LOALDIKO APNEA ETA HIPOPNEEN SINDROMEA (LAHP) TRATATZEKO NEURRI HIGIENIKO-DIETETIKOAK

Jarraian zehaztuko ditugun neurriak loaldiko apnea eta hipopneen sindromearen larritasuna murrizteko eraginkortasun frogatua dute, baita, kasu askotan, zurrungak murrizteko ere:

A. Loaldiko apnea eta hipopneen sindromearen arrisku-faktorea obesitatea da. **Pisua galdu beharko zenuke** (gehiegizko pisua edo obesitatea baduzu) **edo ez loditzeko neurriak hartu beharko zenituzke** (pisu normala baduzu).

B. **Ez egin lo ahoz gora** (bizkarraren gainean). Loaldiko apnea duten paziente gehienek okerrera egiten dute posizio horretan. Ondorioz, loaldiko apnea duten pazienteentzako arau orokorretako bat ahoz gora lo ez egitea da; posizioak eragindako loaldiko apnea eta hipopneen sindromea duten pazienteen kasuan (ahoz gora etzanda apnea kopurua bikoitza dute, gainerako posizioekin alderatuz) arau bereziki garrantzitsua.

C. Erretzailea bazara, **utzi tabakoa erretzeari**. Tabakoak goiko arnasbidea narritatzen du eta zurrunga egitea eragiten duela ikusi da. Gainera, lehendik loaldiko apnea eta hipopneen sindromea izanez gero, horren larritasuna areagotzen du.

D. **Ez edan alkoholik**, batik bat arratsaldean (20:00etatik aurrera). Alkoholak, kalitate txarreko loaldiak eragiteaz gain, faringeko muskulu dilatatzaileen jarduera partzialki inhibitzen du, ondorioz, zurrunga egitea eta loaldiko apnea eta hipopneen sindromea izatea bultzatu eta/edo larriagotzen du.

E. **Ez hartu hipnotikorik**, batik bat bentzodiazepinarik, medikuak agindu ez badizu. Izan ere, apnea-hipopneen larritasuna eta iraupena handitzen dituztela frogatu da, eta loaldiko apnea eta hipopneen sindromea iraunkorra izatea eragiten dutela.