

## Οι συνέπειες του ροχαλητού στη συζυγική ζωή

Written by Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής - Last Updated Sunday, 15 June 2014 20:14

---



**Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης,**

Ιατρός,

Ωτορινολαρυγγολόγος,

Οδοντίατρος, Διδάκτωρ

της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην αντιμετώπιση του ροχαλητού.

Είναι αναγνωρισμένο ότι το ροχαλητό μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα νοσηρότητας σ' ένα άτομο. Όμως αυτός ή αυτή που ροχαλίζει, για μακρό χρονικό διάστημα, βάζει σε κίνδυνο την αποτελεσματικότητα των σχέσεων με τον ή τη σύντροφο του. Πολύ εύκολα το ροχαλητό μπορεί να μετατρέψει μια μεγάλη αγάπη σε μίσος ή αδιαφορία και απόρριψη του ή της συντρόφου.

Σε μερικούς που πάσχουν από χρόνια ροχαλητό, τους έχει επιβληθεί από το σύντροφο τους απαγόρευση να κοιμούνται στο συζυγικό υπνοδωμάτιο. Η γκρίνια ή κρεβατομουρμούρα, που ξεκινάει εξ' αιτίας του ροχαλητού, δημιουργεί σημαντικά προβλήματα σ' αυτόν που ροχαλίζει, αλλά και σ' αυτόν, που δεν απολαμβάνει τον ύπνο και νοιώθει κουρασμένος και ευερέθιστος την επόμενη ημέρα, εξαιτίας του θορυβώδους ύπνου του συντρόφου του.

## Οι συνέπειες του ροχαλητού στη συζυγική ζωή

Written by Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής - Last Updated Sunday, 15 June 2014 20:14

---

Αυτός που ροχαλίζει δεν μπορεί να ερμηνεύσει την επιθετικότητα του ή της συντρόφου του, δεδομένου ότι ο ίδιος ή η ίδια δεν ακούνε το ροχαλητό τους. Φυσικά αν μια κατοικία έχει πολλά υπνοδωμάτια, προτιμάει κανείς να αποδράσει από τη συζυγική του κλίνη και να απομονωθεί σε άλλο δωμάτιο, ροχαλίζοντας. Όταν όμως αυτό είναι αδύνατο και το ροχαλητό δεν τίθεται υπό έλεγχο με κανένα τρόπο, τότε αρχίζει να νοσεί και η σχέση του ζεύγους και να χειροτερεύει, καθώς παρέρχεται ο χρόνος.

Όταν ροχαλίζεις, αρχίζεις ίσως να μην αρέσεις. Παύεις να είσαι ελκυστικός για το ή τη σύντροφο. Ενώ όλα πήγαιναν καλά, ξαφνικά ο ή η σύντροφος ανακαλύπτει όλα τα στραβά και τα ανάποδα του συντρόφου του, που ροχαλίζει. Βέβαια όση αγάπη και αν συνδέει ένα ζευγάρι, τίποτε δεν μπορεί να αποκαταστήσει έναν ευεργετικό ύπνο.

Αυτή η ανεπάρκεια ευεργετικού ύπνου εκ μέρους του ή της συντρόφου, που υφίσταται το θόρυβο του ροχαλητού και τις άπνοιες κατά τον ύπνο, προκαλεί σταδιακά αυξανόμενη υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Καθώς η διαταραχή σταδιακά επιδεινώνεται η υπνηλία γίνεται ανυπόφορη και επικίνδυνη, ενώ οι πάσχοντες αναπτύσσουν γνωσιακή δυσλειτουργία, (ανικανότητα συγκέντρωσης, διαταραχή της μνήμης και της κρίσης, ικανότητα λήψης αποφάσεων), ευερεθιστότητα και κατάθλιψη. Τα προβλήματα αυτά μπορεί να γεννήσουν σοβαρά οικογενειακά και κοινωνικά προβλήματα, απώλεια της εργασίας καθώς και ανεπάρκεια στην αντιμετώπιση των καθημερινών δυσκολιών της ζωής [4].

Οι γυναίκες φαίνονται σ' αυτόν που ροχαλίζει σαν στριμμένες και παράξενες. Επιπλέον,

## Οι συνέπειες του ροχαλητού στη συζυγική ζωή

Written by Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής - Last Updated Sunday, 15 June 2014 20:14

---

σύμφωνα με διάφορες έρευνες, που έχουν γίνει, φάνηκε ότι ορισμένες γυναίκες ή άνδρες χρησιμοποιούν το ροχαλητό του ή της συζύγου τους, ως δικαιολογία απόδρασης από τη συζυγική κλίση, καταφέροντας έτσι να κοιμούνται σε ξεχωριστά δωμάτια. Οι συμπεριφορές των συντρόφων, όσων ροχαλίζουν, έχουν τύχει μελέτης από ειδικούς στα ιατρεία ύπνου, στα οποία κατέφυγαν τα άτομα που ροχαλίζουν, για να βρουν τρόπους αντιμετώπισης του ροχαλητού τους.

