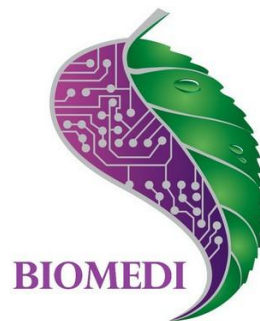
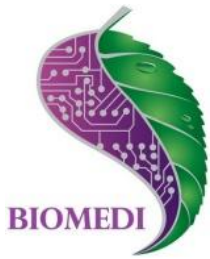


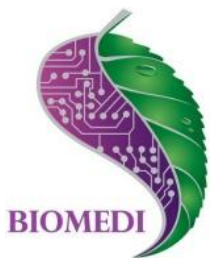
Коррекция храпа и ночного апноэ





Храп - это всего лишь звук, отражающий вибрацию мягких тканей глотки. Ничего страшного в этом звуке как таковом нет.

Но за ним скрывается патология, которая может реально уменьшить жизнь человека на 15-20 лет (данные Всемирной Организации Здравоохранения).



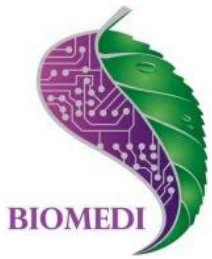
BIOMEDI

Храп

Во время нормального сна мышцы языка и мягкого неба находятся в тонусе, поддерживая верхние дыхательные пути открытыми.

Если эти мышцы излишне расслаблены, то просвет дыхательных путей становится уже и прохождение воздуха частично блокируется. При вдохе расслабленная часть глотки начинает вибрировать, создавая шум, который мы, и называем храпом.



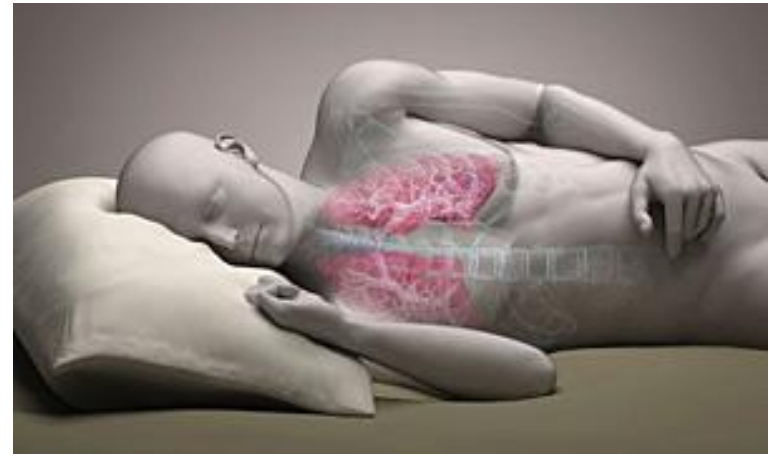


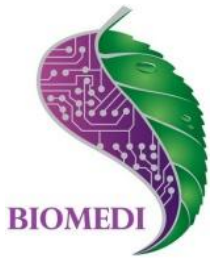
Сонное апноэ

Если просвет гортаноглотки во время сна сильно сужен или мышцы, ее поддерживающие, слишком расслаблены, то верхние дыхательные пути могут оказаться полностью блокированными.

Такое состояние носит название **обструктивное апноэ сна** (остановка дыхания во сне).

В сочетании с определенной симптоматикой остановка дыхания во сне называется синдромом обструктивного апноэ сна (синдром ночного апноэ сна, сонного апноэ).



