

Ροχαλητό - Υπνική Άπνοια: Διεκδίκηση για Ήσυχα Βράδια

Ο γνωστός θορυβώδης ήχος που συνοδεύει τις νύχτες περίπου του 40% του συνολικού πληθυσμού σχεδόν καθημερινά, ενώ περιστασιακά σε πάνω από το 80% μπορεί – επιτέλους – να θεραπευτεί αποτελεσματικά.

Tο ροχαλητό οφείλεται στη μερική απόφραξη του ανώτερου αεραγωγού πίσω από τη γλώσσα. Η δυσκολία στη διέλευση του αέρα προκαλεί δόνηση των μαλακών μοριών του φάρυγγα με αποτέλεσμα το θορυβώδη ήχο. Είναι συχνά συνοδευόμενο με σύνδρομο αντίστασης αεροφόρων οδών και ως αποτέλεσμα σύνδρομο υπνικής άπνοιας – υπόπνοιας στον ύπνο. Ως άμεσες επιπτώσεις κυρίως των δύο τελευταίων αλλά και του ροχαλητού είναι η πρωινή κόπωση, η υπνηλία, ο πονοκέφαλος, η καρδιακή «βαρύ» κεφαλή, η δυσκολία συγκέντρωσης, η μείωση διανοητικής και σωματικής απόδοσης, η ευερεθιστότητα, η μείωση της λίμπινο κ.ά. Κλινικές συνέπειές τους είναι η υπέρταση, τα εμφράγματα, οι αρρυθμίες, τα εγκεφαλικά επεισόδια, ο διαβήτης κ.ά.

Πού Οφείλεται

Στο σκολιωτικό (στραβό) διάφραγμα της μύτης, στις υπερτροφικές ρινικές κόγχες, τη μακρά σταφυλή, τη μακρά μαλακή υπερώα, τις υπερτροφικές αμυγδαλές, τις ιδιομορφίες κρανίου, στόματος, σε τοιχώματα φάρυγγα-υποφάρυγγα και επιγλωττίδας. Στα παιδιά κυρίως στα κρεατάκια ή στις υπερτροφικές αμυγδαλές.

Πώς Αντιμετωπίζεται

• **Με χειρουργική αποκατάσταση** Η πιο ενδεδειγμένη αντιμετώπιση του ροχαλητού, έπειτα από την πλήρη κλινικοεργαστηριακή αξιολόγηση που συχνά περιλαμβάνει και πλυσωματογραφική μελέτη ύπνου, είναι η χειρουργική αποκατάσταση.

Στα παιδιά η αδενοτομή και αν επιβάλλεται η αμυγδαλεκτομή ή αμυγδαλοτομή δίνει άμεση και οριστική λύση. Η διαφραγματοπλαστική η οποία συχνά πρέπει να συνοδεύεται και με ρινοπλαστική, καθώς και η κοχχοπλαστική αποκαθιστούν πλήρως τη ρινική αναπνοή. Ο συνδυασμός αυτών γίνεται με πλαστική της σταφυλής ή/και της μαλακής υπερώας και των τοιχωμάτων του φάρυγγα έπειτα από αφαίρεση των αμυγδαλών.

• **Με χρήση λείζερ**, οι ραδιοσυχνότητες και οι χειρουργικοί υπέρηχοι μειώνουν στο ελάχιστο το μετεγχειρητικό πόνο, ενώ είναι αναιμικτα και αποτελεσματικά. Η χρήση τους επιβάλλεται σε υπερτροφίες τοιχωμάτων φάρυγγα-υποφάρυγγα και πλαστική επιγλωττίδας.

• **Η χρήση εμφυτευμάτων μαλακής υπερώας** ή ειδικού στοματικού νάρθηκα ή επέμβαση στη γνάθο αποτελεί, επίσης, λύση ανά περίπτωση.

• **Με απώλεια βάρους** Συχνά το ροχαλητό και η υπνική άπνοια είναι σε άμεση συνάρτηση με την παχυσαρκία. Η συνεργασία με διατροφολόγους ή χειρουργούς παχυσαρκίας, της ομάδας μου, έχει άριστα αποτελέσματα.

Το ροχαλητό και η υπνική άπνοια με τις νέες μεθόδους και τους ικανούς χειρουργούς αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά.



Ευχαριστούμε τον Κωνσταντίνο Μακρυπίδη, χειρουργό ΩΡΛ (www.drmaekrypidis.gr), με σπουδές στο Ηνωμένο Βασίλειο και στη Σουηδία στη χειρουργική πλαστική προσώπου, μέλος της Ευρωπαϊκής Ακαδημίας Χειρουργικής Πλαστικής Προσώπου. Πραγματοποιεί όλο το φάσμα των χειρουργικών επεμβάσεων της ΩΡΛ και κυρίως επεμβάσεις πλαστικής προσώπου και θεραπεία του ροχαλητού σε παιδιά και ενήλικους.

ΣΤΙΣ ΗΠΑ 1.400 ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΙΚΟΙ ΘΑΝΑΤΟΙ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΝΙΚΗ ΑΠΝΟΙΑ – ΜΕ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΟΙ 980 ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ. ΤΟ ΡΟΧΑΛΗΤΟ ΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΓΙΑ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ.