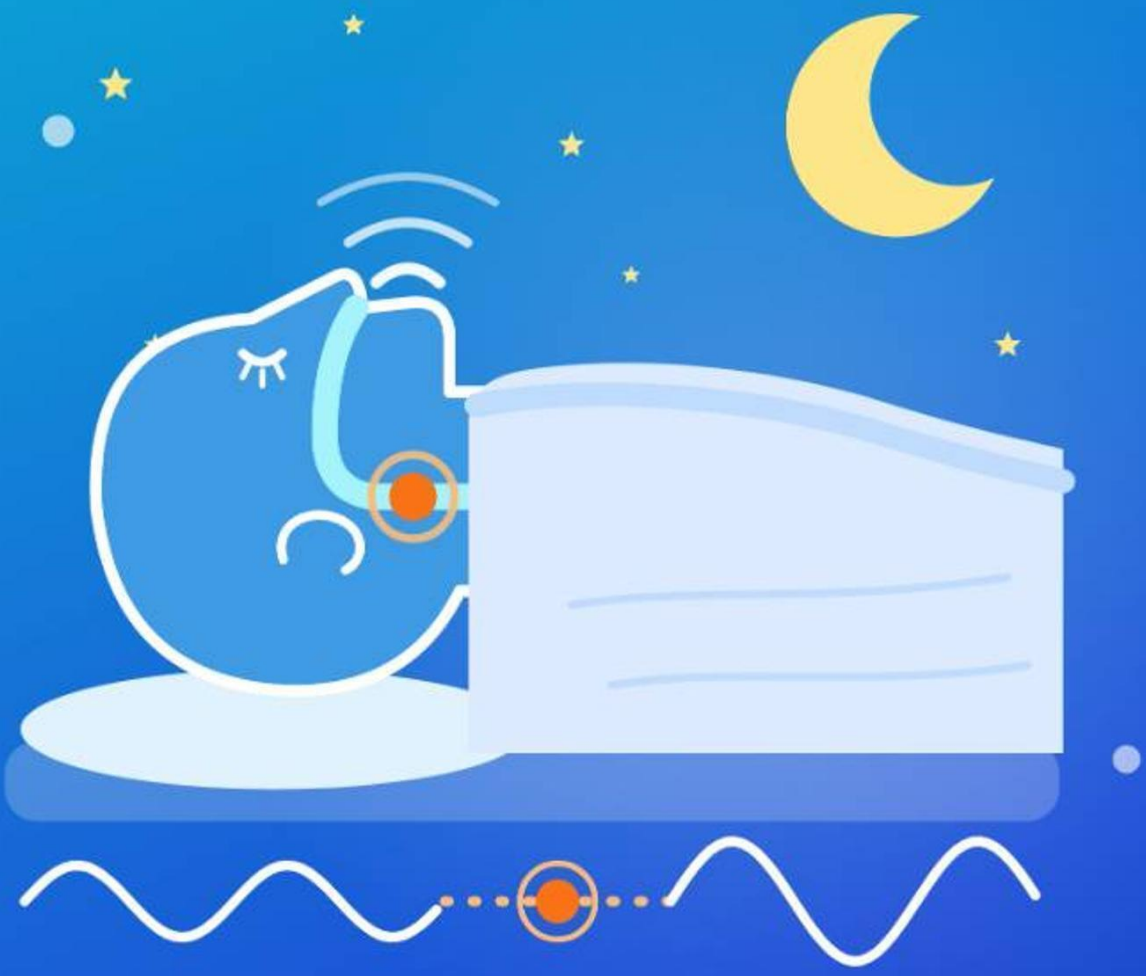
ГАЙД ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ



Храп и апноэ

Когда храп опасен, как проверить себя и какое лечение выбрать — простым языком, по рекомендациям 2025–2026 годов



Алексей Колесник
врач-невролог

Алексей Колесник

Храп и апноэ: когда храп опасен

«Автор»
2026

Колесник А.

