

## Το δυνατό ροχαλητό διπλασιάζει τον κίνδυνο



Οι άνθρωποι που

ροχαλίζουν δυνατά το βράδυ έχουν διπλάσιες πιθανότητες να εκδηλώσουν σοβαρό εγκεφαλικό σε σύγκριση με όσους κοιμούνται ειρηνικά, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Όπως αναφέρει η «Διεθνής Επιθεώρηση Καρδιολογίας» (IJC), η ανάλυση στοιχείων από περισσότερους από 25.000 εθελοντές έδειξε επίσης ότι ο κίνδυνος εκδήλωσης στεφανιαίας νόσου είναι κατά 80% μεγαλύτερος σε όσους ροχαλίζουν.

Το όλο πρόβλημα οφείλεται στην υπνική άπνοια, δηλαδή στην παροδική διακοπή της αναπνοής την ώρα του ύπνου.

Το κύριο χαρακτηριστικό της διαταραχής αυτής είναι το πολύ δυνατό ροχαλητό που ξαφνικά διακόπτεται, με τον πάσχοντα να μισοξυπνάει λίγα δευτερόλεπτα αργότερα πασχίζοντας να αναπνεύσει.

Εξαιτίας αυτής της κατάστασης, που μπορεί να συμβαίνει δεκάδες φορές κάθε βράδυ, ο πάσχων νιώθει κούραση στη διάρκεια της ημέρας, η οποία δεν δικαιολογείται από την εργασία και τις άλλες δραστηριότητές του.

Έχει επίσης υπνηλία, παρότι έχει «κοιμηθεί» αρκετές ώρες.

Τη νέα μελέτη πραγματοποίησαν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Shandong, στην Κίνα, οι οποίοι εξέτασαν συνδυαστικά τα στοιχεία από 12 προγενέστερες μελέτες (σ.σ. αυτού του είδους η έρευνα αποκαλείται επιστημονικά μετανάλυση).

Όπως γράφουν στην IJC, ο αυξημένος κίνδυνος καρδιοπάθειας και εγκεφαλικού παρατηρήθηκε στους πάσχοντες από τις βαρύτερες μορφές άπνοιας, στις οποίες η διακοπή της αναπνοής είναι εξαιρετικά συχνή – μερικές φορές κάθε 2-5 λεπτά.

Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι η διαρκής διακοπή της αναπνοής διαταράσσει την παροχή αίματος στην καρδιά και στον εγκέφαλο, προκαλώντας τους ανήκεστες βλάβες.

Γι' αυτό τον λόγο συνιστούν σε όποιον ροχαλίζει πάρα πολύ δυνατά και νιώθει κόπωση και υπνηλία μέσα στην ημέρα, να απευθύνεται σε Ιατρεία Ύπνου για έλεγχο.

*Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα*

**Πηγή :** Web Only- [ygeia.tanea.gr](http://ygeia.tanea.gr)