύπνιση.

Υπναγωγικός τρόμος των κάτω άκρων (hypnagogic foot tremor): Ορατός ταχύς τρόμος του ενός ποδιού κατά την έναρξη του ύπνου σε συνδυασμό με αυξομείωση της μυϊκής δραστηριότητας συχνότητας 0.5-3 Hz όπως καταγράφεται στο ΗΜΓ του πρόσθιου κνημιαίου μυός.

Υπνηλία, νύστα (drowsiness, somnolence): Έντονη επιθυμία για ύπνο.

Υπνιατρική ή Ιατρική του Ύπνου (sleep medicine): Ο ιατρικός κλάδος που ασχολείται με τον ύπνο και τις διαταραχές του.

Υπνίατρος ή Ιατρός Ύπνου (sleep physician): Ιατρός εξειδικευμένος στην υπνιατρική.

Υπνικά τινάγματα (hypnic jerks, sleep starts): Μη περιοδικές, συνήθως ασύγχρονες όταν εμφανίζονται αμφοτερόπλευρα, τμηματικές μυοκλονικές κινήσεις, που συμβαίνουν κυρίως κατά την έναρξη του ύπνου (υπναγωγικά τινάγματα, hypnagogic jerks).

Υπνικές άτρακτοι (sleep spindles): Χαρακτηριστικός ατρακτοειδής ρυθμός σταθερής συχνότητας από 11 μέχρι 16Hz (συχνότερα 12-14 Hz) που καταγράφεται κατά τα στάδια N2 και N3 από τις μετωπιαίες και βρεγματικές περιοχές. Στο περιορισμένο ΗΕΓ μοντάζ της κλασικής πολυπνογραφίας είναι πιο ευδιάκριτες στις κεντρικές απαγωγές (C3,C4). Η εμφάνισή τους σηματοδοτεί την έναρξη του σταδίου N2.

Υπνική άπνοια (sleep apnea): Παθολογική κατάσταση με υψηλό αριθμό απνοιών – υποπνοιών.

Υπνική παράλυση (sleep paralysis): Σύντομη, προσωρινή απώλεια των εκούσιων κινήσεων που εμφανίζεται κατά τη μετάβαση από την εγρήγορση στον ύπνο (υπναγωγική) και πιο συχνά από τον ύπνο στην εγρήγορση (υπνοπομπική).

Υπνοβασία (sleepwalking, somnambulism): Περιπατητική παραϋπνία NREM με βαθμιαία έναρξη και κατά κανόνα ήρεμη συμπεριφορά, με μεγαλύτερη κατά τεκμήριο διάρκεια από την απλή συγχυτική αφύπνιση. Ο ασθενής συνήθως επιστρέφει στον ύπνο από μόνος του, ή σπανιότερα ξυπνά. Η συμμετοχή του αυτονόμου (όταν συμβαίνει) είναι ήπια.

Υπνόγραμμα (hypnogram): Γράφημα στο οποίο απεικονίζεται η αρχιτεκτονική του ύπνου.

Υπνολογία (somnology, hypnology): Η επιστήμη που ασχολείται με τον ύπνο (παράγωγο: Υπνολόγος).

Υπνοπομπικός/ή/ό (hypnopompic): Κατάσταση ή γεγονός το οποίο συμβαίνει κατά την αφύπνιση.

Ύπνος NREM (non-REM, NREM sleep): Ο ύπνος NREM χωρίζεται σε στάδια N1, N2 και N3 (1, 2, 3 και 4 κατά τα παλαιότερα κριτήρια R&K) που αντιπροσωπεύουν βαθμιαία αυξανόμενο βάθος. Κάθε ένα από αυτά έχει μοναδικά χαρακτηριστικά, συμπεριλαμβανομένων παραλλαγών στα μοτίβα των εγκεφαλικών κυμάτων, στις κινήσεις των οφθαλμών και στον μυϊκό τόνο.

Ύπνος REM ή ύπνος ταχειών οφθαλμικών κινήσεων (REM sleep): Περίοδος του ύπνου κατά την οποία κυριαρχούν οι ταχείες οφθαλμικές κινήσεις, σχετικώς ταχέα κύματα χαμηλού δυναμικού στο ΗΕΓ, και κατάργηση του μυϊκού τόνου. Κατά την αφύπνιση από την περίοδο αυτή τυπικά υπάρχει ανάμνηση ονείρου.

Υποαερισμός κατά τον ύπνο (sleep-related hypoventilation): Αύξηση του αρτηριακού PCO₂ σε τιμή >55mmHg για ≥10min ή αύξηση ≥10mmHg στο αρτηριακό PCO₂ κατά τη διάρκεια του ύπνου (σε σύγκριση με τον ασθενή σε εγρήγορση και σε ύπτια θέση) σε τιμή άνω των 50mmHg για ≥10min.

Υπόπνοια (hyporpea): Αναπνευστικό γεγονός όπου υπάρχει μείωση της ροής του αέρα τουλάχιστον κατά 30% σε σύγκριση με το βασικό επίπεδο αναπνοής χρησιμοποιώντας για την αξιολόγησή της το σήμα που λαμβάνουμε από τη ρινική κάνουλα (διαγνωστική εξέταση) ή το σήμα ροής των συσκευών PAP (μελέτη τιτλοποίησης). Η διάρκεια αυτής της μείωσης της ροής είναι ≥10 δευτερόλεπτα και συνοδεύεται από ΗΕΓ αφύπνιση ή πτώση του κορεσμού της αιμοσφαιρίνης ≥3%. Προαιρετικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί το ≥4% για τον αποκορεσμό της αιμοσφαιρίνης.

