Πως εύκολα μπορεί κανείς να διαγνώσει το αθώο από το παθολογικό ροχαλητό©

Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός, Οδοντίατρος, Ωτορινολαρυγγολόγος, Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου

pharmage@otenet.gr

www.gelis.gr,

www.gkelanto.gr,

www.allergopedia.gr,

www.orlpedia.gr

ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ:ΩΡΛ Αλλεργία, Εμβοές αυτιών, κακοσμία στόματος, Ροχαλητό, Βαρηκοΐ

Προληπτική Ιατρική, Ιατρική Διατροφολογία, Συμπληρωματική Ιατρική, Περιβαλλοντική Ιατρική, Κόκ

Κανείς ροχαλητικός δεν εμφανίζει απότομα και ξαφνικά άπνοιες και έντονα θορυβώδες ροχαλητό. Το ροχαλητό ξεκινάει με ήπιο τρόπο και σταδιακά επιδεινώνεται με την πάροδο του χρόνου. Γιαυτό η αντιμετώπιση του ροχαλητού πρέπει να γίνεται «εν τη γενέσει του»

με την πλήρη ΩΡΛ εξέταση, ώστε να προληφθεί η εξέλιξη και κατάληξή του σε παθολογικό ροχαλητό και άπνοιες στον ύπνο.

Ο απλούστερος τρόπος αυτοδιάγνωσης είναι το πάσχον άτομο να κάνει γαργάρες με διδιάλυμα αιθερίων ελαίων **Rochalitex.**

Αφού διαλυθούν 4 σταγόνες **Rochalitex** σ ε ένα ποτήρι νερό, όλο το ποτήρι με την αραίωση γίνεται γαργάρες, προ του ύπνου. Μέσα σε ένα δεκαπενθήμερο ο ή η σύντροφος παρακολουθεί, αν περιορίζεται ή εξαφανίζεται το ροχαλητό. Ο περιορισμός ή η εξαφάνιση του ροχαλητού σημαίνουν ότι το ροχαλητό είναι αθώο. Σε περίπτωση όμως που δεν υποχωρήσει ή δεν ελαττωθεί το ροχαλητό, αυτό σημαίνει την παρουσία παθολογικού ροχαλητού και αποτελεί ένδειξη ότι υπάρχει ανάγκη άμεσης ωτορινολαρυγγολογικής εξέτασης, ώστε να αποκλειστεί η παρουσία ανατομικών ή λειτουργικών εμποδίων στην ανώτερη αεροφόρο οδό **[1].**

Ο λόγος για τον οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι αυξάνουν το βάρος τους μετά τη μέση ηλικία είναι κυρίως , διότι αυξάνεται η συσσώρευση του σπλαγχνικού λίπους , εξαιτίας της ελάττωσης του βασικού μεταβολισμού, περιορίζουν την σωματική τους άσκηση, και καταναλώνουν θερμίδες δυσανάλογες προς τις καθημερινές ανάγκες του σώματός τους.

Επειδή η λειτουργία της μάσησης ευνοεί τη διατήρηση της εγρήγορσης, τα άτομα με παθολογικό ροχαλητό και άπνοιες στον ύπνο, προκειμένου να αντιμετωπίσουν την υπνηλία τους, που είναι επακόλουθο ων απνοιών, κατά τον ύπνο, διαρκώς θέλουν κάτι να μασούν και να καταναλώνουν αλόγιστα τροφές. Αυτό επιδεινώνει την παχυσαρκία τους., αυξάνει την αρτηριακή πίεση , επηρεάζει την δυσανεξία της γλυκόζης και κάνει έκδηλες τις νόσους που

δημιουργούνται από τον τρόπο ζωής.**[2].**

Συνεπεία της συσσώρευσης λίπους όχι μόνο στην κοιλιακή χώρα, αλλά και στην περιοχή του τραχήλου προκαλείται περιορισμός της διαμέτρου του αυλού της ανώτερης αεροφόρας οδού, πράγμα που προκαλεί αφενός ροχαλητό και στη συνέχεια την επιδείνωσή του και τη μετατροπή του σε παθολογικό ροχαλητό και την πρόκληση απνοιών στον ύπνο **[2].**

Πολλές φορές η εφαρμογή κατάλληλου διαιτολογίου, που οδηγεί σε απώλεια 3-5 κιλών βάρους μέσα σε 3-5 εβδομάδες οδηγεί σε πλήρη υποχώρηση του ροχαλητού. Αν και με την απώλεια βάρους δεν υποχωρήσει το ροχαλητό, αυτό αποτελεί ένδειξη επείγουσας Ωτορινολαρυγγολογικής εξέτασης.

Βιβλιογραφία

1. Γκέλης Ν.Δ. Το ροχαλητό και η θεραπεία του. Εκδόσεις Βελλεροφόντης, Κόρινθος 1997.

2. Sasanabe R , Watanabe Y , Shiomi T . A sleep disordered breathing as the lifestyle-related diseases. Nihon Rinsho. 2012 Jul;70(7):1211-5.