



ΠΩΣ ΘΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙΣ ΤΟ ΡΟΧΑΛΗΤΟ

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΙΠΟΤΕ ΧΑΡΙΤΩΜΕΝΟ ΣΕ ΕΝΑΝ ΑΝΤΡΑ ΠΟΥ ΚΑΘΕ ΒΡΑΔΥ ΡΟΧΑΛΙΖΕΙ.
ΠΟΣΟ ΜΑΛΛΟΝ ΟΤΑΝ ΑΥΤΟ ΤΟ ΡΟΧΑΛΗΤΟ ΑΠΕΙΛΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ.



Εσύ μπορεί να μην το γνωρίζεις, αλλά κάποιιοι σπάνε πλάκα ή – το βέβαιο – τους σπας τα νεύρα όταν κοιμάσαι. Ναι, το ροχαλπτό είναι μια άσχημη πλευρά του εαυτού σου που δεν είσαι σε θέση να ελέγξεις. Μπορεί να φταίει η βουλιμία, που σε κυριεύει κάθε βράδυ και η οποία, συν τοις άλλοις, σε έχει μετατρέψει σε υπέρβαρο, ή η κατάχρηση αλκοόλ και το κάπνισμα. Αλλά ακόμη και τέτοιες κακές συνήθειες να μην έχεις, το χρόνιο ροχαλπτό σου μπορεί να οφείλεται σε μια ποικιλία ανατομικών προβλημάτων και οργανικών διαταραχών που ξεκινούν από τη μύτη και φτάνουν έως το θυρεοειδή αδένια ή ακόμη και μέχρι το στομάχι σου (βλ. γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση).

Το γεγονός είναι ένα: αν ροχαλίζεις δυνατά και εξακολουθιακά επί πολλούς μήνες, πρέπει να σε δει γιατρός. Γιατί, πέρα από την κούραση που νιώθεις όταν ξυπνάς, πιθανώς να οδηγηθείς σε αποφρακτική υπνική άπνοια. Κι αυτό δεν είναι καθόλου ελπιδοφόρο για τη ζωή σου.

ΓΙΑΤΙ ΡΟΧΑΛΙΖΕΙΣ

Ο κύριος μηχανισμός που προκαλεί το ροχαλπτό αφορά το επίπεδο του ανώτερου αεραγωγού, δηλαδή τη μύτη, το φάρυγγα και το λάρυγγα. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι κλείνει αυτή η δίοδος εξαιτίας ανατομικών εμποδίων, όπως είναι το

στραβό διάφραγμα, οι μεγάλες κόγχες ή αμυγδαλές, η υπερτροφική ρίζα της γλώσσας, πιθανές ανατομικές παραλλαγές στο σχήμα της επιγλωττίδας και μεγάλες κύστες στο λάρυγγα ή το ρινοφάρυγγα που φράζουν τη δίοδο του αέρα και προκαλούν ροχαλπτό. Τα τελευταία δεδομένα δείχνουν ξεκάθαρα ότι με την έγκαιρη χειρουργική αντιμετώπιση τέτοιου είδους προβλημάτων προλαβαίνεις τα χειρότερα (η εξέλιξη σε σύνδρομο απνοιών αφορά ένα μεγάλο ποσοστό αντρών που ροχαλίζουν). Με μια σχετικά απλή χειρουργική αποκατάσταση της απόφραξης παύει να υφίσταται η αυξημένη αντίσταση στον ανώτερο αεραγωγό και αποφεύγεται έτσι η δημιουργία αρνητικής πίεσης, με αποτέλεσμα να αποκαθίσταται η οξυγόνωση του οργανισμού.

Το πρώτο που χρειάζεται να κάνεις είναι να μιλήσεις με τον ωτορινολαρυγγολόγο σου. Είναι ο μόνος που θα κρίνει αν το ροχαλπτό σου οφείλεται σε ανατομικό πρόβλημα των αεραγωγών και ο μόνος που, αν όντως συμβαίνει κάτι τέτοιο, θα σου εγγυηθεί ξεκούραστο (για σένα) και αθόρυβο (για τους γύρω σου) ύπνο.

Ευχαριστούμε για τις πληροφορίες την Ανατολή Παταρίδου, χειρουργό ωτορινολαρυγγολόγο κεφαλής και τραχήλου, επιστημονική συνεργάτιδα του νοσοκομείου «Υγεία» (www.pataridou.gr).