

A horkolás impotenciát okozhat!

A horkoló férfiek előbb-utóbb külön ágyba kényszerülnek, hogy a hálótárs éjszakai pihenését ne zavarják. A romantikát azonban nem csak a távolság öli meg, de a horkolás a libidó csökkenéséhez vezethet, sőt impotenciát is okozhat.

Zajos éjszakák

A nőknek igen komoly esélyük van arra, hogy a párjuk horkolása riassza fel őket álmukból, hiszen egyes felmérések szerint a férfiak közel 40 százaléka rendszeresen horkol. A horkolás tünet, mely a felső légutak alvás alatt kialakuló szűkületét jelzi, a horkoló hangot a felső légutak lágy szöveteinek rezgése hozza létre – mondta dr. Vida Zsuzsanna neurológus, szomnológus, a Sleep Center főorvosa. Alvás közben a garatot kifeszítő izmok ellazulnak, a ki-be áramló levegő rezgést okoz a garat-algarat területén. A garat elzáródásának következtében hosszabb-rövidebb ideig tartó légzési szünetek – azaz alvási apnoék – is jelentkezhetnek. A kialakult oxigénhiányos állapot nagyon veszélyes, fizikai fáradtsághoz, szív-érrendszeri betegségekhez, szívritmuszavarhoz, agyi keringészavarhoz, pszichés problémákhoz, szexuális zavarokhoz is vezethet.



Horkolás és csökkent libidó

Az éjszaka folyamán akár több százszor ismétlődő légzéskimaradás, fuldoklások sorozata komoly stresszt jelent a szervezet számára. Egyes vizsgálatok szerint a horkoló személyek a tartós fáradtság és a koncentrációs nehézségek miatt ötször több balesetet is okoznak és szenvednek el. Az állandósult kialvatlanság-érzés egyenes következménye, hogy a beteg érdeklődése csökken a környezete iránt, nem ritkán befelé fordul, depresszió is megjelenhet. Az érdeklődés beszűkülése kiterjedhet a társas, baráti kapcsolatokra és a szexuális együttlétekre is.

Komoly érrendszeri szövődmények

A horkolás nem csak mentálisan, de sok esetben fizikailag is kihatással van az egyén szexuális életére. A tartós fáradtság okozta libidócsökkenés mellett a légzéskimaradások és az ebből adódó oxigénhiányos állapot súlyos érrendszeri szövődményeket is előidézhet. Mindez egy igen bonyolult biológiai folyamat következménye – magyarázza a főorvosnő. Horkolás közben megnő a

szervezetben a szén-dioxid mennyisége. Ennek hatására pulzuscsökkenés jelentkezik és ezzel együtt fokozódik a szívritmus, orvosi nevén bradycardia-tachycardia swing jelenség lép fel. A szívizom növekvő terhelése ellen a szervezet az erek simaizom-elemeinek tónusát fokozó hormonok termelődésével próbál védekezni. Ez pedig több kedvezőtlen irányú folyamat mellett az érfalak összehúzódását is erősíti. Hosszú távon így az erek elvesztik normál véráramlást biztosító képességüket, melynek gyakran első tünete a horkoló férfiaknál jelentkező merevedési zavar.



A horkolás kezelhető!

Nem csak a mindennapokat - és éjszakákat – tehetjük kellemesebbé, de a horkolás szövődményeit is megelőzhetjük. Napjainkban számtalan terápia áll rendelkezésre, melynek segítségével a panaszok megszüntethetők. Bizonyos esetekben már az életmódváltás, testsúlycsökkenés elég lehet, de alkalmazható az ún. CPAP-terápia is, mely a folyamatos pozitív légnyomás biztosításával szünteti meg a horkolást. Léteznek különböző műtéti eljárások is, melyek részben egynapos sebészet keretében, vagy ambulánsan végezhető beavatkozások.

www.sleepcenter.hu

Képek:

[photostock](http://photostock.com) / FreeDigitalPhotos.net
[graur codrin](http://graurcodrin.com) / FreeDigitalPhotos.net
