



Медицина сна

Апноэ во сне – остановки дыхания во время сна

Можно годами страдать от апноэ во сне и не подозревать этого. Чаще всего супруги оказываются первыми, кто замечает то и дело повторяющуюся задержку дыхания во время сна. Нередко это явление сопровождается сильным храпом, возникающим в момент первого вдоха при восстановлении дыхания. Апноэ – это фазы «замирания» дыхания. По расчетам специалистов, этим заболеванием страдают три процента всего населения. Германии, преимущественно мужчины. Апноэ во сне способствует также развитию других заболеваний – гипертонии, нарушений сердечного ритма, сердечной недостаточности и даже депрессий. Поэтому люди, страдающие апноэ во сне, рано или поздно обращаются к врачу по поводу заболевания, являющегося, собственно, последствием остановки дыхания во время сна.

По каким признакам можно «вычислить» апноэ во сне

Тот, кто страдает апноэ во сне, может определить это по косвенным признакам, наличие которых должно вызывать тревогу:

- ощущение усталости и «разбитости» с самого утра – уже при пробуждении,
- частые засыпания в дневные часы, как только прекращаются стресс и суета,
- нарушение способности к концентрации внимания,
- раздражительность, нервозность,
- безволие, апатия,
- снижение общей работоспособности,
- повышенное ночное потоотделение,
- ощущение беспокойного сна,
- утренние головные боли,
- сильный храп.

Как можно самим бороться с апноэ во сне?

Медикаментов против апноэ во сне не существует.

Однако, имеются различные возможности предупредить появление остановки дыхания во время сна:

- При наличии избыточного веса необходимо попытаться снизить его до нормального, с целью облегчения дыхания во сне.
- Отказаться от алкоголя и сигарет, особенно в вечерние часы,
- Полностью отказаться от приема снотворных и успокаивающих препаратов.
- Спать со слегка приподнятой верхней половиной туловища, что препятствует западению языка в глотку.
- Избегать приема тяжело перевариваемой пищи или больших порций.
- Попробовать спать на боку. Для этого существует множество вспомогательных средств: клиновидные

подушки под спину, специальный жилет, препятствующий сну в положении на спине или просто теннисный мяч, вшитый в пижаму.

- Соблюдать режим сна – с регулярным временем и, прежде всего, достаточной продолжительностью сна,

Единственным эффективным методом борьбы с апноэ во сне при наличии выраженных нарушений является **СИПАП терапия** – с поддержкой дыхания через носовую маску за счет избыточного давления воздуха в ней. Период привыкания к этой терапии продолжается 1-2 недели. Пациенты, привыкшие к пользованию аппаратом СИПАП, начинают чувствовать себя отдохнувшими после сна и более энергичными вообще.

Для облегчения ведения СИПАП-терапии можно воспользоваться простыми методами:

- Использовать увлажнитель воздуха для помещения, чтобы препятствовать излишнему высыханию слизистой оболочки полости рта и глотки.
- Выучить технику релаксации – на случай клаустрофобии, вызываемой применением СИПАП-маски.
- Снимать негативные эмоции, связанные с СИПАП-терапией, представляя перед собой положительные стороны терапии, например, улучшение дневного самочувствия, возвращение здоровья и энергии.

Ссылки:

- Немецкое общество исследования сна и медицины сна / Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGS), www.dgsm.de.
- VdK Fachverband Schlaf-Apnoe / Профессиональный союз апноэ во сне, www.vdk.de/fachverband-schlafapnoe
- Bundesverband Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland e.V. / Федеральный союз апноэ во сне и нарушений сна, www.bsdselbsthilfe.de/medizinische-infos

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

✎ Für Hinweise von Arzt und Praxisteam