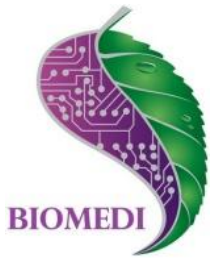


BIOMEDI

Статистика



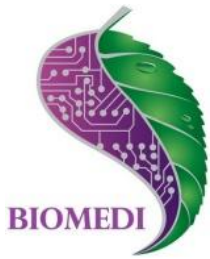
- Каждый пятый человек после 30 лет постоянно храпит во сне.
- К 65 годам храп отмечается более чем у половины населения.
- Около 10% супружеских пар указывают на храп, как основную причину проблем в семейной жизни.
- Громкость храпа может достигать 80 дБ (что всего лишь в 1,5 раза меньше, чем громкость реактивного самолета).
- У женщин, чьи супруги храпят, выявляется постепенное прогрессирующее снижение слуха.
- От 5 до 7% всего взрослого населения страдает синдромом обструктивного апноэ сна.
- До 30% внезапных смертей во сне может быть связано с синдромом обструктивного апноэ сна.
- Риск попасть в автокатастрофу в 4-6 раз выше у автолюбителей, болеющих такой патологией.
- Ночное апноэ увеличивает риск возникновения инсульта в 3 раза, ишемической болезни сердца в 4 раза.



Причины появления храпа и обструктивного апноэ сна

- аномалии строения полости носа и носоглотки;
- различные заболевания носоглотки;
- искривление носовой перегородки;
- затрудненное носовое дыхание, хронический ринит;
- полипоз носа;
- гипертрофированные небные миндалины вследствие хронического тонзиллита;
- избыточный вес, когда индекс массы тела > 33 ;
- потребление алкоголя (особенно в вечерние часы);
- снотворные препараты.;
- при наступлении менопаузы из-за изменения гормонального статуса, снижается тонус гладкой мускулатуры носоглотки.





Как отличить "нормальный" храп от патологического храпа, ведущего к обструктивному апноэ сна?

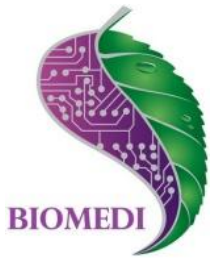
Сам по себе феномен храпа не опасен.

И вместе с тем **появление храпа – это сигнал болезни**, такой же как боль. Являясь симптомом некоторых заболеваний, храп может сам вызывать различные патологические феномены.

Лечить храп необходимо тогда, когда становится очевидным факт его влияния на ваше здоровье или если он мешает вашему партнеру.

Для того, чтобы понять, влияет ли Ваш храп на состояние Вашего здоровья, **необходимо выявить симптомы**, которые могут явиться следствием или причиной храпа.

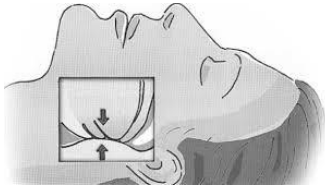
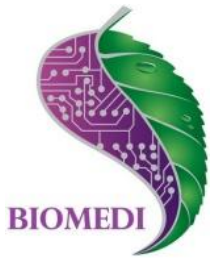




Симптомы проявления храпа



- **дневная сонливость** (организм и мозг ночью не отдыхают);
- **ожирение** (избыточный вес);
- есть усталость и утомляемость по утрам, хотя вы считаете, что хорошо поспали ночью;
- головная боль появляется регулярно после пробуждения;
- у вас снижены память и внимание;
- синдром апноэ сна (апноэ – остановка дыхания во сне).

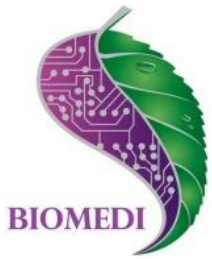


Чем отличается симптом апноэ от храпа?



Во время храпа, просвет дыхательных путей, несмотря на их сужение, остается частично открытым.

При ночном апноэ сна происходит **полное перекрытие дыхательных путей.**



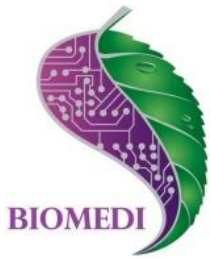
Как понять, есть ли у человека ночное апноэ сна?



Для этого достаточно прислушаться к дыханию спящего человека. Если на фоне храпа возникает пауза и тишина, которая затем обрывается резким всхлипыванием и последующим усилением храпа – это ночное апноэ сна.



Синдром апноэ сна - более тяжелое проявление **нарушений дыхания во время сна** (вплоть до полной остановки дыхания) по сравнению с храпом, поэтому имеет более тяжелые последствия.



