



Все лучшее
в медицине!



Since 1990



Система
менеджмента
качества
ISO 9001:2008



Информация для пациентов

ХРАП У ВЗРОСЛЫХ

Разработано на основании рекомендаций Немецкого общества по исследованию сна и сомнологии (DGSM)

ЧТО ТАКОЕ «ХРАП»?

Как ни странно, определения храпа в настоящее время не существует!

Храп может возникать как самостоятельный симптом, так и как симптом заболевания, например, обструктивного апноэ сна.

Для того, чтобы определить, является ли храп безобидным звуковым феноменом или симптомом грозного заболевания, необходимо пройти обследование – диагностическую полисомнографию.

Здесь мы поговорим только о безвредном храпе, который мешает жить другим, но не является проявлением болезни.

От храпа страдает не столько пациент, сколько окружающие его люди, из-за этого медицинская на первый взгляд проблема приводит к семейным неурядицам и ссорам.

Возникновение храпа

Храп возникает из-за вибрации мягких тканей в верхних дыхательных путях во время дыхания во сне. Провоцирующим фактором является снижение мышечного тонуса в области верхних дыхательных путей во сне. Вследствие этого с одной стороны повышается готовность мягких тканей к вибрации. С другой стороны верхние дыхательные пути сужаются, что приводит к увеличению скорости воздушного потока. Очень часто обнаруживаются типичные анатомические признаки, такие как избыточность слизистой оболочки в области мягкого неба или увеличение мягкой части ткани в ротоглотке.

Источником происхождения храпа часто является область мягкого неба (с примыкающим язычком), однако храп может возникать и во всей области ротоглотки, реже гортани.

Частота храпа

Появление храпа зависит от возраста и пола. Чаще всего страдают мужчины среднего и старшего возраста – 20 - 46%. Вопреки сложившемуся мнению, частота храпа у женщин также довольно велика – 8 - 25%.

Принципы лечения

Если храп не является симптомом заболевания, он лечится только в том случае, если пациент сам желает этого. Существует ряд консервативных, аппаратных и хирургических методов. Данные методы могут применяться изолированно или в комбинации друг с другом. Кроме того, для лечения храпа предлагается множество сомнительных методов.

Сегодня нет научных подтверждений эффективности, например, медикаментозной терапии, спреев или подушек от храпа, аппаратов сомнологической коррекции и т.д.

Консервативные методы

Всем полным людям, страдающим храпом, рекомендуется снижение массы тела без каких-либо ограничений.

Пациентам следует отказаться от приема снотворных средств или вечернего приема алкоголя, воздерживаться от курения, особенно вечером, а также рекомендуется вовремя ложиться спать.

Аппаратные методы

В настоящее время не существует однозначного, научного подтверждения эффективности мышечной стимуляции или различных методов укрепления мускулатуры диафрагмы рта (например, упражнения по говорению и пению, игра на музыкальных инструментах).

Храп можно успешно лечить с использованием капы – специального приспособления, которое пациент надевает на зубы. Овальные капы

способствуют расширению и укреплению ротоглотки посредством смещения вперед нижней челюсти и прилегающих мягких тканей. При храпе, связанном с положением лежа на спине, может помочь смена положения во время сна.

Пробное лечение противоотечным назальным спреем или вспомогательными средствами для расширения носового отверстия помогает избежать хирургического вмешательства, однако при длительном применении данных средств, это может привести к медикаментозной зависимости, дополнительной отечности и повреждению слизистой оболочки (медикаментозный ринит), поэтому они не подходят в качестве длительной терапии.

Ночная дыхательная терапия (CPAP), как правило, приводит к устранению храпа.

Оперативные методы

Для хирургического лечения храпа применяются преимущественно минимально инвазивные методы, проводимые под местным наркозом и сопровождающиеся незначительными болями и частотой осложнений. Важное значение имеет нормализация носового дыхания, лечение патологии мягкого неба.

С увеличивающимся индексом массы тела эффективность всех хирургических методов снижается. Тучные храпуны должны оперироваться только в исключительных случаях.

Нет никаких специальных оперативных методов для лечения храпа. Операцией на носу при наличии нарушения носового дыхания можно достичь улучшения ситуации с храпом, однако длительность эффекта предсказать очень сложно.

Обширные операции на мягком небе, в прошлом повлекшие за собой тяжелые нарушения этих важных структур, остались в прошлом.

Сейчас щадящая хирургия имеет высочайший приоритет.

В первую очередь рекомендуют лазерно-хирургические или электрохирургические методы для снижения избыточности мягких тканей и имплантаты мягкого неба.

Последующее наблюдение

После проведения любой терапии по поводу храпа пациенты должны наблюдаться у сомнолога. Если по истечении времени симптомы возникают повторно, то необходимо повторить обследование и скорректировать лечение.

В клинике «Медицина» ведут прием специалисты по патологии сна:
Семина К.В., Новиков М.С., Белозерова Н.В.
Записаться к сомнологу можно по телефону: (495) 995-00-33



Клиника «Медицина»



125047, Москва

2-й Тверской-Ямской переулок, дом 10

+7 (495) 995-00-33, www.medicina.ru