



## Neurológus: öt lépésben megszüntethető a horkolás

2012. január 18., szerda, 11:38 • **Utolsó frissítés:** 2012. január 18., szerda, 14:47

**Szerző:** hvg.hu

**Időszakosan bárkinél jelentkezhet horkolás. Kimerültség miatt, egy kiadósabb vacsora, vagy akár túlzott alkoholfogyasztás, dohányzás következtében is. Ha azonban elhúzódó problémáról van szó, akkor érdemes kideríteni a zajos alvás okát.**

Vida Zsuzsanna neurológus, szomnológus szerint a horkolás súlyosabb egészségügyi problémákat is jelezhet, így ha reggelente fejfájásra ébredünk, vagy fáradtak vagyunk napközben, érdemes a tüneteket komolyan venni. Íme, a neurológus által felvázolt teendők.

### Szakorvosi vizsgálatok

A horkolás hátterében álló okok felderítéséhez több szakorvosi vizsgálatra is szükség lehet. A fül-orr-gégészeti vizsgálatok például fényt deríthetnek az alvás alatti légzéskimaradások és a gátolt orrlégzés valódi okára. A tüdőgyógyász az esetleges tüdő- és hörgőbetegségek meglétét ellenőrzi, endokrinológus segítségével kizárhatók a hormonális okok. Azt, hogy pontosan melyik irányba szükséges részletesebb vizsgálatokat végezni, minden esetben az elkészült alvásvizsgálat kiértékelése után tudhatjuk meg. Az alvás vizsgálata értelemszerűen éjszaka történik, s ma már lehetőség van rá, hogy ez a beteg otthonában történjen.

### Horkolásgátló pizsama

Az eredmények alapján meghatározható a kezelési terv, amely jelentheti bizonyos eszközök alkalmazását. Speciális párnával, horkolásgátló spray, vagy orrszárnýtágító segítségével bizonyos esetekben már javulás érhető el. Amennyiben a horkolás főként háton fekve jelentkezik, jó szolgálatot tehet a horkolásgátló pizsama, melynek hátulján, egy zsebbe teniszlabdát rejtünk, így kényszerítve folyamatos hason, illetve oldalfekvésre a horkolót.

A panaszokat sok esetben már egyéb kezelések nélkül is csökkenthetjük, ha változtatunk életmódunkon. A túlsúly és a dohányzás egyaránt hajlamosító tényező, a túlzott alkoholfogyasztás szintén közrejátszhat a horkolás megjelenésében.

### Orrmaszkkal aludni

Amennyiben a horkolás alvás alatti légzéskimaradással párosul, alvási apnoe betegségről beszélünk. Ennek első és legjellemzőbb jele, hogy a páciens hosszabb csend után hirtelen, nagy levegőt vesz, a lélegzetvételt pedig hangosabb, hörgésszerű hang is kísérheti. Az alvási apnoe leggyakoribb kezelési módja az úgynevezett pozitív nyomású légsinterápia, vagy CPAP terápia. A kezelés lényege, hogy jól záródó és a beteg által jól tolerálható, speciális anyagból készült orrmaszok vagy orr-száj maszk segítségével folyamatos pozitív levegőnyomást biztosít a felsőlégutakon keresztül a tüdő felé, így segítve a szabad és akadálymentes légzést az alvás alatt.

### Jöhet a szike

A műtéti beavatkozás során a horkolást okozó vagy súlyosbító anatómiai okok szüntethetők meg. Ez betegenként eltérő lehet: többek közt orrpolip, orrsövényferdülés, de a krónikus orrnyálkahártya-gyulladás, vagy megnagyobbodott orrmandula, a lágyszájpad renyhesége, a nyelvcsap anatómiai eltérése is okozhat horkolást.

Ajánlom

8 ember ajánlja ezt.

