

Автор: А. Захарова, зав. отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Часто кажется, что храп – это как-то несерьезно. Ну спит человек и похрапывает – что тут опасного? Но бывает храп с остановкой дыхания, когда храп внезапно обрывается и дыхание на какое-то время прерывается. Затем спящий громко всхрапывает, ворочается и вновь начинает дышать. Иногда это случается до 300-400 раз за ночь, общей продолжительностью до 3- 4 часов.

У храпящего человека сон разорванный, фрагментированный, неосвежающий. Появляются потливость и учащенное ночное мочеиспускание, разбитость и головные боли по утрам, резкая дневная сонливость, раздражительность, снижение памяти и внимания, как следствие – развивается гипертоническая болезнь.

**Храп с остановкой дыхания во сне – это болезнь, которую необходимо лечить!**

Прерывание дыхания во время сна ведет к хроническому недостатку кислорода. Это прямая причина прогрессирующего ожирения, импотенции, артериальной гипертонии, аритмии сердца, инсульта, инфаркта миокарда и даже внезапной смерти во сне.

**Причин появления такого храпа много:** это искривление носовой перегородки и врожденная узость носовых ходов, полипы в носу и удлинённый небный язычок, нарушение прикуса и увеличение миндалин.

Могут явиться причиной храпа и проблемы с обменом веществ из-за снижения функции щитовидной железы и лишнего веса, снижения мышечного тонуса от чрезмерной усталости, приема алкоголя, снотворных лекарств и длительного курения.

**Не считайте храп безобидной особенностью организма – обязательно обратитесь к врачу и проведите лечение храпа!**

