



Ευχαριστούμε τη

**δρα Ανατολή Παταρίδου,**  
χειρουργό ωτορινολαρυγγολόγο κεφαλής-τραχήλου,  
παιδο-ΩΡΛ, επιστημονική συνεργάτιδα Νοσοκομείου  
«Υγεία - Μντέρα» (patariidou.gr).

**T**ο ροχαλητό είναι μια δυσάρεστη κατάσταση που μπορεί να σχετίζεται με συγκεκριμένα προβλήματα υγείας.

### **Πώς προκαλείται**

Το ροχαλητό συνήθως προκαλείται ως συνέπεια μιας απόφραξης στον ανώτερο αεραγωγό, δηλαδή στη μύτη, στο φάρυγγα και το λάρυγγα. Το συνηθισμένο πρόβλημα είναι ένα ανατομικό εμπόδιο, για παράδειγμα το στραβό διάφραγμα, οι μεγάλες ρινικές κόγχες ή οι αμυγδαλές, η υπερτροφική ρίζα της γλώσσας, κάποιες πιθανές ανατομικές παραλλαγές στο σχήμα της επιγλωττίδας και ίσως κάποιες μεγάλες κύστες στο λάρυγγα ή στο ρινοφάρυγγα που φράζουν τη δίοδο του αέρα. Όταν συμβαίνει αυτό, προκαλείται ο ενοχλητικός ήχος κατά την αναπνοή που μεταξύ μας αποκαλούμε ροχαλητό.

### **Επιβαρυντικοί παράγοντες**

Οι διατροφικές συνήθειες, π.χ. βαρύ βραδινό γεύμα ή η υψηλή κατανάλωση αλκοόλ, μπορεί να αυξήσουν τις πιθανότητες να ροχαλίζει κάποιος στον ύπνο του. Άλλοι παράγοντες που παίζουν ρόλο είναι το κάπνισμα και η παχυσαρκία. Μια ίωση ή η ρινίτιδα μπορεί επίσης να ευθύνονται για ροχαλητό, η κατάσταση όμως θα είναι παροδική. Εκτός από τα παραπάνω, ανατομικά προβλήματα

## Q+A

### **«Υπάρχει θεραπεία για το ροχαλητό;»**

*Από την Ελένη Λασκαράκη*

και οργανικές διαταραχές που ξεκινούν από τη μύτη και φτάνουν έως το θυρεοειδή αδένα ή ακόμα και μέχρι το στομάχι (βλ. γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση) αποτελούν επίσης παράγοντες που συνδέονται με το ροχαλητό.

### **Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά**

Η έγκαιρη χειρουργική αντιμετώπιση των προβλημάτων που προκαλούν το ροχαλητό προλαμβάνουν το σύνδρομο υπνικής άπνοιας, κάτι που αφορά μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων που ροχαλίζουν. Τα τελευταία χρόνια η εξέλιξη στον τομέα της ωτορινολαρυγγολογίας, χάρη στη χρήση των ενδοσκοπικών τεχνικών και την εφαρμογή της ρομποτικής χειρουργικής, οδήγησε σε θεαματική βελτίωση της αποκατάστασης των ασθενών με ροχαλητό και άπνοια. Με την επέμβαση παύει να υφίσταται η αυξημένη αντίσταση στον ανώτερο αεραγωγό και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αποκατάσταση της σωστής οξυγόνωσης του οργανισμού. Ο ωτορινολαρυγγολόγος (ΩΡΛ) είναι ο πλέον κατάλληλος για να κρίνει αν το ροχαλητό οφείλεται σε ανατομικό πρόβλημα των αεραγωγών και, σε περίπτωση που ισχύει κάτι τέτοιο, ο μόνος που μπορεί να δώσει λύση στο ενοχλητικό, αλλά και επικίνδυνο αυτό πρόβλημα.



**ΑΝ ΥΠΑΡΞΕΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ  
ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΧΑΛΗΤΟ, ΘΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΠΟΛΥ Η ΖΩΗ ΚΑΙ Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ  
ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΤΩΝ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ!**