Υπνωσιολογία (δεύτερη σημασία του όρου hypnology): Η επιστήμη που ασχολείται με τον υπνωτισμό και τα φαινόμενά του (παράγωγο: Υπνωσιολόγος).

Σημείωση: Στο λεξικό Merriam-Webster (<https://www.merriam-webster.com/medical/hypnology>, assessed 29/12/23) το λήμμα «Hypnology» επεξηγείται ως «The scientific study of sleep and hypnotic phenomena» ενώ στο Oxford Universal Dictionary (Caxton: Oxford, 1967), στο λήμμα «Hypno-», η λέξη hypnology επεξηγείται ως the science of the phenomena of sleep. Καθώς σε αγγλόφωνα επιστημονικά βιβλία υπνωτισμού και υπνοθεραπείας (ψυχοθεραπεία μέσω υπνωτισμού) οι επιστήμονες που ασχολούνται αναφέρονται ως hypnologists αποδίδοντας στη λέξη hypnology τη δεύτερη σημασία που αναφέρεται στο Merriam-Webster (the scientific study of hypnotic phenomena), προτείνεται ο όρος Υπνωσιολογία (και, αντίστοιχα, «Υπνωσιολόγος») για να ξεχωρίζει στα Ελληνικά από τον όρο Υπνολογία (κάτι που δεν είναι σαφές στα Αγγλικά και ο οποίος στα Ελληνικά αναφέρεται στους επιστήμονες που ασχολούνται με τα φαινόμενα του ύπνου και όχι της ύπνωσης).

Φασικός ύπνος REM (phasic REM sleep): Κάθε τμήμα του ύπνου REM που σχετίζεται με ταχείες οφθαλμικές κινήσεις στο ΗΟΓ. Ο φασικός ύπνος REM εναλλάσσεται με τον τονικό ύπνο REM (βλ. σχετικό λήμμα) στην ίδια περίοδο REM.

Φίλτρο Notch 50 Hz (50 Hz notch filter): Φίλτρο το οποίο αφαιρεί το «θόρυβο» των 50 Hz από τις ηλεκτρικές πηγές εναλλασσόμενου ρεύματος χωρίς να επιδρά σε άλλες συχνότητες. Το συγκεκριμένο φίλτρο χρησιμοποιείται σε κράτη της Ευρώπης. Στην Αμερική το αντίστοιχο φίλτρο είναι το φίλτρο Notch 60 Hz.

Φίλτρο υψηλών συχνοτήτων (high frequency filter / low pass): Φίλτρο το οποίο αποκόπτει όλες τις συχνότητες επάνω από τη συχνότητα αποκοπής του φίλτρου (cut-off frequency) και επιτρέπει σε όλες τις συχνότητες κάτω από τη συχνότητα αυτή να περνούν αμετάβλητες.

Φίλτρο χαμηλών συχνοτήτων (low frequency filter / high pass): Φίλτρο το οποίο αποκόπτει όλες τις συχνότητες κάτω από τη συχνότητα αποκοπής του φίλτρου (cut-off frequency) και επιτρέπει σε όλες τις συχνότητες πάνω από τη συχνότητα αυτή να περνούν αμετάβλητες.

Φλεβοκομβική βραδυκαρδία κατά τον ύπνο (sinus bradycardia during sleep): Εμμένουσα επιβράδυνση φλεβοκομβικού ρυθμού < 40 παλμοί/λεπτό για $> 30\text{sec}$, σε ηλικίες άνω των 6 ετών.

Φλεβοκομβική ταχυκαρδία κατά τον ύπνο (sinus tachycardia during sleep): Εμμένουσα αύξηση φλεβοκομβικού ρυθμού > 90 παλμοί/λεπτό για $> 30\text{sec}$ σε ενήλικες.

Φυσιολογική καταγραφή ύπνου (normal sleep pattern): Καταγραφή ύπνου στην οποία η βασική ΗΕΓ δραστηριότητα και τα στάδια του ύπνου θεωρούνται φυσιολογικά για το φύλο και την ηλικία του ατόμου.

Χρόνος εγρήγορσης μετά την επέλευση του ύπνου (wake after sleep onset, WASO): Η συνολική διάρκεια των περιόδων της εγρήγορσης κατά την πολυπνογραφία, οι οποίες ακολουθούν μετά την επέλευση του ύπνου, δηλαδή η διαφορά του συνολικού χρόνου εγρήγορσης μείον τον λανθάνοντα χρόνο έλευσης του ύπνου (δηλαδή TWT-SL).

Χρόνος του ύπνου (sleeping time) Βλ. Συνολικός χρόνος ύπνου

Χρόνος παραμονής στην κλίνη (time in bed, TIB): Η συνολική διάρκεια παραμονής στο κρεβάτι μετά το σβήσιμο των φώτων («lights out») μέχρι το τέλος της πολυπνογραφίας και την πρωινή αφύπνιση (δηλαδή το άθροισμα TST+TWT).

Ψευδαισθήσεις σχετιζόμενες με τον ύπνο (sleep-related hallucinations, hypnagogic and hypnopompic): Ζωηρές ψευδαισθήσεις οπτικού, ακουστικού, αιθουσαίου ή σωματικού περιεχομένου που συμβαίνουν κατά την έναρξη του ύπνου (υπναγωγικές) ή κατά την αφύπνιση από τον ύπνο (υπνοπομπικές).