Смерть от храпа: вероятность выше, чем кажется

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 27.02.2023

Дата мероприятия / события: 27.02.2023

г. Москва

Около 120 тысяч человек ежегодно умирает от апноэ, хронического храпа - таковы результаты американского исследования. О методах медицины в борьбе с храпом и домашних методах рассказал к.м.н., врач-токсиколог Михаил Кутушов.

Около 120 тысяч человек ежегодно умирает от апноэ, хронического храпа - таковы результаты американского исследования. О методах медицины в борьбе с храпом и домашних методах рассказал к.м.н., врач-токсиколог Михаил Кутушов.

“При прохождении воздуха между слизистыми верхнего и нижнего нёба возникают вибрации - это и есть храп. Но при западении языка, наступает апноэ — синдром длительной задержки дыхания. Человек может не дышать минуту и более, похрапывает и дышит дальше”, – рассказывает доктор Кутушов.

Основные причины храпа: высокая масса тела вплоть до ожирения, искривленная носовая перегородка или хроническая заложенность носа, увеличенный язык или слишком мягкое нёбо; алкоголь и курение.

Существует гимнастика для языка и глотки и ротоглотки, разные маски для дыхания. Однако первично нужно обратить внимание на носовую перегородку.

Также один из вариантов: заклеить лейкопластырем половину рта. Таким образом у человека остается возможность дышать ртом, но губы склеены, и рефлекс не глотать и просыпаться может создать дискомфорт первое время. Если привыкнуть, такое состояние может стать привычным, и со временем человек может перестать храпеть.

Если человек сильно храпит, и его семья не может уснуть, актуальный вопрос - нужно ли его будить? Да, нужно.

“Проблема храпа сейчас в мире не решена и, соответственно, нет универсального метода или алгоритма лечения. Храп может быть признаком аденоидов, аллергии, первичных сердечно-сосудистых или заболеваний дыхательных путей”, – комментирует Михаил Владимирович.

Постоянная ссылка на материал: http://www.smi2go.ru/publications/150162/