

## Η κατανάλωση οινοπνεύματος ευνοεί την πρόκληση ροχαλητού©

Written by Δρίτσας Γεώργιος, Ιατρός, Ωτορινολαρυγγολόγος, Αθήνα - Last Updated Sunday, 15 June 2014 17:43

---

## Η κατανάλωση οινοπνεύματος ευνοεί την πρόκληση ροχαλητού©



**Δρίτσας Γεώργιος** , Ιατρός, ΩΡΛ, Αθήνα

Το οινόπνευμα καταστέλλει το κεντρικό νευρικό σύστημα και ευνοεί · βαθύ ύπνο. Όσο πιο χαλαρωμένος είναι αυτός που κοιμάται, τόσο ευκολότερα χαλαρώνουν και οι ιστοί του φάρυγγα και ευνοείται η σύμπτωση - τοιχωμάτων του, με επακόλουθο την ευκολότερη απόφραξη του.

Το οινόπνευμα ελαττώνει το μυϊκό τόνο των μυών του φάρυγγα και ιδιαίτερα των μυών της γλώσσας, χωρίς όμως να επηρεάζει τη δραστηριότητα - διαφράγματος (ο θολωτός μυς, που χωρίζει την κοιλία από το θώρακα και ανεβοκατεβαίνει κατά τη διάρκεια της εισπνοής-εκπνοής).

Ένα άτομο ακόμη κι αν κατά κανόνα δεν ροχαλίζει, εν τούτοις αν πιεί οινόπνευμα προ του ύπνου συνήθως ροχαλίζει. Αν κάποιος πάσχει από αθώο ροχαλητό, και πιεί οινόπνευμα προ του ύπνου παθαίνει συνήθως νοσηρό ροχαλητό, διότι το οινόπνευμα διαταράσσει την αυτόματη ρύθμιση του συντονισμού των αναπνευστικών μυών από τον εγκέφαλο.

Ακόμη και μέτριες ποσότητες οινοπνεύματος μπορεί να επηρεάσουν την ποιότητα του ύπνου, προκαλώντας κατακερματισμό του και πρόωρη αφύπνιση το πρωί. Το οινόπνευμα

μπορεί να εγκαταστήσει ή να επιδεινώσει την αποφρακτική υπνική άπνοια [1,2].

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος , η κατανάλωση οινοπνεύματος και το κάπνισμα σχετίζονται θετικά με το αθώο ροχαλητό ανδρών και γυναικών, ιδιαίτερα στα μη υπέρβαρα άτομα [3].

#### Βιβλιογραφία

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

2. Solomon Ket al: Alcoholism and prescription drug abuse in elderly : St Louis University grand rounds. J Am Geriatr Soc 41:57,1993

3. [Nagayoshi M](#) , [Yamagishi K](#) , [Tanigawa T](#) , [Sakurai S](#) , [Kitamura A](#) , [Kiyama M](#) , [Imano H](#) ,  
,  
[Ohira T](#)  
,  
[Sato S](#)  
,  
[Sankai T](#)  
,  
[Iso H](#)  
,  
[CIRCS Investigators](#)  
. Risk factors for snoring among