Σύμφωνα με τους περισσότερους ερευνητές, βρέθηκε μετά από αντικειμενικές μετρήσεις ότι το ροχαλητό διαρκεί συνήθως για δέκα συνεχή λεπτά. Ακολουθεί διακοπή, έπεται άλλη κρίση ροχαλητού με εναλλαγή τους, καθ' όλη τη διάρκεια του ύπνου. Όσο κοιμάται κανείς και ροχαλίζει ο σύντροφος του αντιδρά είτε αφυπνίζοντας τον με ήπιο ή βάνουσο τρόπο, λέγοντας του ν' αλλάξει πλευρό ύπνου ή σηκώνεται και φεύγει από το υπνοδωμάτιο ή λαγοκοιμάται ή παραμένει άπυνος. Το στήσιμο του καυγά ή της αψιμαχίας περί το ροχαλητό είναι ακατόρθωτο, εφ' όσον αυτός που ροχαλίζει κοιμάται και ο άλλος παραμένει ξάγρυπνος.

Η οργανωμένη σύγκρουση στήνεται την επομένη ημέρα. Η γκρίνια, η αγανάκτηση, η απόγνωση και η διέγερση λεκτικής επιθετικότητας του ατόμου, που υφίσταται τις συνέπειες του ροχαλητού του ή της συντρόφου του, δύσκολα περιγράφονται. Έχει διαπιστωθεί ότι η αρμονία των συζυγικών σχέσεων μπορεί να αποκατασταθεί μόλις ο σύντροφος, που ροχαλίζει δείξει ενδιαφέρον και ζητήσει βοήθεια αποφυγής του ροχαλητού του. Η προσπάθεια κάποιου να απαλλαχτεί από το ροχαλητό του, καταφεύγοντας σε ειδικούς, μετράει περισσότερο για το ή τη σύντροφο του, από την πραγματική διακοπή του ροχαλητού.

Βέβαια υπάρχουν σύντροφοι , που μεγαλοποιούν τα πράγματα και διαμαρτύρονται για πολλές περιπτώσεις αθώου ροχαλητού. Άλλους τους ενοχλεί ακόμη και ο φυσιολογικός θόρυβος της αναπνοής, που σε μερικά άτομα, καμιά φορά, ακούγεται λίγο περισσότερο από

## Οι συνέπειες του ροχαλητού στη συζυγική ζωή

Written by Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής - Last Updated Sunday, 15 June 2014 20:14

---

το αναμενόμενο. Άλλοτε πάλι, το γεγονός ότι ο σύντροφος πίνει οινοπνευματώδη και μετά επιστρέφοντας αργά στο σπίτι πηγαίνει κατ' ευθείαν για ύπνο, ροχαλίζοντας και αδιαφορώντας για τη σύντροφο, αποτελεί ακόμη άλλο ένα σημείο τριβής και συγκρούσεων των ζευγαριών, που προστίθεται στα παράπονα και τις διαμαρτυρίες για το ροχαλητό.

Το πρόβλημα του αλκοολισμού είναι τεράστιο και πολλοί ή πολλές δεν αναγνωρίζουν ότι είναι αλκοολικοί [2]. Είναι γνωστόν επίσης ότι η οινοποσία και η πολυφαγία, πριν από τον ύπνο, ευνοούν την εκδήλωση του ροχαλητού. Οι πλείστοι ροχαλητικοί είναι υπέρβαρα άτομα και με συσσώρευση λίπους στην κοιλιακή χώρα και στον τράχηλο [3]. Πολλοί αδυνατούν να αλλάξουν αυτόν τον τρόπο ζωής, όπως δεν μπορούν να κόψουν το κάπνισμα. Η εγκατάλειψη όμως ή η απειλή της εγκατάλειψης από τη σύντροφο και η απομάκρυνση της, από τη συζυγική κλίση, εξ' αιτίας της ενόχλησης από το ροχαλητό, δημιουργεί αναστάτωση στο σύντροφο που ροχαλίζει και μερικοί από αυτούς αποφασίζουν να τροποποιήσουν ή να αλλάξουν της συνήθειες τους.

