**Обязательно пройдите обследование, если у Вас отмечается:**

* **Храп**
* **Мучительная дневная сонливость**
* **Остановки дыхания во сне**
* **Снижение памяти и внимания**
* **Разбитость, головные боли по утрам**
* **Артериальная гипертония**
* **Избыточная масса тела**
* **Ночное мочеиспускание**

**Значит, возможно, у Вас болезнь остановок дыхания во сне (или Синдром Обструктивного Апноэ Сна (СОАС),**

**необходимо проверить данный диагноз!**

**Что такое храп и как с ним бороться?**

**Около 30% всего взрослого населения постоянно храпит во сне. Храп не только создает очевидные социальные проблемы, но и является предвестником и одним из основных симптомов синдрома обструктивного апноэ сна (СОАС), проявляющегося остановками дыхания во сне с последующими громкими всхрапываниями. При тяжелых формах СОАС может отмечаться до 400-500 остановок дыхания за ночь продолжительностью до минуты и более (в сумме до 4-5 часов за ночь), что ведет к острому и хроническому недостатку кислорода во время сна. Это в свою очередь существенно увеличивает риск развития артериальной гипертонии, нарушений ритма сердца, инфаркта миокарда, инсульта и внезапной смерти во сне. Каждая остановка дыхания сопровождается частичным или полным пробуждением мозга, что приводит к резкому ухудшению качества сна. Пациент отмечает частые пробуждения с ощущением удушья и сердцебиения, беспокойный и не освежающий сон. Стресс обуславливает повышение артериального давления и частое ночное мочеиспускание (до 4-5 раз за ночь). Утром беспокоит разбитость и головная боль. В течение дня отмечается сонливость, раздражительность. Особенно опасны приступы острой сонливости во время управления автомобилем, существенно увеличивающие риск дорожно-транспортных происшествий. Ухудшается память и внимание, развивается импотенция. При этом сами пациенты не жалуются на остановки дыхания во сне… Часто случается, что партнёр такого человека не спит, он с беспокойством следит за сменой состояний – громкий храп… тишина… задержка дыхания… судорожный вздох… беспокойные движения тела… и снова глубокий сон – храп возобновляется. И этот цикл повторяется много раз за ночь.**

**С точки зрения медицины, синдром обструктивного апноэ сна – это состояние, характеризующееся наличием храпа, периодическим спадением верхних дыхательных путей на уровне глотки и прекращением легочной вентиляции при сохраняющихся дыхательных усилиях, снижением уровня кислорода крови, грубой фрагментацией сна и избыточной дневной сонливостью.**

**Проходимость верхних дыхательных путей зависти от величины их внутреннего диаметра, тонуса глоточных мышц и степени снижения давления в трахее и бронхах во время вдоха. К факторам приводящих к уменьшению диаметра дыхательных путей относят: ожирение, анатомические особенности полости носа и глотки (искривление перегородки носа, полипы, гипертрофия носовых раковин, увеличение миндалин, аденоидные вегетации, удлиненный небный язычок, новообразования), ретрогнатия и микрогнатия (небольшая и смещенная назад нижняя челюсть), гипотиреоз (снижение функции щитовидной железы) и некоторые др.**

**Этапы диагностики**

**1.Провести респираторный мониторинг, определить содержание кислорода в крови во время сна, тип дыхания во сне и его нарушения.**

**2. Исключить ЛОР патологию и верхних дыхательных путей.**

***Отделение оториноларингологии ГБУЗ ЯО «ОКБ» располагает лабораторией по исследованию расстройств дыхания во сне, оснащенной респираторным мониторингом, фибровидеоэндоскопией полости носа и глотки, акустической ринометрией, передней активной риноманометрией. Комплексное обследование в лаборатории сна возможно выполнить за одни сутки пребывания в стационаре с оформлением истории болезни (при необходимости выдается лист нетрудоспособности на 2 дня).***

**Методы лечения храпа и СОАС разнообразны и зависят не только от причин, но и от степени тяжести заболевания. Их можно условно разделить на следующие категории:**

* **Обще-профилактические мероприятия по снижению массы тела, прекращению или ограничению курения и приёма алкоголя**
* **Позиционное лечение – подбор положения тела во время сна**
* **Хирургическое лечение**
* **Лечение методом создания постоянного положительного давления в дыхательных путях (СИПАП-терапия).**

**Специалисты отделения порекомендуют пациентам тот или иной вид лечения данной патологии в каждом конкретном случае. Предварительная запись на диагностику по телефону Державиной Ларисы Леонидовны +7 910 971 29 07 (с понедельника по среду с 8.30 до 15.00).**