

НЕ ЗАБЫВАЙ НОЧЬЮ ДЫШАТЬ



Если у Вас отмечаются:

- *Громкий или прерывистый храп*
- *Остановки дыхания во сне*
- *Беспокойный, неосвежающий сон*
- *Учащенное ночное мочеиспускание*
- *Разбитость, головные боли по утрам*
- *Мучительная дневная сонливость*
- *Снижение памяти и внимания*
- *Артериальная гипертония*
- *Избыточная масса тела*
- *Проблемы в интимной жизни*

то, вероятно, Вы страдаете **болезнью остановок дыхания во сне** или, говоря медицинским языком, **синдромом обструктивного апноэ сна.**

Данное состояние часто встречается у хронически храпящих людей и проявляется периодическими остановками дыхания во сне, когда близкие могут наблюдать периоды пугающей тишины с последующими громкими всхрапываниями. Иногда может наблюдаться до 400-500 остановок дыхания за ночь общей продолжительностью до 3-4 часов. Это ведет к постоянному недостатку кислорода в ночной период и существенно увеличивает риск развития сердечных аритмий, инфаркта миокарда, инсульта и внезапной смерти во сне.

Синдром остановок дыхания во сне – это серьезная проблема для здоровья. Заподозрить эту болезнь можно, если человек храпит, есть указания на остановки дыхания во время сна, бывают частые пробуждения ночью, имеется избыточная сонливость днем. Как правило, при этом синдроме отмечаются головные боли (особенно по утрам), ожирение, повышение артериального давления, у мужчин нарушается потенция.

К сожалению, этот синдром является очень серьезным фактором риска развития мозговых инсультов и инфарктов миокарда.

Как же можно определить, «безобиден» ли Ваш храп или за ним действительно скрывается серьезное заболевание? В настоящее время медицинская наука при помощи новейшего диагностического оборудования, используемого в лаборатории сна, может объективно и точно ответить на этот непростой вопрос.

Если Вы не хотите приезжать в клинику, то исследование сна можно провести амбулаторно, для этого специалист из клиники приедет к Вам на дом и установит диагностическую систему в привычной и комфортной для Вас обстановке. Система сама без участия врача запишет показатели Вашего сна. Когда нет никаких отвлекающих факторов, Ваш сон наиболее приближен к обычному, а значит, удастся зарегистрировать все тревожащие Вас симптомы.

Что же делать, если у Вас определены признаки синдрома остановки дыхания во сне? Во-первых, не пугаться этого, потому что в настоящее время разработаны различные методы лечения этого заболевания.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

При неосложненном храпе (без остановок дыхания во сне) можно самостоятельно предпринять ряд лечебно-профилактических мер:

1. **Снижение массы тела.**
2. **Прекращение курения.**
3. **Исключение приема алкоголя и снотворных препаратов.**
4. **Сон на боку.**
5. **Обеспечение возвышенного положения изголовья.**
6. **Применение контурных подушек с утолщением под шейей.**
7. **Применение спрея для горла "Слипекс"** уменьшает интенсивность храпа за счет противовоспалительного, антисептического и местного тонизирующего действия препарата на слизистую оболочку глотки.
8. **Использование внутриротового устройства "ЭКСТРА-ЛОР"** Лечебный эффект устройства объясняется его рефлекторным действием на мышцы языка и глотки.
9. **Обеспечение свободного носового дыхания.** Ситуационно можно применять капли, улучшающие носовое дыхание.

В случае отсутствия эффекта от проводимого выше лечения или при подозрении на синдром обструктивного апноэ сна следует обратиться к врачу.

Возможно, Вам будет показана CPAP-терапия – это самый эффективный способ лечения апноэ сна, эффект достигается за счет создания постоянного положительного давления в дыхательных путях. Метод получил название CPAP-терапия (аббревиатура английских слов Continuous Positive Airway Pressure – постоянное положительное давление в дыхательных путях). Суть его очень проста. Если дыхательные пути немного «раздуть» во время сна, то это будет препятствовать их спаданию и устранил основной механизм развития заболевания. Лечение проводится с помощью небольшого аппарата, который подает постоянный поток воздуха под определенным давлением в дыхательные пути через гибкую трубку и герметичную носовую маску. Лечение практически не дает побочных эффектов. Применение аппарата обеспечивает нормальный сон, улучшение качества жизни и профилактику серьезных осложнений:

- ◆ Храпа
- ◆ Синдрома обструктивного апноэ сна (болезни остановок дыхания во сне)
- ◆ Синдрома центрального апноэ сна (дыхания Чейна-Стокса)
- ◆ Дыхательной недостаточности во сне
- ◆ Бессонницы
- ◆ Зависимости от снотворных
- ◆ Синдрома беспокойных ног
- ◆ Синдрома периодических движений конечностей во сне
- ◆ Избыточной дневной сонливости
- ◆ Ночных ужасов и кошмаров
- ◆ Бруксизма (скрежета зубов во сне)
- ◆ Снохождения и сноговорения
- ◆ Других расстройств сна



*«Сон - это чудо матери-природы,
Вкуснейшее из блюд в земном пиру»
В. Шекспир*

Спокойной Вам ночи!

Консультации по вопросам диагностики заболевания и приобретения оборудования:

ООО НПП «ЛиМ»

Т/ф: (831) 220-31-40

г.Н. Новгород, ул. Малая Покровская, д.4, оф.9а

<http://www.lim-nn.ru>

E-mail: lim@sandy.ru