

## Ροχαλητό: Αίτια και πιθανοί κίνδυνοι για την υγεία σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ροχαλητό είναι μια συχνή πάθηση που μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε, αν και αυτό συμβαίνει πιο συχνά στους άνδρες και γενικότερα τους ανθρώπους που είναι υπέρβαροι. Το ροχαλητό έχει την τάση να επιδεινώνεται με την ηλικία.

Αν ανήκετε στα άτομα που ροχαλίζουν απλά περιστασιακά, τότε δεν συντρέχει κάποιος λόγος ανησυχίας, αφού η μεγαλύτερη ενόχληση είναι για... τον/την σύντροφό σας στο κρεβάτι.

Ωστόσο, εάν ροχαλίζετε τόσο συχνά και τόσο έντονα, ώστε εκτός από τον ύπνο των άλλων διαταράσσετε και τον δικό σας, τότε ίσως πρέπει να ασχοληθείτε πιο σοβαρά με το θέμα, αφού η ιατρική βοήθεια είναι συχνά απαραίτητη για ακραίες περιπτώσεις.

### **Αίτια**

Το ροχαλητό εμφανίζεται όταν η ροή του αέρα μέσα από το στόμα και τη μύτη

παρεμποδίζεται. Η ροή του αέρα μπορεί να εμποδίζεται από ένα συνδυασμό παραγόντων, όπως οι εξής:

### **Απόφραξη στους ρινικούς αεραγωγούς**

Μερικοί άνθρωποι ροχαλίζουν μόνο κατά τη διάρκεια της εποχικής αλλεργίας ή όταν έχουν κάποια μόλυνση στην ρινική οδό. Παραμορφώσεις της μύτης, όπως η σκολίωση του ρινικού διαφράγματος ή οι ρινικοί πολύποδες μπορεί επίσης να προκαλέσουν απόφραξη.

### **Αδύναμοι μυς στον λαιμό και τη γλώσσα**

Όταν οι μυς της γλώσσας και του λαιμού είναι πάρα πολύ χαλαροί, τότε είναι πιθανό να «καταρρέουν» υπό του ίδιου του βάρους τους καθώς κοιμάστε -ειδικά ανάσκελα- και να πέφτουν επάνω στον αεραγωγό και να τον συμπιέζουν. Αυτό ορισμένες φορές μπορεί να προκύψει από βαθύ ύπνο, από κατανάλωση αλκοόλ και από τη χρήση ορισμένων υπνωτικών χαπιών. Η φυσιολογική γήρανση προκαλεί περαιτέρω χαλάρωση αυτών των μυών.

### **Λιπώδης ιστός στον λαιμό**

Το υπερβολικό βάρος (παχυσαρκία) μπορεί να οδηγήσει σε έναν ογκώδη ιστό στον λαιμό. Επίσης, τα παιδιά με μεγάλες αμυγδαλές και αδενοειδείς εκβλαστήσεις συχνά ροχαλίζουν.

### **Μεγάλη μαλακή υπερώα ή/και σταφυλή**

Μια μεγάλη μαλακή υπερώα ή μια μεγάλη σταφυλή (ο ευαίσθητος ιστός που ταλαντεύεται στο πίσω μέρος του λαιμού) μπορεί να περιορίσει το άνοιγμα από τη μύτη στο λαιμό. Όταν αυτά τα δύο όργανα δονούνται και χτυπούν το ένα πάνω στο άλλο, ο αεραγωγός αποφράσσεται, προκαλώντας ροχαλητό.

### **Πιθανοί κίνδυνοι υγείας**

Όσοι συνηθίζουν να ροχαλίζουν μπορεί να αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένης της αποφρακτικής υπνικής άπνοιας. Η **υπνική άπνοια** δημιουργεί πολλά προβλήματα, όπως:

**Διακοπές της αναπνοής** (που διαρκούν από λίγα δευτερόλεπτα έως και λεπτά) κατά τη διάρκεια του ύπνου που προκαλούνται από τη μερική ή την ολική απόφραξη/παρεμπόδιση του αεραγωγού.

**Διακεκομμένο ύπνο**, ακόμα κι αν ο ασθενής δεν μπορεί να το συνειδητοποιήσει.

**Πολύ ανάλαφρο ύπνο.** Το άτομο ξυπνάει τόσες πολλές φορές τη νύχτα, ώστε δεν ολοκληρώνεται κανένας κύκλος ύπνου και δεν φτάνει ποτέ σε βαθύ ύπνο έστω και μερικών λεπτών, το οποίο έχει μεγάλη ανάγκη ο εγκέφαλος και ο οργανισμός.

**Υψηλή πίεση.** Η παρατεταμένη αποφρακτική υπνική άπνοια συχνά οδηγεί σε αύξηση της πίεσης του αίματος και μπορεί να προκαλέσει διόγκωση της καρδιάς, αυξάνοντας ταυτόχρονα τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)