

Храп является не просто причиной неудобств и инициатором конфликтов в отношениях. Иногда он указывает на серьезные проблемы со здоровьем, и если не начать лечение, может угрожать жизни.

По статистике, ночные апноэ повышают риск возникновения сердечно-сосудистого приступа в течение ближайших 5 лет в три раза. Вот почему затрудненное дыхание во время сна и храп не должны оставаться незамеченными — это проблемы, требующие немедленной коррекции терапевта. Возможно, совместно с кардиологом.

Медики выделяют четыре основные причины храпа — искривление носовой перегородки, аденоиды в носу, удлинённый небный язычок и увеличенные миндалины.

Часто во время сна постоянный ритм храпа может переходить в длинные паузы тишины (от секунд до минут), во время которых спящий человек вообще не дышит, т. е. в его дыхании наступают так называемые апноэические паузы — в тяжелых случаях за ночь происходит до 500 таких остановок. Причина пауз в том, что воздух не может свободно проходить в легкие из-за возникающей закупорки в верхних дыхательных путях. Легкие при таком ритме дыхания за ночь испытывают постоянное кислородное голодание. В конечном счете синдром обструктивного апноэ сна приводит к тому, что наутро человек ощущает себя разбитым, его мучают головные боли, а в течение дня он чувствует себя невыспавшимся и уставшим. Это усугубляется нарушениями эректильной функции для мужчин и снижением памяти.

Апноэ или храп — это очень серьезное заболевание, на которое нужно обратить внимание и сразу обратиться к специалисту. Ведь продолжительное течение этого процесса может привести к ряду заболеваний.

#### СИНДРОМ ОБСТРУКТИВНОГО АПНОЭ

Так называется процесс, происходящий, когда задняя стенка гортани в ходе сна закрывается и мешает дышать. Воздух, проникающий внутрь,

# Как связан храп и сердечно-сосудистые заболевания?



По статистике, храпом страдает около 24% женщин и 40% мужчин.

вызывает появление вибраций, похожих на храп. Само понимание того, что организму не хватает кислорода во сне, уже не радует, но данное состояние также связывают с высоким риском инсультов и инфарктов у людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

#### ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Это состояние имеет прямую связь с описанным выше заболеванием. У людей с обструктивным апноэ высока вероятность повышения кровяного давления. Причем если человек будет игнорировать данное заболевание, со временем уровень кислорода в организме уменьшится, а уровень адреналина повысится, и это вызовет рост кровяного давления.

#### ИНФАРКТ

Гормоны, которые выделяются при приступах апноэ, связаны с нарушениями сердечной деятельности, которые вызывают инфаркты. Вдобавок у регулярно храпящих женщин риск инсультов и инфарктов вдвое выше, чем у тех, кто не храпит.

#### СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Люди с сердечной недостаточностью больше других подвержены различным расстройствам сна, в том числе обструктивному апноэ. Обуславливаются они задержкой жидкости в гортани и легких (один из побочных эффектов сердечной недостаточности). Беспокойный сон значительно усугубляет сердечные заболевания, вызывая риск летального исхода.

#### ■ НА ЗАМЕТКУ

Синдром обструктивного апноэ сна повреждает правую сторону сердца, которая должна работать сильнее, чтобы поддерживать легкие, пытаясь преодолеть обструкцию дыхательных путей. Любой сон, связанный с проблемой дыхания, указывает на больное сердце. Обязательно обратитесь к врачу!

#### УСТАЛОСТЬ

Когда храп на самом деле обусловлен обструктивным апноэ, человек может просыпаться 30-40 раз в течение часа от прерывистого дыхания. Организм пребывает в моральном и физическом напряжении, начинает испытывать недостаток энергии при бодрствовании, возникают опасные ситуации при засыпании. Таким образом, среди людей с обструктивным апноэ риск автомобильных аварий, опасных для жизни, заметно возрастает.

#### ■ ВАЖНО!

Бессознательные остановки дыхания во сне (апноэ) в последние годы были признаны таким же существенным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, как лишний вес, гиподинамия и повышенный уровень холестерина. Оказалось, что синдром апноэ во сне является фактором риска артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца и сердечной недостаточности. У людей, страдающих остановками дыхания во сне, чаще развиваются такие угрожающие жизни осложнения, как инсульт, нарушения сердечного ритма, инфаркт миокарда. При данном заболевании чаще случается и внезапная сердечная смерть во сне.

## ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

### Медицинская кардиологическая помощь при:

сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

- ✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
- ✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
- ✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, состояния сосудов)
- ✓ Отделение рентгенохирургии
- ✓ Отделение ультразвуковой диагностики



Кардиоцентр, Вeneвское ш., 21, т. (4872) 40-47-37

Поликлиника, г. Тула, Вeneвское шоссе, 1.

телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96

т.: (4872) 46-51-17 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА