

16 – 20 января 2023 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Храп – это не только громко, но еще и опасно!



Храп – это специфический дыхательный процесс, возникающий во время сна у людей с ослабленными голосовыми связками и другими проблемами со здоровьем.

Человек часто не замечает и даже не подозревает о том, что издает шумные булькающие или свистящие звуки, когда он спит. Причинами храпа во сне могут стать: анатомические особенности – узкие дыхательные ходы или искривленная носовая перегородка, смещенная нижняя челюсть, полипы, аденоиды в носу и другая лор-патология, снижение тонуса мышц глотки, лишний вес, сильная усталость, злоупотребление алкоголем и даже гормональный сбой.

Храп условно разделяют на два вида:

Выделяют несколько видов храпа в зависимости от тяжести его развития и возможных последствий:

1. изолированный или неосложненный храп:
 - эпизодический – может наблюдаться у всех людей во время простуды, а также в результате сильной усталости, употребления алкоголя;
 - постоянный – возникает не реже трех раз в неделю;
2. осложненный храп – когда присутствуют эпизоды остановки дыхания во сне.

В чём опасность храпа?

Этот симптом не только доставляет дискомфорт окружающим, но и приводит к ряду негативных последствий. Недостаток кислорода во сне приводит к тому, что организм не может нормально отдохнуть. У человека не получается погрузиться в фазу глубокого сна, соответственно, он просыпается уставшим и «разбитым». Человек, страдающий храпом, часто испытывает головные боли, быстро устает и постоянно чувствует себя разбитым. Острый и хронический недостаток кислорода во время сна существенно увеличивает риск артериальной гипертензии, нарушений ритма сердца, инфаркта миокарда, инсульта и внезапной смерти во сне.

Храп становится особенно опасен, когда перерастает в синдром обструктивного апноэ сна.

Апноэ – это внезапная остановка дыхания во сне. При заболевании вследствие гипотонии мышц, стенки дыхательных путей сближаются настолько, что дыхание останавливается.

Для восстановления их проходимости, нужно чтобы мозг подал сигнал о нехватке кислорода. После этого дыхание возобновляется.

Особенно это состояние опасно в детском возрасте. Тяжелая форма апноэ сна у детей ведет к выраженному синдрому дефицита внимания и гиперактивности, к отставанию физического и психического развития.

Профилактика храпа:

1. Выбор правильной позы во время сна. Рекомендуется спать на боку – это положение «страхует» от западения языка. Также важно правильное положение головы во время сна – она должна находиться на возвышенности.
2. Здоровый образ жизни – не только исключение вредных привычек, но и полноценный качественный сон, правильное питание. Однако отказ от курения и употребления алкоголя все же играет ключевую роль. Курение – причина химического повреждения тканей дыхательных путей, вследствие чего ослабляются мышцы глотки и может возникнуть отек. Риск развития храпа у курящих в два раза выше. Алкоголь способен спровоцировать нехватку кислорода, а также снижение тонуса мышц.
3. Ежедневная умеренная физическая активность. Физкультура повышает общий тонус мышц всего тела.
4. Влажный и свежий воздух в помещении. Рекомендуется перед сном обязательно проветривать спальню. Поддерживать оптимальный уровень влажности можно при помощи специальных увлажнителей воздуха.
5. Снижение избыточной массы тела. Тучные люди храпят гораздо чаще, чем худые. Лишний вес препятствует нормальному прохождению воздуха через дыхательные пути.
6. Отказ от препаратов, расслабляющих мышцы носоглотки и провоцирующих храп. Это не только снотворные, а и противоаллергенные или успокоительные препараты, по возможности не стоит принимать их на ночь.
7. Никогда не оставляйте ринит недолеченным! Проблемы с носоглоткой, вызванные запущенным ринитом и синуситом, постоянно заложенный нос из-за ринитов, часто способствуют появлению храпа и обструктивного апноэ во время сна.

Если вы знаете, что храпите, постоянно хотите спать, чувствуете вялость и усталость, обратите внимание на данные рекомендации, а при необходимости обратитесь за консультацией к специалисту.