Чем опасен синдром обструктивного апноэ сна?

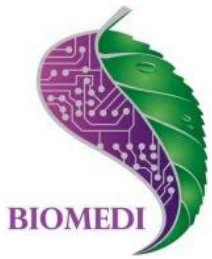
Гипоксия (кислородное голодание) во время сна:

воздух перестает поступать в легкие во время остановки дыхания;

содержание кислорода в крови снижается до такого уровня, что храпящий человек начинает синеть прямо на глазах;

реагируя на снижение кислорода в крови, мозг дает команду на просыпание;





Чем опасен синдром обструктивного апноэ сна?

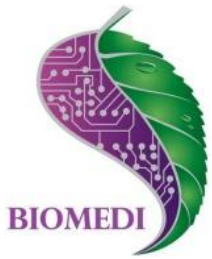
Нарушение (фрагментация) сна.

Важна не только продолжительность, но и структура сна, которая нарушается при частом просыпании. Если происходят *частые пробуждения*, то мозг не успевает погрузиться в более глубокие фазы сна, когда:

- расслабляется мускулатура;
- снижается артериальное давление;

- вырабатываются многие гормоны, необходимые для нормального функционирования организма.

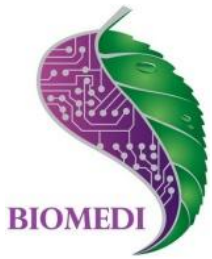




Чем опасен синдром обструктивного апноэ сна?

Люди, *страдающие*
ночным апноэ сна и
храпом, имеют высокий
риск заболеть такими
нарушениями обмена
веществ, как **сахарный**
диабет и ожирение.



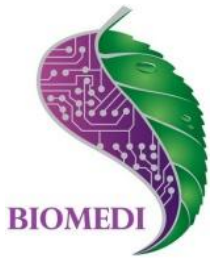


Чем опасен синдром обструктивного апноэ сна?

Частые пробуждения во время сна активизируют симпатическую нервную систему и, как следствие:

- учащается пульс;
- повышается артериальное давление;
- могут появиться различные нарушения ритма сердца.

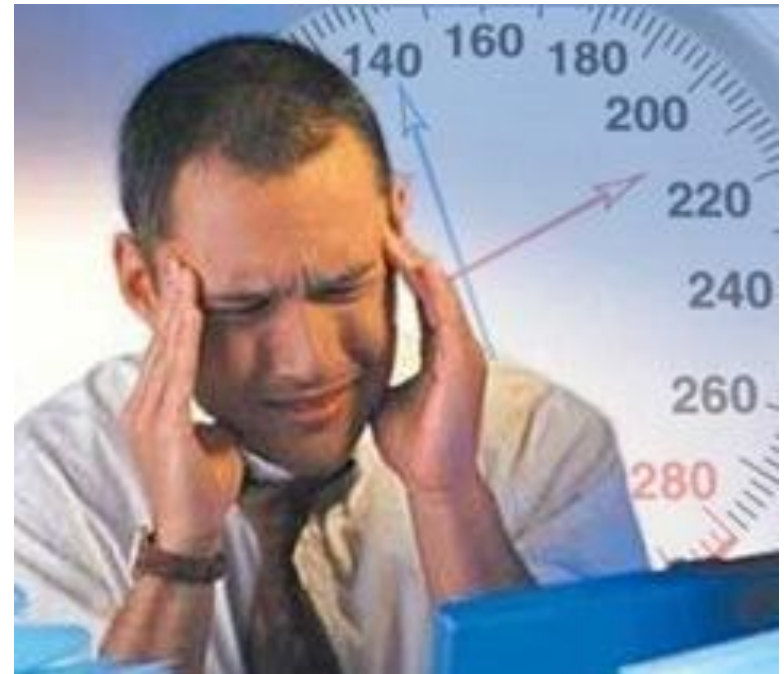


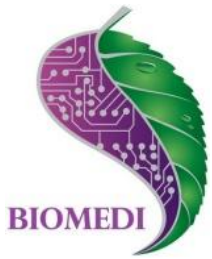


Чем опасен синдром обструктивного апноэ сна?

