

26 Δεκεμβρίου 2014

Τι να κάνετε για να μην ροχαλίζετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν ανήκετε στο 45% των ενηλίκων που είτε περιστασιακά, είτε τακτικά, ροχαλίζουν στον ύπνο τους και ψάχνουν τρόπους για να το σταματήσουν, τότε αξίζει να διαβάσετε τις επόμενες γραμμές.

Εκτός από την προφανή ενόχληση τόσο για τους ίδιους όσο κυρίως για εκείνους που κοιμούνται μαζί τους, οι άνθρωποι που ροχαλίζουν έχουν κατά 75% πρόβλημα υπνικής άπνοιας και αυτό είναι κάτι που οδηγεί αλυσιδωτά σε διάφορες άλλες ασθένειες.

Δείτε τι μπορείτε να κάνετε για να μην ροχαλίζετε:

Αλλαγή θέσης ύπνου

Το να ξαπλώνετε ανάσκελα κάνει τη βάση της γλώσσας σας και την μαλακή υπερώα να πέφτουν προς τα λόγω της βαρύτητας και να ακουμπούν στο πίσω τοίχωμα του λαιμού σας, προκαλώντας έναν δονούμενο ήχο κατά τη διάρκεια της αναπνοής στον ύπνο. Προσπαθήστε να κοιμάστε στο πλευρό σας και θα δείτε ότι το ροχαλητό θα μειωθεί.

Απώλεια βάρους

Εάν παρατηρήσετε ότι το ροχαλητό σας ξεκίνησε περίπου την περίοδο που αυξήσατε το σωματικό σας βάρος, τότε το να χάσετε μερικά κιλά ίσως σας βοηθήσει. Ειδικά αν έχετε πάρει βάρος γύρω από τον λαιμό σας, καθώς τότε αρχίζει να πιέζεται η εσωτερική διάμετρος του λαιμού. Έτσι είναι πιο πιθανό να “καταρρεύσει” κατά τη διάρκεια του ύπνου, προκαλώντας ροχαλητό κατά την εισπνοή και εκπνοή σας.

Αποφύγετε το αλκοόλ

Το αλκοόλ και τα ηρεμιστικά μειώνουν τον τόνο ανάπαυσης των μυών στο πίσω μέρος του λαιμού σας, αυξάνοντας την πιθανότητα ροχαλητού. Η κατανάλωση αλκοόλ τέσσερις έως πέντε ώρες πριν τον ύπνο κάνει το ροχαλητό χειρότερο. Ακόμα και οι άνθρωποι που συνήθως δεν ροχαλίζουν, είναι πιθανό να το κάνουν στον ύπνο τους μετά την κατανάλωση αλκοόλ.

Ο βαθύς ύπνος συμβάλλει στο ροχαλητό

Αν δεν κοιμάστε αρκετά, ή η ποιότητα του ύπνου σας δεν είναι καλή, ή

εξαντλείστε πολύ στη διάρκεια της ημέρας και πέφτετε για ύπνο πάρα πολύ κουρασμένοι, τότε είναι πολύ πιθανό να ροχαλίζετε. Όταν το σώμα είναι πολύ κουρασμένο, οι μυς χαλαρώνουν υπερβολικά στον ύπνο. Όταν αυτό συμβαίνει στους μυς του λαιμού, τότε προκαλείται ροχαλητό.

Ανοίξτε τις ρινικές σας διόδους

Αν το ροχαλητό σας είναι ρινικό, τότε ίσως σας βοηθήσει να διατηρήσετε τις ρινικές σας διόδους (ρουθούνια) ανοιχτές καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας με ειδικά αυτοκόλλητα επιθέματα. Αυτό θα επιτρέψει στον αέρα να διέρχεται ανενόχλητος. Δοκιμάστε επίσης να κάνετε ένα ζεστό ντους πριν τον ύπνο. Η εισπνοή των υδρατμών θα ανοίξει τις ρινικές διόδους.

Αλλάξτε το μαξιλάρι σας

Οι αλλεργιογόνες ουσίες, όπως τα ακάρεα σκόνης και μούχλας, που συσσωρεύονται στο μαξιλάρι σας είναι μία ακόμα αιτία που ροχαλίζετε. Σκεφτείτε, πότε ήταν η τελευταία φορά που πλύνετε ή αλλάξατε τα μαξιλάρια στο κρεβάτι σας και όχι μόνο τις μαξιλαροθήκες.

Μείνετε καλά ενυδατωμένοι

Οι ρινικές εκκρίσεις και η μαλακή υπερώα γίνονται πιο κολλώδεις όταν είστε αφυδατωμένοι. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει περισσότερο ροχαλητό. Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι υγιείς γυναίκες θα πρέπει να πίνουν περίπου 11 φλιτζάνια νερού (τόσο από τα ποτά όσο και από τα τρόφιμα) ανά ημέρα, ενώ οι άνδρες χρειάζονται περίπου 16 φλιτζάνια/ημέρα.

Πηγή: onmed.gr [.onlycy.com](https://www.onlycy.com)