

A súlyosan horkolók több balesetet okoznak

A nőknek igen komoly esélyük van arra, hogy a párjuk horkolása riassza fel őket álmukból, hiszen egyes felmérések szerint a férfiaknak közel 40 százaléka rendszeresen horkol...

A hölgyeknél ez az arány megközelítőleg 24 százalék, míg a gyerekeknek egytizedét érinti ez a probléma. Hogy itt valódi problémáról lehet szó, az a következmények ismeretében kijelenthető – erről beszél dr. Augusztinovicz Mónika, a Budapesti Fül-orr-gége Központ szakorvosa.

Honnan jön a hang?

Normális esetben az orrunkon keresztül szívjuk be a levegőt, amely tisztítja, szűri és felmelegíti azt. Ha azonban ezt a rendszert, vagyis az orrlégzést valami gátolja, kénytelenek vagyunk szájon át lélegezni. A horkoló hangot a felső légutak lágy szöveteinek (torok oldalsó és hátsó falai, nyelvgyök, nyelvcsap, mandulák, lágy szájpadlás) vibrációja hozza létre. Mivel alvás közben az izmok és a kötőszövetek ellazulnak, a ki-be áramló levegő mozgásba hozza a lágy szöveteket. A fő probléma ezzel az, hogy a gátolt orrlégzés miatt horkolás közben hosszabb-rövidebb ideig tartó belégzési szünetek jelentkeznek. Vagyis az alvó személy egy pillanatnyi szünet után (ez akár 1 perces is lehet) hirtelen levegő után kezd kapkodni, amely erős horkolásnál komoly alvási zavarokhoz, például alvási apnoéhoz vezethet.

Miért veszélyes az alvási zavar?

Az éjszakai légzéskimaradás (apnoé) önmagában nem életveszélyes állapot, azonban hosszú távon súlyos következményei lehetnek. Ugyanis kimaradáskor a vér oxigénszintje csökken, a szén-dioxid szint viszont emelkedik, ennek eredményeként emelkedik az adrenalin szint is, ami emeli a vérnyomást és a pulzust. Éppen ezért történik az, hogy hosszabb kimaradás után a horkoló szinte felugrik és kapkodva vesz levegőt. Ez az éjszakai kis stresszreakció pedig hosszú távon magasabb vérnyomáshoz vezet, ami a szívinfarktus és a szélütés egyik kockázati tényezője. – mondja dr. Augusztinovicz Mónika, a Budapesti Fül-orr-gége Központ szakorvosa.

Egy amerikai tanulmány szerint az apnoében szenvedőknél az infarktus kockázata negyvenszer nagyobb, mint az egészséges embereknél. De nem is kell ilyen messze menni ahhoz, hogy belássuk, az ilyen módon zavart éjjeli alvás milyen nappali hatásokat eredményez:

- fizikai és szellemi fáradtság
- magasabb vérnyomás
- szívritmuszavar
- érzékszervek tompulása
- csökkenő szexuális vágy
- pszichés problémák

Egy vizsgálat szerint a horkoló vagy alvási apnoében szenvedő személyek ötször több balesetet is okoznak – nyilván a tartós fáradtság és a koncentrációs nehézségek miatt. A horkoló mellett alvó házastársak károsodásai leginkább az alváshiányban és ennek következtében kialakuló problémákban jelentkeznek.

Okok a háttérben

Gyermekkorban az esetek nagy részében megnagyobbodott garat és/vagy orrmandula okozza a horkolást, amit a megfázás vagy az arcüreggyulladás csak fokozhat. Ha eltávolítják a mandulákat, sokszor nem csak a horkolás rendeződik, de a nappali teljesítmény, a hangulat, sőt akár a magatartás is jó irányba változhat. Vagyis ha egy gyerek hetente három-négy éjszaka horkol, mindenképpen érdemes kivizsgáltatni.

Egyes kutatások azt igazolják, hogy az asztma és az allergia is kétszeresére növeli a horkolás esélyét, már csak a gátolt orrlégzés miatt is.

A terhesség során szintén előfordul horkolás, különösen a harmadik trimeszterben, mivel a súlygyarapodás és a has mérete megnöveli a tüdőre és a légcsőre gyakorolt nyomást.

Az orrsövényferdülésnek és az orrpolipnak is gyakori következménye a horkolás.

A horkolást fokozhatja:

- Gyengébb izomtónus. Idővel mindenképpen gyengül az izomtónusunk, így a kor előrehaladtával egyre nagyobb az esélye a horkolás megjelenésének.
- Elhízás. Súlyos esetben zsírréteg rakódik a garatnyálkahártya és a garatizomzat közé is, ráadásul a vastagabb nyak szűkíti a levegőjáratot. A kevés mozgás miatt a szövetek és az izomtónus is ernyedtebb lesz.

- Alkohol, késői evés. Mindkét esetben a szokottnál hamarabb és nagyobb mértékben lazulnak el a szövetek. A garat falainak összepréselődésével pedig elkezdődik a horkolás.
- Dohányzás. A dohányosoknál gyakoribb a szájon át történő légzés, valamint a folyamatosan irritált garat-, gége- és ornyálka duzzadása miatt nagy a valószínűsége a horkolásnak.

Megoldás: szakorvosi módszerek és életmódváltás

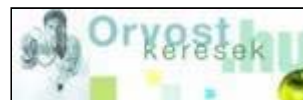
A fül-orr-gégész speciális vizsgálatok után állítja fel a diagnózist, és tesz javaslatot a kezelésre. Ez végső soron akár sebészi beavatkozás is lehet, például az orrpolipok eltávolítása, nyelvgyök eltávolítása vagy megkisebbítése, vagy a lágy szájpad megkisebbítése.

Ezen kívül a jó eredmény érdekében szükség van a józan belátásra és az életmódváltásra: az elhízás csökkentése, a dohányzással való felhagyás és az alkoholfogyasztás minimalizálása mind hozzájárulhatnak a gyógyuláshoz.

Forrás: **Orvost keresek.hu**, a Prima Medica Egészségközpontok tagja

fulororgegekozpont.hu

[National Geographic Online](http://NationalGeographicOnline)



2010. május 26.