Резкое снижение внутригрудного давления способствует **повышению артериального давления.**

Перекрытие дыхательных путей на уровне гортаноглотки создает эффект «мехов», т.е. область разряженного давления. В эту «вакуумную» ловушку начинает засасываться кровь с периферии, тем самым, **перегружая сердце** излишним объемом.

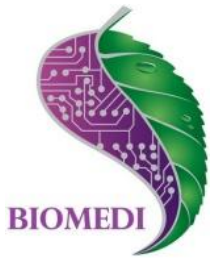




Чем опасен синдром обструктивного апноэ сна?



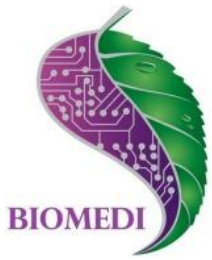
Оказывается, те, кто храпит по ночам, практически в 2 раза чаще сталкиваются с глаукомой, которая вызывается повышенным глазным давлением.



Храп и позвоночник

Храп во время сна может быть обусловлен шейно-грудным остеохондрозом и спастической кривошеей, развивающейся при постоянно неправильной посадке во время учебы или работы за компьютером.



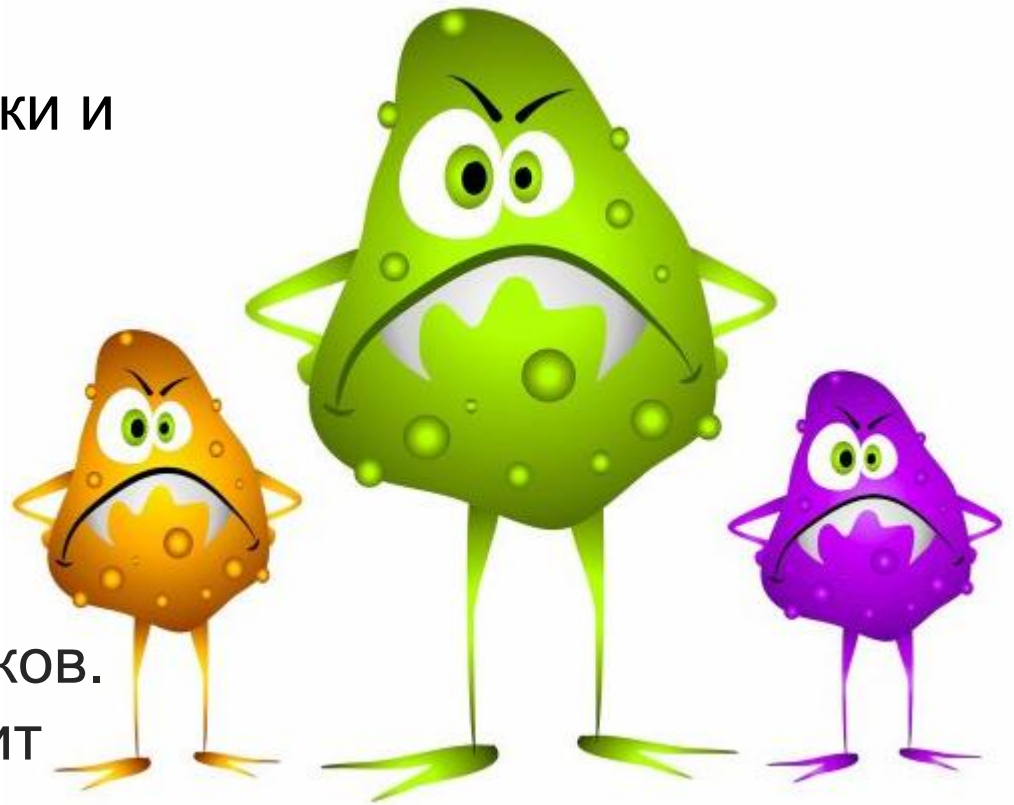


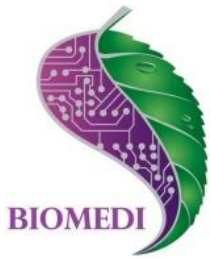
Храп и вирусы

За нарушение
проходимости носоглотки и
bronхов ответственны
вирусы:

- вирус Эпштейн-Бара,
- вирус папилломатоза,
- аденовирус.

