**Храп – не просто громкий звук**

До недавнего времени считалось, что храп является исключительно эстетическим раздражителем, нервирующим слушателей ночными «серенадами. Но специалисты предупреждают, что неприятные звуки по ночам – это лишь часть проблемы.

Собственный храп грозит куда большими неприятностями. В первую очередь уменьшается по времени или становится поверхностной фаза глубокого сна, вследствие чего человек полноценно не высыпается, мозг в достаточной степени не отдыхает и не восстанавливается.

Кроме того, храп может быть предвестником или одним из симптомов синдрома обструктивного апноэ сна. Это серьёзный недуг, который обязательно нужно лечить. Патологическое состояние связано с остановками дыхания во время сна на 10 и более секунд, которые обычно сопровождаются прерывистым громким храпом. Это может происходить много раз на протяжении ночи и делает невозможным надлежащий сон.

Синдром сонного апноэ может приводить к значительным расстройствам здоровья, в число которых входят артериальная гипертензия, инсульт, сахарный диабет, стенокардия, сердечная недостаточность, аритмии сердца и т.д.

Этим недугом мужчины страдают в 4 раза чаще, чем женщины. В группу высокого риска входят любители выпить алкоголь на ночь, пациенты с избыточным весом и ожирением.

В 25 – 40 процентах случаев недуг может быть проявлением наследственных факторов, влияющих на активность дыхательного центра.

**Тяжёлые формы апноэ значительно увеличивают риск смерти у мужчин среднего возраста**.

Во время сновидения мышцы глотки и языка способны терять тонус и смещаться в сторону под действием собственного веса, перекрывая дыхательные пути. При этом человек может даже не подозревать о том, что страдает от кислородного голодания по ночам.

Синдром может усугубляться из-за воспалительных заболеваний, особенностей строения лор-органов, образований в воздухоносных путях, при болезнях желудка и пищевода, из-за положения тела во сне.

 Для постановки диагноза у пациента должен присутствовать хотя бы один из следующих симптомов:

- эпизоды ночного пробуждения, о которых пациент не всегда помнит, однако живущие рядом родственники или соседи по комнате могут обратить на это внимание;

- дневная усталость и сонливость – человек может уснуть во время вождения автомобиля, на работе;

- громкий храп или остановки дыхания во сне.

Большинство пациентов, жалующихся только на храп и у которых отсутствует сердечно – сосудистый риск, в расширенном обследовании не нуждаются. В остальных случаях на помощь приходит полисомнография: при помощи специальных датчиков можно установить, сколько эпизодов апноэ случилось за ночь.

Нелеченый или нераспознанный синдром обструктивного апноэ сна в результате бессонницы может стать причиной когнитивных нарушений, которые могут привести к серьёзным травмам или смерти из-за несчастных случаев.

Лечить апноэ сна чаще приходится на протяжении всей жизни.

Для снижения риска или количества остановок дыхания ночью, специалисты рекомендуют, снизить вес, отказаться от курения, алкоголя и седативных препаратов.