Το πρόβλημα της διαταραχής της συζυγικής αρμονίας εξ' αιτίας του ροχαλητού δεν είναι τόσο απλό θέμα, διότι ξαφνικά μετά από 15-20 χρόνια αρμονικού συζυγικού βίου διαπιστώνει κάποιος ότι δεν μπορεί να συνυπάρξει στο κρεβάτι με τη ή το σύντροφο του. Σύμφωνα με τις ενδείξεις που υπάρχουν οι άνδρες αρέσκονται να κοιμούνται με τη σύζυγο τους, περισσότερο απ' ό,τι αρέσει στις γυναίκες να κοιμούνται με το σύζυγο τους. Όσο περνούν τα χρόνια οι γυναίκες προτιμούν να κοιμούνται μόνες τους και συνήθως η σύζυγος είναι αυτή που προτείνει το να κοιμάται το ζευγάρι χωριστά.

Καθώς λοιπόν περνούν τα χρόνια και ο σύζυγος είναι ήδη μεσήλικας με αυξημένο σωματικό βάρος, συσσωρευμένο λίπος στην κοιλιά και στον τράχηλο δεν μπορεί να κόψει το κάπνισμα ή πίνει οινοπνευματώδη το βράδυ, δέχεται με σκληρή επιθετικότητα και αγανάκτηση την προειδοποίηση της ανάγκης του ύπνου της συζύγου σε ξεχωριστό υπνοδωμάτιο. Η απειλή αυτή σύντομα υλοποιείται, δημιουργώντας ξεχωριστά υπνοδωμάτια. Συνήθως ο σύζυγος για

## Οι συνέπειες του ροχαλητού στη συζυγική ζωή

Written by Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής - Last Updated Sunday, 15 June 2014 20:14

---

να αποφεύγει την γκρίνια της συζύγου φεύγει από το κοινό κρεβάτι και αναζητεί κάποιον καναπέ σε άλλο δωμάτιο ή στο σαλόνι του σπιτιού. Άλλοτε πάλι στην περίπτωση που ροχαλίζει κυρίως η σύζυγος και πάλι ο σύζυγος αναγκάζεται να απομακρυνθεί από το κοινό υπνοδωμάτιο.

Βεβαίως τα παραπάνω δε μικραίνουν το ιατρικό πρόβλημα του ροχαλητού ή των απνοιών κατά τον ύπνο και τους πιθανούς κινδύνους για την υγεία κάποιου που ροχαλίζει, Όμως πολλές φορές οι περιγραφές για την ενοχλητικότητα ενός ροχαλητού από κάποιον από τους συντρόφους, είναι άκρως υποκειμενική και τα παράπονα δεν ανταποκρίνονται πάντοτε προς την αντικειμενική πραγματικότητα. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, ίσως ουσιαστικά το ζευγάρι βρίσκεται σε δυσαρμονία σχέσεων και το ροχαλητό αποτελεί αφορμή για δυσάρεστες εξελίξεις της σχέσης.

Οι σύζυγοι με πολύ μεγάλη προθυμία καταφεύγουν στους ωτορινολαρυγγολόγους για θεραπεία του ροχαλητού τους, υφιστάμενοι ακόμη και χειρουργικές επεμβάσεις στη μύτη ή όπου άλλου κριθεί απαραίτητο στην ανώτερη αναπνευστική οδό, διότι δεν επιθυμούν να διαταραχθούν οι σχέσεις με τη σύζυγο τους. Επιπλέον μερικοί, με τίποτε δεν επιθυμούν να διακόψουν τη συνήθεια τους να κοιμούνται με τις γυναίκες τους.

Άλλωστε σύμφωνα με τις ενδείξεις που αποκαλύπτονται με την επιστημονική έρευνα, οι άνδρες υποφέρουν πολύ περισσότερο από τις γυναίκες με το χωρισμό και τη λήψη διαζυγίου. Αντιθέτως οι γυναίκες φαίνεται να παραμένουν ευτυχέστερες, στην πλειοψηφία τους, όταν παραμένουν μόνες τους και για αυτό οι χήρες ζουν ίσως περισσότερα χρόνια, μετά το θάνατο του συζύγου τους, σε σύγκριση με τους άνδρες[5].

## Οι συνέπειες του ροχαλητού στη συζυγική ζωή

Written by Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής - Last Updated Sunday, 15 June 2014 20:14

---

Μπορεί οι άνδρες να ροχαλίζουν συχνότερα από τις γυναίκες, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι οι γυναίκες, που παραπονούνται για το ενοχλητικό ροχαλητό του συζύγου τους πρέπει να γίνονται πάντοτε πιστευτές. Υπολογίζεται ότι το 4% των ανδρών και το 2% των γυναικών πάσχουν από αποφρακτική άπνοια στον ύπνο[1].