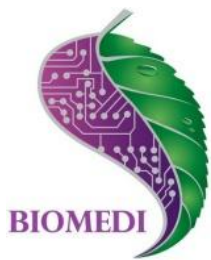
Поддерживает их
ассоциация стрептококков.
На этих паразитах лежит
вина за храп и апноэ.





Самым распространенным видом апноэ является **обструктивный**, то есть удушающий приступ. По своему механизму он схож с храпением и часто ему сопутствует. При этом мышцы дыхательных путей расслабляются, приводя к частичной или к полной их закупорке.

Типичный пациент с обструктивными приступами апноэ во сне — мужчина средних лет с избыточным весом или узкими дыхательными путями за счет сниженного мышечного тонуса мягкого неба, увеличенных миндалин или аденоидов и удлиненного мягкого неба и нарушении энергии печени сразу же нарушается функция легких с кашлем, одышкой, болями в области ребер и груди.



Менее распространенным видом апноэ является **центральный**, когда дыхательные центры головного мозга недостаточно стимулируются двигательными нейронами, контролирующими вдох. При этом дыхательные пути свободны, а дыхания нет. Обычно этот вид апноэ вызывают болезни сердца, нервов.



Что делать?

Апноэ и храп сами по себе не проходят, но их можно лечить. Так как оба эти расстройства идут рука об руку, то методы борьбы с ними совпадают.

Апноэ и храп сопровождаются бессонницей, вот почему при визите к врачу пациент делает акцент на ее последствия: дневную сонливость, утомляемость, снижение работоспособности и просит наладить сон. При расспросе удастся выяснить, что причиной плохого сна оказывается храп или апноэ.



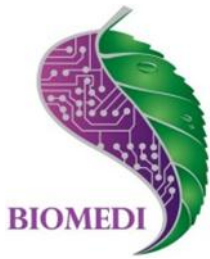
Что делать?

Особенно важно запомнить, что применение снотворных без контроля врача очень опасно в случае нарушения дыхания во сне. Это объясняется тем, что снотворные являются дыхательными депрессантами и угнетают дыхательный центр, затрудняя вдох. Лекарства продлят приступ апноэ, увеличат их число и задержат пробуждение для того, чтобы вдохнуть воздух. Таким образом, под действием снотворного в нужный момент человек может не проснуться и даже задохнуться. Алкоголь также угнетает дыхание и усиливает храпение наряду с некоторыми обезболивающими средствами. Если одним из факторов храпа и апноэ является избыточная масса тела, то следует принять меры для ее снижения.



Что делать?

Нарушения дыхания во сне иногда лечат с помощью лекарств – однако без какого-либо положительного эффекта. Для инструментального лечения храпа применяются зубные приспособления, дающие доступ воздуха или аппараты с маской. Применяют и принудительное дыхание воздухом, обогащенным кислородом, что приводит к улучшению качества сна и жизни пациентов.



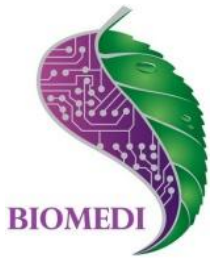
BIOMEDI

Тестируем себя

1. Вам говорят о том, что Вы громко храпите и периодически перестаете дышать во сне?
2. У вас беспокойный, с частыми пробуждениями сон?
3. Утром Вы себя чувствуете разбитым, уставшим, не выспавшимся?
4. В течение дня отмечается мучительная сонливость, частые головные боли после пробуждения?
5. Вы рассеяны, раздражительны, не можете сосредоточиться на работе?
6. Беспокоит артериальная гипертензия, особенно в ночные и утренние часы?
7. Прогрессивно нарастает масса тела?
8. Появились проблемы в интимной жизни?

