

Ποια στάση του σώματος κατά τον ύπνο ευνοεί το ροχαλητό;©



Ελευθεράκης Αθανάσιος, Ιατρός, ΩΡΛ, Θεσσαλονίκη, Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας ΩΡΛ Αλλεργ

Η πλειοψηφία των μη απνοικών ατόμων που ροχαλίζουν (αθώο ροχαλητό) , ροχαλίζει στη ύπτια στάση , κατά τη διάρκεια του ύπνου. . Επίσης έχει βρεθεί ότι οι μη απνοικοί ροχαλητικοί ασθενείς με αυξημένο δείκτη μάζας σώματος ροχαλίζουν στην ύπτια στάση και ροχαλίζουν, γενικά, συχνότερα. Η ζχρησιμοποίηση τεχνικών που αποτρέπουν τον ύπνο σε ύπτια στάση μπορεί να βελτιώσουν το ροχαλητό και τη σωματική και ψυχοκοινωνική υγεία, όεσων ροχαλίζουν **[1]**.

Είναι γενικά αποδεκτό ότι το ροχαλητό αυξάνει σε ένταση, όταν ο ασθενής κοιμάται ύπτια., παρά όταν κοιμάται στο πλάι ή στην πρηνή στάση. Οι κρίσεις αποφρακτικής άπνοιας είναι συχνότερες όταν κοιμάται ο ασθενής ύπτιος.

Η ύπτια στάση κατά τον ύπνο ευνοεί την οπισθοχώρηση της γλώσσας και των υπερτροφικών αμυγδαλών (αν υπάρχουν), προς το οπίσθιο τοίχωμα του φάρυγγα. Έτσι στενεύει περισσότερο η ανώτερη αναπνευστική οδός, επιταχύνεται η ροή του εισπνεομένου αέρα, με επακόλουθο την παραπέρα στένωση και την έναρξη κραδασμών της σταφυλής και της μαλακής υπερώος και των λοιπών μαλακών μορίων του φάρυγγα.Τ

ο ροχαλητό που προκαλείται σε ύπτια στάση πολλές φορές μπορεί να ανακουφιστεί, αν ο ασθενής κοιμάται σε κρεβάτι με ερεισίνωτο, που τοποθετείται με κλιση 60 μοιρών**[2]**.

Βιβλιογραφία

1. [Benoist LB](#) , [Morong S](#) , [van Maanen JP](#) , [Hilgevoord AA](#) , [de Vries N](#) . Evaluation of position dependency in non-apneic snorers. [Eur Arch Otorhinolaryngol.](#) 2013 May 31.
2. Γκέλης Ν. Δημήτριος, Το ροχαλητό και η θεραπεία του, Εκδόσεις Βελλεροφώντης, Κορινθος, 1997.