Χρειάζονται ακόμη πολλές επιστημονικές έρευνες από τους γιατρούς, που ασχολούνται με τα θέματα του ύπνου και του ροχαλητού και τις επιπτώσεις τους στη μακροβιότητα ενός γάμου. Διάφορες μελέτες έδειξαν ότι μερικές γυναίκες αρχίζουν να παραπονούνται για την ενοχλητικότητα του ροχαλητού του συζύγου τους, μόλις αρχίσουν να κουράζονται και να ερεθίζονται αρνητικά από αυτόν. Η σχέση τους μ' έναν νέο σύντροφο, που θα ροχάλιζε τόσο, όσο ο σύζυγος τους δεν θα τους προκαλούσε την ανάγκη διαμαρτυριών και παραπόνων.

Για πολλές γυναίκες μπορεί να μετατραπεί σε μαρτύριο το γεγονός ότι κοιμούνται με κάποιον, που δεν τους αρέσει πια και αντιστρόφως. Έτσι πολλές φορές και το παραμικρό ροχαλητό αποτελεί μια λογικοφανή αιτία έναρξης γκρίνιας, διαμαρτυριών ή και φυγής. Μετά από αυτό δεν θα έπρεπε να φανεί ότι πρέπει να αγνοηθεί το ροχαλητό και οι επιπτώσεως του στην ατομική και οικογενειακή υγεία του πάσχοντος. Εφόσον οι σχέσεις του ζεύγους βρίσκονται υπό την επίδραση αμοιβαίας συμπάθειας, παραδοχής, εκτίμησης και αγάπης το ροχαλητό πρέπει να αντιμετωπίζεται με κατανόηση και υπευθυνότητα.



## Οι συνέπειες του ροχαλητού στη συζυγική ζωή

Written by Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής - Last Updated Sunday, 15 June 2014 20:14

---

Η θεραπεία του ροχαλητού δεν πρέπει να επαφίεται στην πάροδο του χρόνου. Η πάροδος του χρόνου συνήθως επιδεινώνει το ροχαλητό [3]. Το αθώο ροχαλητό μπορεί να γίνει νοσηρό και να εξελιχθεί σε σύνδρομο της υπνικής άπνοιας. Το χειρότερο ροχαλητό και οι πολλαπλές άπνοιες υποχρεώνουν τελικά τους πάσχοντες να φέρουν μάσκα με συσκευή χορήγησης αέρα υπό συνεχή πίεση (CPAP) και έτσι το ροχαλητό και οι άπνοιες συνήθως εξαφανίζονται πλήρως. Όμως και η νέα κατάσταση θέλει χρόνο προσαρμογής για κοινό ύπνο στην ίδια κλίνη, ιδίως αν έχει αγοραστεί συσκευή θορυβώδους τεχνολογίας, οπότε η γκρίνια δεν κόβεται.

Συνιστάται λοιπόν , εφόσον δεν θεραπεύονται οι άπνοιες και το ροχαλητό με χειρουργικό ή άλλο τρόπο να επιλέγεται συσκευή CPAP αθόρυβη και σύγχρονης τεχνολογίας. Οι συγγενείς των ροχαλητικών ασθενών θα πρέπει να συμπαρίστανται με κατανόηση και πνεύμα εποικοδομητικής συνεργασίας, ώστε να αντιμετωπίζεται το πρόβλημα χωρίς οικογενειακές παρενέργειες.

### Βιβλιογραφία

1. [Davey MJ](#) . Understanding obstructive sleep apnoea. Nurs Times. 2003 Jun 3-9;99(22):26-7.
2. [Noal RB](#) , [Menezes AM](#) , [Canani SF](#) , [Siqueira FV](#) . Habitual snoring and obstructive sleep apnea in adults: population-based study in Southern Brazil. Rev Saude Publica. 2008 Apr;42(2):224-33.
3. Γκέλης ΝΔ. Το ροχαλητό και η θεραπεία του. Εκδόσεις 'Γκέλης' , Κόρινθος, 1997
4. [Wiegand L](#) , [Zwillich CW](#) . Obstructive sleep apnea. Dis Mon. 1994 Apr;40(4):197-252.

# Οι συνέπειες του ροχαλητού στη συζυγική ζωή

Written by Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος, Οδοντίατρος, Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής - Last Updated Sunday, 15 June 2014 20:14

---



Dr. Minksi, GP, Smith, KR, Bean, JJ. Historical Soc Sci Med. 2002;37(5):424-52. doi:10.1016/S0368-8556(02)00055-4



pharmage@planet.gr