

Tetszik

16.573
embernek

Online

Nyerje meg a 7 hétvége egyikét
Játszon velünk április 15-

Fórum Vendégszoba BorsExtra Vilmos & Kate keresés...

Címlap • Aktuális • Sztárhírek • Politika • Sport • Színes Tipp • Autó • Tudomány • Publicisztika • Hor

cedest a rendőrök ■ Limuzinban mulattak az elsősök - fotókkal ■ Elválík a Boyzone énekese ■ Bógőmasinának csúfoltá

Vezető hírek

2012. április 02., hétfő - Áron, Ferenc



Puzsér: nagypofájú bunkónak tartanak

Ugródeszkának tekinti a Csillag születiket



Terhességével viccel Tóth Vera

Az interneten tette közzé ultrahangos fotóját



Zebrán gázolta halálra Ivettet H. Attila, de lezárták az ügyet

Megússza a börtönt a halálos gázoló?



Titokban operálták Sarka Katát

Hajdú felesége nagyon kritikus önmagával

Szavazás

Ön szerint ki lesz az új köztársasági elnök?

- Vizi E. Szilveszter
 Martonyi János
 Sólyom László
 Más

Mehet

Korábbi szavazások

Laplány

Cukorbajt, infarktust okozhat a horkolás

2012.03.17. 18:00

Nincs annál bosszantóbb, mint amikor valaki képtelen aludni hálótársa horkolása miatt. Ráadásul miközben a horkoló megküzd a levegőért, számos betegségre válik hajlamossá.



Ha befogják a horkoló orrát, átmenetileg a száján hang nélkül veszi a levegőt, de ez a gondot nem oldja meg

Fotó: Thinkstock

Sallai Réka hiába mondja a párjának, hogy a horkolása miatt képtelen elaludni, ő nem tud mint kezdeni ezzel.

– A párom horkol. Nem nagyon, de az épp elég ahhoz, hogy ne bírjak elaludni – panaszoja a lány. – Felébreszteni nem akarom, inkább megfordulok, hogy legalább ne a fülembé horkoljon.

Gyertyánfy Bélát viszont mindig felébreszti a neje.

– Nem bírja, hogy horkolok. Tíz-tizenöt éve kezdődött, pontosan már nem is emlékszem. Lehet, hogy előtte is horkoltam, de akkor még nem szólt érte. Megbőkdös akár az éjszaka

közepén is, de én alszom tovább. Biztosan idegesíti, de mit tehetnék? – kérdezi.

A horkolással nemcsak az a baj, hogy a hang elviselhetetlen, hanem az is, hogy légzéskimaradást okozhat, ami további egészségügyi problémákhoz vezet.

A garatfal rezgése okozza a hangot

Ha valaki horkol, a társa dönthet úgy, hogy egyedül alszik, ez viszont az intimitás megvonását jelenti, és feszült viszonyt válthat ki. Egy darabig az is megoldás lehet, ha felébreszti a horkolót, hogy változtasson pozíciót, de ez is kellemetlenséggel jár.

– Éjjel is legalább fél liter levegőt kell a tüdőbe juttatni légvételenként – mondta el lapunknak dr. Nagy Erika fül-orrgégész. – Amikor az alvó ember légzése leáll, hirtelen levegő után kap. Szűkület jön létre a felső légútban, a kisebb keresztmetszet miatt a belélegzett levegő áramlási sebessége jelentősen megnő ami a rugalmas garatfal rezgését okozza Ez a remegés



Az adó :
életet m

Adó 1'
Gyermek
Alapítván
1818244'

Gyermekm

Fotógaléria



Rövid Hírel

[17:05 Koponya arccsonttörést szenvedett](#)

[16:12 Bejutott! békedíjas a pa](#)

[15:25 Életmód az énekesnő, v](#)

[14:38 Meg aka elnököt](#)

[13:42 Ejtették 33 éves játéko](#)

[12:54 Bizarr m csempészni](#)

[12:01 Kislánva énekesnek](#)

TV REKL



oxigénszint csökkenését, azonnal oxigénhez akar jutni, hiszen anélkül meghalnánk. Így megemelkedik az adrenalin szint a vérben, ezáltal nő a vérnyomás és a vércukorszint, miáltal a hasnyálmirigy túlterhelődik. Ez a folyamat hosszabb távon magas vérnyomás- és cukorbetegség kialakulásához vezethet. Megnő éjszaka az alvás közben kialakuló szívinfarktus veszélye is. Ugyanakkor a túlsúlyosoknál a toka vastagodása miatt a horkolás veszélyesebb reakciót is kiválthat.

A szakember szerint az az első, hogy megtaláljuk a horkolás okát, és azt kezeljük.

Sok középkorú nőt sújt az alvási apnoe

A rendszeres horkolás férfiaknál szív- és érrendszeri betegségek és impotencia előidézője lehet. Spanyol kutatók vizsgálataira hívják fel a figyelmet, hogy a horkolás a nőknél is nagy kockázatot jelent. Ez a leggyakoribb jele az alvási apnoe betegségnek, melynek első tüneteit rendszerint nem a beteg, sokkal inkább a hálópartner észleli.

