



Ευχαριστούμε την **Ανατολή Παταρίδου**, χειρουργό ωτορινολαρυγγολόγο κεφαλής και τραχήλου ([www.pataridou.gr](http://www.pataridou.gr)).

## ΟΝΕΙΡΑ ΓΛΥΚΑ (**ΧΩΡΙΣ ΡΟΧΑΛΗΤΑ**)!

ΤΟ ΡΟΧΑΛΗΤΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΑΠΕΙΛΕΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΣΟΥ (ΚΙ ΑΥΤΟΥ ΠΟΥ ΚΟΙΜΑΤΑΙ ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ). ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΠΕΙΛΕΙ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΟΥ!

**Τ**ο ροχαλιτό συχνά οφείλεται σε απλά πράγματα, όπως η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φαγητού αργά το βράδυ, τα παραπάνω κιλά, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή το κάπνισμα. Μπορεί όμως να συνδέεται και με πιο σύνθετα προβλήματα, όπως ανατομικά, και οργανικές διαταραχές. Όταν είναι έντονο και παρατηρείται για πολλούς μήνες, θα πρέπει να ζητήσεις ιατρική συμβουλή.

### Γιατί ροχαλίζεις

Ο κύριος μηχανισμός που προκαλεί το ροχαλιτό αφορά το επίπεδο του ανώτερου αεραγωγού, δηλαδή τη μύτη, το φάρυγγα και το λάρυγγα. Ανατομικά εμπόδια, όπως στραβό διάφραγμα, μεγάλες

κόγχες, πολύποδες, υπερτροφικές αμυγδαλές και ρίζα της γλώσσας, παραλλαγές στο σχήμα της επιγλωττίδας, μεγάλες κύστες στο λάρυγγα ή στο ρινοφάρυγγα φράζουν τη δίοδο του αέρα και οδηγούν στο ροχαλιτό. Με την έγκαιρη χειρουργική αντιμετώπιση τέτοιου είδους προβλημάτων προλαβαίνει κανείς τα χειρότερα, την εξέλιξη δηλαδή του φαινομένου σε σύνδρομο απνοιών. Η επέμβαση είναι μια σχετικά απλή χειρουργική αποκατάσταση της απόφραξης, η οποία σήμερα, χάρη στις μοντέρνες ενδοσκοπικές τεχνικές και τη ρομποτική χειρουργική, αποκαθιστά τη βατότητα του ανώτερου αεραγωγού με ανώδυνο τρόπο και εξασφαλίζει την άνετη ανάρρωση του ασθενούς και επάνοδό του στις καθημερινές του δραστηριότητες.

*Μεγάλο ποσοστό των ανδρών που ροχαλίζουν εμφανίζει και σύνδρομο απνοιών.*