

## Σχέση ροχαλητού καπνίσματος και καφεΐνης©

Written by Ελευθεριάδης Νικόλαος, Ιατρός, Ωτορινολαρυγγολόγος, Θεσσαλονίκη - Last Updated Sunday, 15 June 2014 19:39

---

### ▣ Σχέση ροχαλητού καπνίσματος και καφεΐνης©



**Ελευθεριάδης Νικόλαος** Ιατρός ΩΡΛ, Θεσσαλονίκη

Το κάπνισμα προάγει το ροχαλητό και τις υπνικές άπνοιες, . Το κάπνισμα, συνήθως, περισσότερων από είκοσι τσιγάρα ημερησίως ευνοεί την πρόκληση ροχαλητού. Η νικοτίνη αυξάνει την εγρήγορση και περιορίζει το χρόνο του ύπνου.

Το κάπνισμα σχετίζεται με τη δυσκολία της έναρξης του ύπνου και της συνέχειάς του. Η διάσπαση του ύπνου σχετίζεται με την καταγραφή διεγέρσεων στο ηλεκτροεγκεφαλογράφημα. Όσο περισσότερα τσιγάρα καπνίζει το άτομο, τόσο βαρύτερα ροχαλίζει. Η αϋπνία αναγνωρίζεται ως ένα από τα κριτήρια του συνδρόμου διακοπής της κατανάλωσης νικοτίνης.

Η αφύπνιση από τον ύπνο και η τπνηλία κλατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να συμβεί συχνά σ'αυτή την κατάσταση και αποτελεί προγνωστικό παράγοντα για την υποτροπή.

Η θεραπεία με υποκατάστατα της νικοτίνης , αυτή η ίδια προκαλεί συχνές αφυπνίσεις, ελάττωση της συνολικής διάρκειας του ύπνου , πρόωρη πρωινή αφύπνιση, παραγωγή ονείρων και καμιά φορά εφιαλτών, που καταγράφονται ως διεγέρσεις στο ηλεκτροεγκεφαλογράφημα .

## Σχέση ροχαλητού καπνίσματος και καφεΐνης©

Written by Ελευθεριάδης Νικόλαος, Ιατρός, Ωτορινολαρυγγολόγος, Θεσσαλονίκη - Last Updated Sunday, 15 June 2014 19:39

---

Ο κατακερματισμός του ύπνου είναι η συνηθέστερη παρενέργεια που παρατηρείται μετά από χορήγηση βουπροπιόνης, όταν αυτή χρησιμοποιείται για τη διακοπή του καπνίσματος..

Το κάπνισμα ερεθίζει το βλεννογόνο του φάρυγγα, προκαλώντας ελαφρύ οίδημα, που περιορίζει τη διέλευση του αέρα. Αυτό καταδεικνύεται εντονότερα στα παχύσαρκα άτομα.

Η κατάχρηση καφεϊνούχων ποτών προκαλεί γενική αφυδάτωση, που έχει ως επακόλουθο την παραγωγή πηχτών εκκρίσεων στο ρινοφάρυγγα. Η δυσχερής απομάκρυνση αυτών των εκκρίσεων περιορίζει τη λειτουργικότητα του ρινοφάρυγγα και επιδεινώνει το ροχαλητό. Οι ροχαλητικοί συνιστάται να πίνουν ημερησίως 10 ποτήρια νερό και να αποφεύγουν την κατάχρηση καφεϊνούχων ποτών.

Βιβλιογραφία:

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

[Underner M](#) , [Paquereau J](#) , [Meurice JC](#) Cigarette smoking and sleep disturbance [Rev Mal Respir.](#)

2006 Jun;23(3 Suppl):6S67-6S77.