

Ночь без храпа. Что такое синдром ночного апноэ и чем он опасен

Специалист областного центра медпрофилактики Маргарита Подобед рассказывает «Белгородским известиям», почему храп не всегда безобиден



Фото: Kampus Production: Pexels

С громким храпом так или иначе сталкивался каждый из нас. Будь то сосед в поезде, супруг, близкий родственник или вы сами. Бывают ситуации, когда это состояние требует незамедлительного лечения.

Без дыхания

«Синдром ночного апноэ это когда при храпе у человека кратковременно останавливается дыхание, – рассказывает специалист областного центра медпрофилактики **Маргарита Подобед**. – Оно прерывается на 10 и более секунд.

А количество таких эпизодов может достигать от 5 до 30 в час. В зависимости от этого выделяют лёгкую, среднюю и тяжёлую формы ночного апноэ».

По словам Маргариты Александровны, этот синдром находится сегодня в ряду очень опасных для здоровья состояний, так как одним из его самых грозных последствий является инсульт. Особенно это касается одиноких мужчин среднего возраста, поскольку зачастую даже они сами не подозревают о том, что страдают ночным апноэ.

Доктор отмечает, что во время дыхательных пауз во сне развивается гипоксия головного мозга, а в организме происходит накопление углекислого газа. Поскольку мозг без кислорода начинает медленно умирать, в какой-то момент он посыпает сигнал на экстренное пробуждение и человек **внезапно просыпается**. Это повторяется снова и снова, и, как правило, храпящий даже не замечает всех этих эпизодов. Тем не менее за одну ночь суммарное время подобных пробуждений может достигать 3-4 часов.



ото: www.broadcastmed.com
ом в десятки децибел. Почему
ужчины храпят чаще женщин

Опасные последствия

«Конечно, когда так нарушен сон, человек перестаёт высыпаться, – объясняет специалист. – Со временем у него начинаются сбои в работе сердечно-сосудистой системы, возникают разбитость и головные боли по утрам, снижается работоспособность, ухудшаются память и внимание. Такой человек становится раздражительным, агрессивным».

Как подчёркивает Подобед, самое неприятное, когда такое состояние наблюдается длительно. У таких пациентов со временем увеличивается масса тела, развивается аритмия, сердечная недостаточность, гипертония. Чаще всего с ночным апноэ сталкиваются именно мужчины. Результаты исследований неутешительны: 40 % пациентов, страдающих этим синдромом и не получающих лечения, умирают в первые пять лет после появления симптомов. А отследить у себя проявления заболевания бывает не так просто.

«Довольно часто таких пациентов на приём к врачу приводят родственники, которые отмечают нарушение дыхания во сне, – рассказывает специалист. – Но если человек живёт один, тогда для диагностики ему лучше обратиться в специализированный медицинский центр и сделать полисомнографию».

Этот метод диагностики позволяет отследить во сне работу сердца посредством ЭКГ, работу мозга с помощью ЭЭГ, а также электрическую активность мышц, движения глазного яблока, дыхательную активность и насыщение крови кислородом. Кроме того, в ходе процедуры врач определит фазы сна и подсчитает эпизоды апноэ. И уже на основе этих данных поставит чёткий диагноз и назначит схему лечения.

Капа и операция

«Если у человека диагностирован синдром ночного апноэ, его в первую очередь направят на консультацию к лору, – отмечает Маргарита Александровна. – Причина может крыться в неправильно расположенной носовой перегородке, полипах, хронических синуситах и так далее. Возможно, потребуется оперативное вмешательство для исправления каких-то анатомических особенностей».

Специалист приводит и другие рекомендации для тех, кто страдает синдромом ночного апноэ. Среди них, например, использование для сна высокой подушки, а также обязательное исключение из рациона алкоголя, запрет на снотворные препараты и лечение ожирения.

Очень важно для борьбы с заболеванием подобрать специальные конструкции для полости рта – капы, которые, например, выдвигают нижнюю челюсть, увеличивают проходимость дыхательных путей либодерживают язык в правильном положении. Но важно понимать, что подобрать нужную капу может только врач, когда выяснит причину ночного апноэ в каждом конкретном случае.

«Чтобы не доводить до всего этого, нужно соблюдать ряд нехитрых правил, – делится Маргарита Александровна. – Во-первых, держать массу тела под контролем. Во-вторых, своевременно лечить хронические заболевания верхних дыхательных путей: гаймориты, синуситы. А также проводить реконструктивные операции, если необходима пластика носовой перегородки, в молодом возрасте, когда осложнения от вмешательства могут быть минимальны».