

Как бороться с храпом, или Тихие ночи

Нет, я не храплю. Уверена, что больше половины опрошенных людей скажут эту фразу. Мы отрицаем сей факт, но все же, по статистике, 45 % людей на протяжении своей жизни страдают этим не очень приятным недугом - храпом.

Между прочим, храп партнера является одной из причин разлада сексуальных отношений супружеских пар, а некоторые и вовсе подумывают о разводе именно из-за неистового храпа своей половины.

Кстати, раздражение окружающих - это полбеда. Самая главная беда - это то, что храпуны в первую очередь наносят вред собственному здоровью. Храп сам по себе уже является предвестником и основным симптомом серьезных заболеваний, таких как: остановка дыхания во сне (апноэ), кислородное голодание (гипоксия). Последнее ведет к хроническому недосыпанию и усталости. Кроме того, храп провоцирует гормональные изменения, нарушения обмена веществ, способствует прогрессированию ожирения, гипертонии, ухудшает работу сердца, а также может привести к инсульту, инфаркту миокарда и даже... импотенции.

Рассмотрим основные причины возникновения храпа и способы "борьбы" с ним.

Избыточный вес

Статистика показывает, что от уменьшения массы тела на 10 % параметры дыхания во сне улучшаются на 50 %. Избегайте переедания перед сном. Полный желудок искривляет диафрагму, что может препятствовать нормальному дыханию.

Злоупотребление алкоголем

Как бороться с храпом, или Тихие ночи

Автор: admin

11.01.2014 15:19 -

Алкоголь (как впрочем, и снотворное) снижает мышечный тонус и способствует расслаблению глоточной мускулатуры, что, в свою очередь, провоцирует храп и болезнь остановок дыхания во сне. Уж если выпиваете, то делайте это по крайней мере часа за четыре до сна (не смейтесь - я сказала "выпиваете", а не напиваетесь!).

Курение

Папиросный дым раздражает слизистую носа и горла и может привести к хроническому воспалению глотки и трахеи, сопровождающемуся отеком их стенок. Это в свою очередь может приводить к сужению дыхательных путей и увеличению риска развития остановок дыхания во сне.

Неверная позиция для сна

Не спите на спине. Нарушения дыхания значительно усугубляются именно в этом положении по причине западания языка. Спите на боку. Существует интересный способ заставить себя спать на боку. К пижаме (ну или в чем вы там спите) пришивается карман, в который зашивается небольшой мячик, например теннисный. Как только вы пожелаете улечься на спину, мячик будет вас будить (ну право же, неудобно!). Как показывает практика, через месяц человека вырабатывается стойкий рефлекс спать на боку.

Обеспечьте приподнятое положение головы. Это также препятствует западению языка и усилению храпа.

Есть еще причины серьезные причины возникновения храпа, как-то: искривление носовой перегородки, врожденная узость глотки и носовых ходов, полипы в носу и аллергический ринит, удлинённый небный язычок, нарушение прикуса, увеличение миндалин, снижение функций щитовидной железы. Но с этими проблемами не справиться в домашних условиях, с ними надо идти к хорошему ЛОРу или эндокринологу.

Лечение храпа

Как бороться с храпом, или Тихие ночи

Автор: admin

11.01.2014 15:19 -

Лечение храпа наиболее эффективно методом лазерной терапии. Всего за 10-15 минут в специализированной клинике храпуну делают безболезненную операцию лазерным лучом, которая позволит избавиться от храпа.

Есть и безоперационный способ борьбы с храпом - устройство, с виду напоминающее обычную детскую соску. Состоит оно из чашеобразного лепестка, касающегося языка и ободков, предохраняющих от заглатывания и выпадения изо рта. Лечебный эффект устройства заключается в рефлексорном раздражении мышц языка и глотки, что увеличивает тонус неба и предотвращает вибрацию, устраняя храп.

Американские ученые изобрели еще один способ борьбы с храпом - специальная прививка в мягкое небо, которой хватает как минимум на 19 месяцев бесшумного и спокойного сна. По словам доктора Скотта Бридли из медицинского центра Уолтера Рида, 3 из 4-х пациентов на 1,5 года просто забывают о храпе. Стоит такая прививка недорого, но минус ее в том, что делать инъекцию придется... пожизненно, т.е. каждый раз по окончании ее «действия».

И напоследок пара полезных физических упражнений, которые нужно делать ежедневно:

1. Рот закрыт, дыхание через нос. Напрягите заднюю часть языка и с силой оттяните язык к горлу. Повторяйте упражнение трижды в день по 10-15 раз и мягкое небо окрепнет, уменьшив вероятность храпа.

2. Произносите звук «и», напрягая мышцы глотки, мягкого неба и шеи. Повторяйте упражнение утром и вечером по 20-25 раз.

Следуйте приведенным выше рекомендациям и, возможно уже через несколько недель ваша половина переберется, наконец, из мест «временной дислокации» в супружескую постель и не будет толкать вас по ночам в бок, бормоча: «Перестань храпеть! Да когда же это кончится?»

Как бороться с храпом, или Тихие ночи

Автор: admin

11.01.2014 15:19 -

Спокойной вам ночи!

Автор - **Елена Долгих**

[Источник](#)