



Regionaalhaigla

# Нарушение дыхания во время сна – апноэ сна

Ограниченное исследование сна



Храп – это «ночная музыка», знакомая во многих домах. Если храп чередуется с периодами тишины, то у Вашего партнера возникает страх, дышите ли Вы. Единичные паузы в дыхании – это норма, однако частые дыхательные паузы указывают на нарушения дыхания во время сна (в том числе апноэ сна).

#### **Нарушениям дыхания во время сна сопутствуют:**

- громкий храп;
- возникающие во время сна паузы в дыхании;
- пробуждение с ощущением удушья;
- повторные пробуждения от сна по неясным причинам;
- дневная усталость, сонливость или нарушения памяти, проблемы с концентрацией;
- потребность в мочеиспускании чаще, чем один раз за ночь;
- ночная потливость, сухость во рту, жажда и утренняя головная боль;
- повышенное артериальное давление или прием лекарств, регулирующих артериальное давление;
- нарушения сердечного ритма, перенесенный инфаркт миокарда или инсульт головного мозга;
- повышенные значения сахара крови или сахарный диабет;
- возможно наличие сексуальных дисфункций.

#### **К сведению:**

- не всегда в случае нарушений дыхания во время сна присутствует храп;
- степень тяжести нарушений дыхания во время сна и признаки дневной сонливости не всегда коррелируют между собой;
- обычно нарушение дыхания во время сна с годами усугубляется, в связи с чем отсутствует момент сравнения с нормой (человек не замечает у себя проблем со здоровьем, в т.ч. дневной сонливости).

**АПНОЭ СНА**, или синдром обструктивного апноэ сна – наиболее частое нарушение дыхания во время сна, для которого характерны сужение или перекрытие верхних дыхательных путей, повторные паузы в дыхании во время сна, которым, как правило, сопутствуют снижение сатурации кислородом и нарушения сна.

Главная причина апноэ сна – сужение или перекрытие дыхательных путей, возникающее при провисании тканей в области глотки. У людей с избыточным весом апноэ сна наблюдается чаще. Во время остановок дыхания сон становится поверхностным, и в течение ночи человек может неосознанно просыпаться сотни раз. Во время перекрытия дыхательных путей организм не получает кислорода, в результате чего компенсаторно повышаются частота пульса и артериальное давление. При поверхностном сне человек не высыпается, его работоспособность снижается и возникают различные нарушения здоровья.

#### **Нелеченное апноэ сна является риском:**

- проявления сердечно-сосудистых заболеваний (гипертоническая болезнь, нарушения сердечного ритма, инфаркт миокарда, инсульт головного мозга);
- проявления дневной сонливости и снижения концентрации внимания (снижаются работоспособность и качество жизни). Нелеченное апноэ сна является риском возникновения дорожных и производственных травм;
- проявления семейных и психосоциальных проблем (никто не хочет спать в одной комнате с храпящим человеком).

Нелеченное апноэ сна – серьезная опасность для здоровья, оно повышает риск нетрудоспособности и несчастных случаев, а также частоту случаев преждевременной смерти.

## РУКОВОДСТВО ПО ДОСТИЖЕНИЮ ХОРОШЕГО СНА

- Ложитесь спать по возможности в одно и то же время, чтобы успеть выспаться к утру.
- Избегайте дневной дремы. Если Вы все же дремлете днем, ограничьтесь 20 минутами и по возможности постарайтесь не дремать после 14.00.
- Избегайте употребления алкоголя за четыре часа до отхода ко сну (прием более чем одной единицы алкоголя (1 бокал вина) за два часа до сна нарушает качество сна).
- Избегайте стимулирующих веществ: никотина (курение), кофеина, шоколада и крепкого чая за четыре часа до отхода ко сну.
- Непосредственно перед отходом ко сну избегайте переедания, употребления жирной, жареной, острой и очень сладкой пищи. Хорошо подходит более легкая пища: йогурт, домашний сыр, фрукты.
- Умеренная физическая нагрузка и деятельность на свежем воздухе способствуют сну, поэтому на каждый день планируйте прогулки, работы в саду и пр. Избегайте тяжелого физического напряжения за четыре часа до сна. Постарайтесь поддерживать в норме вес своего тела.
- Регулярно прибирайте и проветривайте спальню, меняйте постельное белье на реже одного раза в две недели, выбивайте подушки и чистите пылесосом матрасы.
- Отправляйтесь в постель только тогда, когда почувствуете сонливость. Избегайте перед сном приема горячей ванны и за час до сна – использования компьютера (эти действия оказывают бодрящее воздействие). Перед отходом ко сну выключите свет и обеспечьте тишину.
- В кровати и в спальне избегайте иных действий помимо сна и половой жизни. Будучи в постели, избегайте просмотра телевизора и пользования компьютером и другими электронными приборами.
- По возможности избегайте в спальне серьезных разговоров и обсуждений с членами семьи.