Храп и апноэ: когда храп опасен / А. Колесник — «Автор», 2026

Когда храп опасен, как проверить себя и какое лечение выбрать — простым языком, по рекомендациям 2025–2026 годов.Врач-невролог Алексей Колесник простым языком объясняет, что происходит, что действительно помогает по современным клиническим рекомендациям и когда нужно срочно к врачу. В книге:— что происходит в горле во сне— храп или апноэ— чем опасно апноэ— проверьте себя— как ставят диагноз— как лечат апноэ— СИПАП-терапия— как привыкнуть к СИПАПЭто текстовая версия гайда — без иллюстраций и бонусов для печати. Книга носит информационный характер и не заменяет очный приём врача.Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Колесник А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем читать 6
1. Что происходит в горле во сне 7
Что такое храп 8
Что такое апноэ 9
2. Храп или апноэ 10
3. Чем опасно апноэ 11
За рулём 12
4. Проверьте себя 13
Тревожные признаки 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Алексей Колесник
Храп и апноэ: когда храп опасен

Храп и апноэ: когда храп опасен

Когда храп опасен, как проверить себя и какое лечение выбрать — простым языком, по рекомендациям 2025–2026 годов

Алексей Колесник, врач-невролог

Текстовая версия гайда. Полная PDF-версия — с иллюстрациями, схемами и бонусами для печати — доступна на сайте автора (ссылка — в разделе «Об авторе» в конце книги).

Книга — информационный материал. Она не ставит диагноз, не назначает лечение и не заменяет очный приём врача. Не начинайте, не отменяйте и не меняйте лекарства без лечащего врача. При признаках неотложного состояния звоните 103 или 112.

© Алексей Колесник, 2026

Прежде чем читать

Самое важное — на первой странице

Меня зовут Алексей Колесник, я врач-невролог. Почти каждую неделю я слышу: «Да он просто храпит, все храпят». Но громкий храп с остановками дыхания — не безобидная привычка. Он повышает давление, нагружает сердце, мешает памяти и в 2–3 раза повышает риск аварии за рулём. Хорошая новость: это состояние хорошо выявляется и лечится. В этом гайде — всё по шагам и простыми словами.

Как пользоваться гайдом

Гайд — информационный материал. Он помогает понять, опасен ли ваш храп, какое обследование пройти и как обсудить лечение с врачом. Гайд не ставит диагноз и не заменяет очный приём. Не начинайте и не отменяйте лекарства сами. Сложные слова я объясняю прямо в тексте, в конце есть словарик. Бонусы для печати (дневники, чек-листы, планы) — в полной PDF-версии гайда, ссылка — в разделе «Об авторе» в конце книги.

Звоните 103 или 112, если:

человек во сне перестал дышать и вы не можете его разбудить, губы посинели;

внезапно появились одышка в покое, давящая боль в груди, сильное сердцебиение или перебои;

перекосило лицо, ослабла рука или нога, нарушилась речь — это может быть инсульт.

В ближайшие недели покажитесь врачу, если:

вы громко храпите, а близкие замечают паузы в дыхании или всхрапы с удушьем;

днём вас клонит в сон, вы засыпаете у телевизора или «клюёте носом» за рулём — до осмотра не садитесь за руль уставшим;

давление остаётся высоким, хотя вы принимаете лекарства;

по утрам болит голова, а ночью вы встаёте в туалет 2 раза и чаще;

у вас фибрилляция предсердий или вы перенесли инсульт;

ребёнок храпит 3 и больше ночей в неделю или дышит во сне ртом.

Что вы узнаете из гайда

как отличить безобидный храп от апноэ и проверить себя по простому списку;

какое обследование сна пройти и как понять его результат;

как выбрать лечение — от сна на боку до СИПАП, капы и новых лекарств — и как к нему привыкнуть;

что изменилось в лечении апноэ в 2025–2026 годах.