Если на первый и большинство других вопросов ответ ДА, то Вы в группе риска.

Это ведет к постоянному недостатку кислорода в ночной период и существенно увеличивает риск развития тяжелых нарушений ритма сердца, инфаркта миокарда, инсульта и внезапной смерти во сне...



Программа коррекции храпа и ночного апноэ для базы Дельта

Первый этап - 6 дней

7-22-31-178-239-578-127-749

Второй этап - 6 дней

106-109-394-140-363-679-750-674

Третий этап – 6 дней

493-7-50-76-96-212-226-239-245

Четвертый этап - 6 дней

269-332-546-485-674-728-785-787

Пятый этап -- 6 дней

827-824-825-826-927-818-740

Общий курс – 30 дней с повторением
цикла после двухнедельного перерыва





Программа коррекции храпа и ночного апноэ для базы Универсал

Первый этап - 15 дней

Беспокойство и расслабление.

Частоты: 2720; 6000; 320; 250; 240; 160; 125; 80; 40; 20; 10; 5,8; 3,5; 2,5; 1,5; 1,2; 1; 0,5.

Храп.

Частоты: 28,5; 80,5; 83,5; 98,5.

Вирус папилломы 2 (MS & Auto-immune).

Частоты: 725; 2432; 243; 6353; 737; 844; 646.

Вирус папилломы 3 (Cancer ureri)..

Частоты: 45; 489; 847; 907; 256; 5657; 1011; 9258; 1051; 9609; 466; 110; 767; 404; 265; 9609; 9258; 5657; 1051; 1011; 907; 874; 767; 489; 466; 404; 110; 45.

Вирус Эпштейна-Бара.

Частоты: 8768; 6618; 1920; 1032; 1013; 880; 825; 787; 778; 776; 774; 738; 727; 669; 667; 663; 660; 465; 428; 274; 253; 172; 105.

Аденовирусная базовая

Частоты: 10000; 7767; 7762; 7702; 7009; 7001; 6989; 5000; 4868; 2720; 2050; 1500; 1395; 1062; 1060; 1034; 1009; 969; 968; 962; 959; 960; 952; 951; 942; 880; 1550; 802; 787; 768; 728; 690; 660; 555; 523; 522; 1865; 444; 333; 300; 180; 160; 125; 95; 72; 120; 48; 26; 20.



Второй этап – 15 дней

Вирус папилломы 1.

Частоты: 9609; 9258; 5657; 1051; 1011; 1003; 907; 874; 767; 489; 466; 404; 265; 110; 45.

Стрептококк базовая.

Частоты: 2000; 1266; 885; 884; 883; 882; 881; 880; 879; 878; 877; 876; 875; 848; 802; 800; 787; 784; 727.

Шея, спазмы.

Частоты: 5000; 880; 787; 727; 500; 49; 20; 9; 6; 5

Центр шеи (горла), шейный центр.

Частоты: 20.

Позвоночник - шейный отдел.

Частоты: 2; 2,5; 3; 3,5; 67,5; 95.

Глотка.

Частоты: 71,5.

Бронхоспазм (приступ удушья).

Частоты: 3,8; 5,9; 7,7; 9,4.

Третий этап -15 дней

Спазмолитический эффект.

Частоты: 3,8; 8; 9,44.

Спазмы различного генеза.

Частоты: 3,8.

Дыхание.

Частоты: 727; 787; 880; 5000.

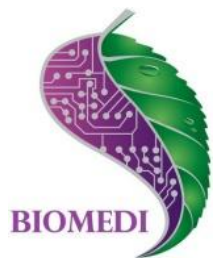
Дренаж.

Частоты: 645; 632; 635; 1335; 662; 537; 763; 654; 751; 625; 696; 835.

Бессонница (+ Parasite general set).

Частоты: 3,59; 3; 7,83; 10; 1550; 1500; 880; 802; 6000; 304.

Общий курс – 45 ДНЕЙ С ПОВТОРЕНИЕМ ЦИКЛА ПОСЛЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОГО ПЕРЕРЫВА



Здорового сна с БИОМЕДИС!

