

Что такое обструктивное апноэ, или Что мешает нам выспаться?

Одни люди спят как убитые, едва прикоснувшись головой к подушке. Другие просыпаются среди ночи без видимых причин или долго не могут уснуть. По данным сомнологов бессонницей страдает почти треть взрослого населения.

Как бы ни впечатляло количество страдальцев, бессонница - вовсе не болезнь. Она лишь симптом, отражение других диагнозов. Таких диагнозов и состояний медики насчитывают больше трех десятков. Если сон пропал в результате какой-то острой травмирующей психику ситуации, бессонницу называют острой. В большинстве случаев она проходит вместе со стрессом. Когда расстройство сна длительное, больше месяца то, скорее всего, речь можно вести о хронической бессоннице. В этом случае без врача не обойтись. Но бороться надо не с бессонницей как таковой, а с причиной ее вызвавшей.

Бессонница - не единственное расстройство, связанное со сном. Мы очень болезненно переносим нарушения суточных ритмов. В зрелом возрасте организм приспосабливается к суточному циклу смены дня и ночи. Но так бывает не всю жизнь.

В детстве суточный цикл, связанный с секрецией гормонов и биологически активных веществ, длиннее и достигает 26-28 часов. Иными словами, детям нужны более длинные сутки, чтобы вовремя лечь спать и без проблем просыпаться по утрам. Но кто же их станет ждать лишних несколько часов? Школы и детсады функционируют вместе с заводами и офисами, вот и хнычут по утрам маленькие бедолаги, проклиная ненавистные садики и школы.

У стариков - другие проблемы, их биологический цикл укорочен, всего 22-23 часа. Именно поэтому пожилые люди обычно просыпаются рано. Бытует мнение, что в старости снижается потребность организма во сне и спать можно меньшее время. На самом деле потребности не изменяются, но из-за накопившихся хворей ухудшается способность организма поддерживать нормальный сон необходимое время.

Индивидуальная норма суточного сна для каждого человека своя и общие рамки

довольно расплывчаты, от пяти до десяти часов. Но и это не норматив, главное, самочувствие в дневное время. Врачи-сомнологи шутят: «Наполеон спал четыре часа, и поэтому все успевал, а Эйнштейн спал десять часов и... тоже все успевал!»

Самый опасный и часто встречающийся вид расстройств сна скрывается за внешне безобидным и хорошо всем известным симптомом, за храпом. Его причина - синдром обструктивного апноэ сна.

Во время сна в горизонтальном положении расслабляются мышцы верхних дыхательных путей и могут перекрыть поступление воздуха. Человек перестает дышать на какое-то время, иногда перерывы могут длиться больше минуты. Организму не хватает кислорода, и мозг дает команду проснуться. Мышцы сокращаются, в дыхательной трубке восстанавливается просвет, дыхание восстанавливается.

Но вскоре все повторяется, буквально сотни раз за ночь! Где уж тут нормально выспаться. Люди, страдающие синдромом, бывают настолько сонливы днем, что даже засыпают за рулем. И это несмотря на то, что в постели было проведено достаточное количество часов.

Говорят, что из-за храпа можно умереть. Возможно и такое, но чаще причина не в храпе как таковом, а в том, что во время периодических задержек дыхания повышается кровяное давление и нарушается сердечный ритм, как следствие может наступить инсульт или инфаркт.

Как видим, нарушения сна - не такое уж и безобидное дело. При его наличии не стоит откладывать визит к врачу. Доброго здоровья.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)