1. Что происходит в горле во сне

Откуда берутся храп и остановки дыхания

Горло — это мягкая трубка из мышц. Днём мышцы держат её открытой. Во сне они расслабляются, и у некоторых людей трубка сужается или на время закрывается совсем.

Что такое храп

Храп — это звук дрожащих мягких тканей: мягкого нёба, маленького язычка, стенок глотки. Воздух проходит через узкое место быстрее и заставляет их вибрировать, как флаг на ветру. Иногда храп — просто шум. Но громкий храп почти каждую ночь — повод присмотреться внимательнее.

Что такое апноэ

Апноэ — остановка дыхания во сне на 10 секунд и дольше. Если дыхание не останавливается, а только сильно ослабевает, это гипопноэ. Когда такие эпизоды повторяются много раз за ночь, врачи говорят о синдроме обструктивного апноэ сна, сокращённо СОАС. «Обструктивное» значит, что воздуху мешает препятствие — спавшееся горло. Грудь и живот при этом продолжают двигаться: человек пытается вдохнуть, но воздух не проходит.

Это совсем не редкость

По оценке учёных, апноэ сна есть почти у миллиарда людей в возрасте 30–69 лет, и большинство из них об этом не знает. Сам человек свои остановки дыхания не замечает — их видят и слышат близкие.

2. Храп или апноэ

Как отличить безобидный храп от опасного

При апноэ каждая остановка дыхания запускает одну и ту же цепочку. Она повторяется снова и снова, и сон превращается в череду «аварийных» пробуждений.

Простой храп
Апноэ сна

Что происходит
Мягкие ткани горла дрожат, но воздух проходит
Горло спадается полностью или почти полностью

Как звучит
Ровный храп
Храп, потом тишина, потом громкий всхрап или звук удушья

Сон
Обычно не страдает
Рваный: десятки и сотни микропробуждений за ночь

Днём
Человек бодр
Разбитость, сонливость, утренняя головная боль

Чем грозит
Мешает спать близким
Давление, аритмии, инсульт, аварии, проблемы с памятью

Апноэ бывает и без громкого храпа

Особенно у женщин. Вместо храпа на первый план выходят бессонница, усталость, утренние головные боли, тревожность. Поэтому отсутствие громкого храпа ещё не значит, что апноэ нет.

3. Чем опасно апноэ

Почему храп с остановками дыхания — не просто шум

Каждая остановка дыхания — маленький стресс для организма: падает кислород, подскакивают давление и пульс, мозг поднимает «тревогу». За ночь это может повторяться сотни раз.

40–80% людей с гипертонией, аритмией, сердечной недостаточностью или после инсульта имеют апноэ

в 2–3 раза чаще попадают в аварии водители с нелеченым апноэ

≈1 млрд людей в мире живут с апноэ сна — большинство не знает об этом

За рулём

Сильная сонливость за рулём по влиянию на реакцию сравнима с опьянением. «Микросон» на 2–3 секунды на скорости 90 км/ч — это 50–75 метров вслепую. Хорошая новость: когда апноэ лечат, риск аварий снижается.

Сразу остановитесь и отдохните, если за рулём:

часто зеваете, тяжелеют веки, трудно держать голову;

не помните последние километры, пропустили поворот или знак;

машину ведёт к краю дороги или на соседнюю полосу.

Открытое окно и громкая музыка не помогают — помогают остановка и сон 15–20 минут. Если засыпаете за рулём регулярно, не водите, пока не пройдёте обследование и не начнёте лечение.

4. Проверьте себя

Простой список, который поможет решить, нужно ли обследование

Отметьте всё, что к вам подходит. Лучше заполнять вместе с человеком, который спит рядом: о многом знает только он.

Тревожные признаки

Близкие видели, что во сне у меня замирает дыхание
Я просыпаюсь от удушья, с чувством нехватки воздуха

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.