

17 Μαΐου 2016

Πόσο αθώο είναι το ροχαλητό;

/ [Γενικά Θέματα](#)



Πέρα

από την ενοχλητική του διάσταση, το καθημερινό ροχαλητό μπορεί να προκαλεί ή να ευθύνεται για μια σειρά προβλημάτων που επηρεάζουν την ποιότητα του ύπνου του ανθρώπου που ροχαλίζει, την υγεία του αλλά και την ποιότητα του ύπνου της/του συντρόφου του.

Όταν το ροχαλητό είναι καθημερινό οδηγεί σε κακής ποιότητας ύπνο και αυτός με τη σειρά του προκαλεί μια αίσθηση ατονίας και εκνευρισμό κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αν το πρόβλημα είναι συνεχές, η έλλειψη καλής ποιότητας και ξεκούραστου ύπνου μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολία συγκέντρωσης, κακές διαπροσωπικές σχέσεις, μειωμένη κοινωνικότητα και ερωτική διάθεση ακόμη και αύξηση του βάρους.

Το ροχαλητό όμως μπορεί να σχετίζεται με κάτι ακόμη πιο σοβαρό, την αποφρακτική υπνική άπνοια. Όταν κάποιος εμφανίζει αυτό το πρόβλημα κάνει στη διάρκεια του ύπνου του περιοδικές επιβραδύνσεις ή και διακοπές της αναπνοής που λέγονται άπνοιες, οι οποίες πολλές φορές διαρκούν πάνω από 30 δευτερόλεπτα. Σε σοβαρές περιπτώσεις οι άπνοιες μπορεί να ξεπεράσουν τα 100 επεισόδια μέσα στη νύχτα με συνέπεια την επιβάρυνση του καρδιαγγειακού συστήματος.

Εάν πιστεύετε, ή σας επισημαίνει ο/η σύντροφός σας, ότι έχετε έντονο ροχαλητό ή και άπνοιες το βράδυ, καλό είναι να το συζητήσετε με το γιατρό σας και να εξετάσετε το ενδεχόμενο να κάνετε έλεγχο σε κάποιο κέντρο ύπνου.

Πηγή: capital.gr