– Alvási apnoe esetén a horkolás mellett az éjszakai pihenést légzéskimaradások szakítják meg, melyeket hosszabb csend után hangosabb, hörgésszerű, mély lélegzetvétel kísér – magyarázza dr. Vida Zsuzsanna neurológus, szomnológus, a Sleep Center főorvosa. – A megzavart éjszakai alvás következtében a beteg reggel fejfájásról, napközben pedig fáradtságról panaszkodhat. Az alvási apnoe előfordulása férfiak körében gyakoribb, de az esetek száma középkorú hölgyek körében is magas, megközelítőleg három százalék körülire tehető. A klimaxot követően pedig férfiak és nők egyenlő gyakorisággal szenvednek ebben a betegségben.

A horkolás kapcsán a legtöbben valóban inkább a férfiakra gondolunk, pedig a probléma a középkorú nők esetében is gyakran megoldatlan marad – hívja fel a figyelmet a főorvosnő. Gyakran jelentkezik a panasz a terhesség alatt, illetve – részben hormonális változások miatt – a menopauza idején. Horkolásra hajlamosító tényező a dohányzás is.

Orrmaszkkal kezelik a rendellenes légzést

A CPAP-terápia (Continuous Positive Airway Pressure, azaz pozitív nyomású légszínterápia) lényege, hogy jól záródó és a beteg által könnyen elviselhető, speciális anyagból készült orrmaszok vagy orr-száj maszk segítségével a készülék folyamatos levegőnyomást biztosít a felső légúton keresztül a tüdő felé, így segítve a szabad és akadálymentes légzést alvás alatt. A terápia hosszú távú kezelést jelent, a tapasztalatok alapján a kezdeti idegenkedést követően a betegek viszonylag rövid idő alatt hozzászoknak a készülék alkalmazásához. A hosszú távú előnyök, a komolyabb szövődmények megelőzése mellett pedig rövid idő alatt jelentkeznek a terápia kedvező hatásai: a nyugodt éjszakai alvás, a reggeli fejfájás és a nappali fáradtságérzet megszűnése.

A frontok is felelősek érte

Egyre többen szenvednek alvászavarban. A Német Pszichiátriai Intézet egy tavaly végzett felmérése szerint az Európai Unió lakosságának negyven százaléka kénytelen két-három órás alvással beérni éjszakánként. A

szakemberek szerint az embereknek legalább öt-hat órát kell ahhoz aludniuk naponta, hogy kipihentnek érezzék magukat. Ma a magyar lakosság harmada szenved alvászavarban. Az alvászavar hátterében elsősorban a szív- és vérkeringési vagy a légzési rendszer megbetegedései vannak, de gyakran akadályozzák az alvást idegrendszeri és mozgásszervi elváltozások is.

Magyarországon a legtöbben a különböző időjárási frontok miatt nem alszanak jól. Melegfront esetén – ahogyan az a következő napokban is várható – az ember nehezen alszik el vagy éjszaka többször felriad, illetve reggel túl korán ébred. Ha átmeneti a panasz, akkor nincs nagy jelentősége.

– Amennyiben túl gyakran előfordul, érdemes orvoshoz menni – javasolja dr. Konrád Tamás belgyógyász. A szakorvos szerint a tartós alvászavar gyakran kapcsolódik különböző testi betegségekhez, például fájdalomhoz, légzőszervi bántalmakhoz. A nem megfelelő mennyiségű és minőségű alvás hiányában csökken a teljesítőképesség, romlik a hangulat.

Kun Mónika

[Szóljon hozzá a cikkhez!](#)

megosztás

Ajánlom

20
ember
ajánlta

[Teljeskörű
online
marketing
kiszervezés
Önök
is](#)

[Gilette
Venus](#)

Legyél a BORS riportere!

Kapd le a sztárokat, örökíts meg izgalmas eseményeket!

10 000 forint üti a markod
a megjelentetett fényképért.

Részletekért kattints ide!

Hirdetés

Blogs

Borsdara
Fejes Gábor
kontrablogja

Benkő Gábor
A nem mindig kedves Úr

Földvári Zsófi
Zsúgyűzők megmondja

Bejelentke

Felhasználó

Jelsz

[Regisztr](#)

Hirdet

BIORITMUS

Milyen formában van ma?

borravaló
venni - inni - inni
www.borravaló.hu

Friss hírek érkeztek!

Kattintson ide!

hírstart
a startlap csoport tagja

bulvar.lap.hu

További hírek:



Sydney hőségét tanulhatják a lassúság fortélyait
Edző lett Eric, az Angolna



Játékkutya miatt törték össze a Mercedest a rendőrök
Igazinak nézték



Limuzinban mulattak az elsősök - fotókkal
Baricz Gergő volt a meglepetés



Elvállik a Boyzone énekese
Tizennégy év házasságot dobtak sutba



Bőgőmasinának csúfolták Ronaldót
Volt, hogy nem akarta folytatni a meccset, mert rosszul játszott



Pornó ment a plázában, sokkot kaptak a vásárlók
Felnőtt film pörgött egy bevásárlóközpont képernyőjén



Ráfázik, aki jövőre megy nyugdíjba
Kevesebb lesz a juttatás, és várhatóan meg is adóztatják



Fenyő Iván nem érti kollégáit
Újabban filmkészítéssel kacérkodik a színész



Pornófilmet készítettek Woods titkairól az egykori szeretői
Április harmadikán kerül piacra



Email | Előfizetés | Mediaajánlat | Impresszum

Kereső