

Как избавиться от храпа?

Храп является одной из причин разлада в семье. Например, в Швеции в 4 случаях из 10 причина развода – храпение одного из супруга. Однако храп является также причиной неприятных разговоров по поводу раздражающего соседства в домах отдыха, санаториях, больницах, гостиницах, поездах и так далее. Многие из нас сталкиваются с этой проблемой и ищут средства избавления от этой напасти. Различают легкий храп, сравнимый с кошачьим мурлыканьем, просто громкий и чрезвычайно громкий, интенсивный храп. Объясняется он, как правило, анатомическими особенностями глотки человека.

Во время сна мышцы мягкого нёба, язычка расслабляются, происходит западание языка. Вдыхаемый воздух вызывает вибрацию расслабленной нёбной занавески и язычка – возникает храп. Кроме таких физиологических особенностей, немалую роль в его возникновении играют затрудненное носовое дыхание (различные формы хронических насморков, заболевания придаточных пазух с полипозом носа, аденоиды II – III степени) и иногда болезни глотки (хронический тонзиллит, рубцовые изменения после грубого удаления миндалин). Возникновению храпа способствует и все то, что связано со снижением тонуса мышц мягкого нёба. Это нарушения нервно-мышечной деятельности, например, перемежающаяся гипотония, и... алкоголь, курение.

Избавление от храпа задача не простая. Существуют различные методы лечения: консервативный, хирургический и народный. Консервативное лечение направлено на улучшение проходимости дыхательных путей. Назначают стимуляторы дыхания, показана постоянная подача во время сна воздуха в обе половины носа с помощью компрессора, а это не все переносят. Лечить надо и все изменения в глотке, носоглотке и полости носа, вызывающие утолщение и расслабление мягкого нёба и язычка. Заслуживают внимания лечение лазером, коагуляция, криодеструкция под местным обезболиванием. Это щадящие методы. Хотя и хирургические, но без скальпеля. При криодеструкции, например, несколько точек жидкого азота наносят на мягкое нёбо и язычок. Эффект лечения достигается в 80-90% случаев.

Хирургическое вмешательство (щадящее) два-три года позволяет ему чувствовать себя полноценным человеком и дома, и в командировке, и на отдыхе. Иногда врач рекомендует увулопалатофарингопластику – иссечение слизистой оболочки в области нёбных дужек и задней стенки глотки, удаление нёбных миндалин. Это большое хирургическое вмешательство разом расширяет просвет дыхательных путей и приводит к уменьшению храпа. Некоторые хирурги-стоматологи предлагают коррекцию верхней и

нижней челюсти, удаление аденоидов.

Многим помогает и один из старых методов профилактики храпа, так называемый пальцевый массаж. Делать его лучше перед зеркалом и обязательно натошак. Не забудьте предварительно тщательно вымыть руки теплой водой с мылом. Широко раскройте рот и указательным пальцем правой руки зайдите за язычок и 2-3 минуты (сколько сможете) маятниковым движением помассируйте мышцы мягкого нёба, То же самое, только более интенсивно, проделайте и до язычка. Курс – 15 процедур (один день массаж за язычком, другой – до него) – укрепляет мышцы мягкого нёба, и они не так флюктуируют при дыхании во сне. Если сделать такой массаж самому трудно, попросите помочь кого-либо из близких. Естественно, при соблюдении всех гигиенических требований. Иногда сделать пальцевый массаж не позволяет «рвотный рефлекс», в этом случае обратитесь за помощью к врачу.

Однако какой бы путь борьбы с храпом ни был избран, он требует всегда комплексного подхода и помощи отоларинголога, стоматолога, невропатолога, рентгенолога. Только в таком случае можно избавить человека от его недостатка, уравновесить психику, создать нормальный ночной сон, восстановить умственную и физическую работоспособность.

Автор - **Петр Шишкин**

[Источник](#)