## МОЖЕТ ЛИ У ВАС БЫТЬ АПНОЭ СНА

**Инструкции:** Пожалуйста, пометьте крестиком предложения, которые характеризуют Вас или Ваше состояние здоровья.

- Я громко храплю (громче звука обычной речи, мой храп слышен в соседней комнате через закрытую дверь).
- Я часто не высыпаюсь, днем чувствую себя усталым или сонным.
- У меня ночью замечали остановки дыхания или дыхательные паузы.
- У меня высокое артериальное давление или я принимаю антигипертензивные лекарства.
- Индекс массы тела (ИМТ) выше 35 кг/м<sup>2</sup> (я не знаю своего ИМТ, рост ..... см и вес ..... кг).
- Возраст старше 50 лет.
- Объем шеи более 40 см.
- Я мужчина.

Сосчитайте отмеченные крестики.



Если сумма пунктов «3» или больше, то у Вас может быть апноэ сна.






## ОГРАНИЧЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СНА

В ходе исследования наблюдают за работой легких и сердца во время сна. С помощью записанных на аппарат данных врач анализирует уровень кислорода в крови и частоту сердечных сокращений во время сна, и при необходимости другие показатели здоровья.

Перед проведением исследования:

- примите назначенные Вам лекарства в соответствии с указаниями врача;
- начиная с 15.00 дня, предшествующего исследованию, не пейте кофе и алкогольные напитки;
- ложитесь спать в своей обычной пижаме;
- включите аппарат, нажав на кнопку  
- зафиксируйте датчик на пальце (совместите изображение ногтя на датчике с ногтем) и закрепите провод на руке с помощью пластыря;
- подсоедините провод датчика к аппарату.

Во время исследования:

- сначала Вы увидите на экране аппарата красные цифры, которые показывают начало записи данных. Позднее для экономной работы аккумулятора цифры погаснут;
- если возникнет необходимость прервать исследование, например, чтобы пойти в туалет, снимите датчик с пальца или возьмите аппарат с собой, но не выключайте аппарат;
- если датчик начнет сдавливать палец, переместите датчик на другой палец;
- если ночью Вы услышите писк аппарата, нажмите на красную кнопку  и проверьте, находится ли датчик на пальце. При необходимости вновь поместите датчик на палец;
- по окончании исследования нажмите на кнопку   и снимите с руки пластырь.

Пожалуйста, заполните дома выданные врачом или сестрой вопросники и возьмите их с собой на прием.

После исследования, пожалуйста, верните аппарат исследования в пульмонологическую клинику к назначенному времени.

Исследования и лечение нарушений дыхания во время сна проводятся в пульмонологической клинике (регистратура 5), информация по телефону 617 2060.

На приеме у врача Вам сообщат о результатах исследования и о возможностях лечения.

Для регистрации на исследование требуется направление семейного врача или врача-специалиста. Исследования сна и лечение без направления Эстонская Больничная касса не компенсирует.



Пожалуйста, придите на исследование:

..... 20..... в .....

кабинет: .....

Исследование будет для Вас:

платным, стоимость исследования: .....

бесплатным (исследование оплачивает  
Эстонская Больничная касса)

Пожалуйста, придите на прием к врачу:

..... 20..... в .....

кабинет: .....

Информация о диагностике и лечении нарушений  
дыхания во время сна – по телефону 617 2060  
(Пульмонологическая поликлиника).

Составитель: пульмонолог-сомнолог д-р Эрве Сыыру  
Иллюстрации: Урмас Немвальтс

Северо-Эстонская региональная больница  
ул. Ю. Сютисте теэ, 19  
13419 Таллинн  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)  
[info@regionaalhaigla.ee](mailto:info@regionaalhaigla.ee)