

«Домашние концерты» ночного характера Кому они нравятся, и как от них избавиться

*Смейся — и мир будет
смеяться вместе с тобой;
храпи — и ты будешь
спать в одиночестве.*

Энтони Бёрджесс

Храп - это звуковой феномен, возникающий при биении друг о друга мягких структур глотки на фоне прохождения струи воздуха через суженные дыхательные пути. Проблема храпа выходит далеко из разряда личных, так как от него страдают окружающие люди. Согласно современной статистике, после 30 лет у 70 % мужчин и у 50 % женщин наблюдается храп. Бывает, что храп не представляет никаких неудобств для человека, но иногда он перерастает в серьезную медицинскую или психологическую проблему. Об этом феномене на страницах рубрики о здоровье рассказывает заведующий отделением хирургии Тюменской областной клинической больницы, хирург высшей категории, д.м.н. Казбек Меджидович Аутлев.

Язычок, да не тот

Причин довольно много. Наиболее распространенная - это удлиненный малый, его еще называют небный, язычок. Или он может иметь не треугольную форму (в норме), а, к примеру, грушевидную, то есть быть сильно увеличенным в размерах. Это врожденные особенности, которые приводят к появлению храпа. Кроме того, он возникает при различных воспалительных заболеваниях ротоглотки за счет отека тканей. И очень часто причиной храпа – в 70% случаев - является ожирение.

В соответствии с рамками

Проблема храпа чрезвычайно актуальна. Бытует мнение, что храпят в основном мужчины. Но храпом страдают как мужчины, так и женщины. Несомненно, храп храпу - разный. Выражаясь языком музыки, он может иметь разную тональность – от приятного, никому не мешающего похрапывания (ну, сладко спит человек) до могучего, сотрясающего стены рева Ниагарского водопада. Когда рядом не могут находиться близкие родственники, жалуются соседи, на этой почве возникают конфликты.

Сон в одной комнате с храпящим человеком негативно сказывается на здоровье. К такому выводу пришли специалисты британской медицины, подробно изучавшие тему воздействия постороннего храпа на состояние здоровья человека. Оказывается, люди, которые спят рядом с храпунами, чаще жалуются на мигрень, утомляемость и сонливость и даже могут попасть в группу риска развития глухоты. Эта проблема важна, несмотря на то, что храп зачастую рассматривается лишь как досадная неприятность. Нередко и те люди, которые сами храпят, несерьезно относятся к жалобам своих супругов или партнеров и не обращаются за медицинской помощью. Раз мы находимся в обществе себе подобных, каждый нормальный человек стремится жить в определенных этим обществом рамках. Соответствовать. Ведь что такое свобода? Это осознанная необходимость.

Серьезнее не бывает

Храп, как звук, представляет собой в большей степени социальную проблему для окружающих, чем для самого человека. Однако храп может вызывать серьезное патологическое состояние – так называемый, синдром апноэ. Это остановка дыхания во сне. Он характеризуется наличием храпа, периодическим спадением верхних дыхательных путей на уровне глотки и прекращением легочной вентиляции, снижением уровня кислорода крови, грубой фрагментацией сна и избыточной дневной сонливостью.

Часто свидетелями синдрома апноэ являются бодрствующие близкие, которые с тревогой наблюдают, как внезапно обрывается храп и возникает пугающая остановка

дыхания, затем спящий громко всхрапывает и вновь начинает дышать. Иногда может отмечаться до 500 остановок дыхания за ночь общей продолжительностью до 4 часов, что ведет как к острому, так и хроническому недостатку кислорода, и может быть причиной внезапной смерти во сне. Особенно, это опасно для людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, хроническими болезнями легких и ожирением. Всего-навсего банальный храп, приводящий к синдрому апноэ и при стечении всех обстоятельств в одной точке, особенно, у тучных людей приводит к смерти во сне.

Лазер против храпа

Конечно, лечение храпа определяется причинами, его вызвавшими. В случае удлиненного, увеличенного в размерах мягкого язычка в нашей клинике мы очень успешно применяем лазерную методику. Лазер выполняет роль хирургического ножа, в своей практике мы используем оборудование компании «Шар План» (Израиль), который работает в нескольких режимах. Его компьютерная программа позволяет задавать определенные параметры, например, нужную в конкретном случае длину волны или глубину поражения, что гарантирует пациента от излишней травматизации. Процедура проводится под местным обезболиванием: полость рта орошается специальным анестезирующим раствором. И непосредственно во время ее проведения пациента просят активно подышать, поговорить, чтобы сделать форму малого язычка идеально подходящей именно этому человеку.

Лазерная методика имеет ряд преимуществ. Во-первых, отсутствует кровотечение. Как во время операции, так и после нее. Во-вторых, на раневой поверхности не образуются корки, характерные для других хирургических вмешательств. Лазерный нож как бы испаряет ткани, сразу «заваривая» рану. После проведения процедуры не требуется какого-либо особого соблюдения режима. Около двух-трех дней у пациента может быть ощущение ангины: дискомфорт при глотании, неприятные ощущения в горле. Чтобы уменьшить эти явления, назначаются пастилки или леденцы с ментоловым вкусом.

Мы комплексно подходим к лечению такого феномена, как храп. Если его причиной является ожирение. Если на прием к врачу пришел человек, дыхание которого слышно задолго до его появления в кабинете, который имеет избыточный вес, когда стрелка весов зашкаливает за 100 кг. И все это сопровождается гипертонической болезнью, бронхитом, приступами хронического кашля, и еще храпом, то очевидно, что здесь нужно смотреть в корень проблемы. Пациенту предлагается одно из нескольких хирургических вмешательств, которые сегодня уже освоены хирургами нашего отделения. Существуют различные методики хирургического лечения ожирения, начиная от бандажирования желудка и заканчивая большими операциями, такими как, билиопанкреатическое шунтирование.

Nota bene!

Проблема храпа, она разноплановая. Зачастую он является сигналом имеющихся у человека проблем. Так же, кстати, как и боль. Природа мудра, ее не обманешь. Она дает человеку понять о том, что возникла форс-мажорная ситуация, и ее надо решать. Другой вопрос, что мы – люди - не всегда своевременно реагируем на эти знаки. Храп – это тоже сигнал какой-то, возможно, очень большой проблемы в нашем организме. И я бы на месте людей не пренебрегал предупреждениями природы.

Записала Елена Татуец

Материал рекламно-информационного журнала «Портмоне», 2009 года