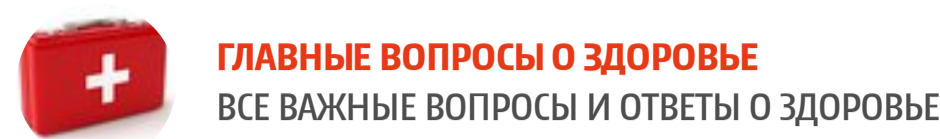


## Чем опасен храп для организма и как от него избавиться

Храп нарушает качество твоего сна, а здоровый сон, как известно, обеспечивает общий тонус твоего организма, концентрацию внимания, работоспособность, жизнеутверждающее настроение и даже полноценную половую функцию. Как избавиться от храпа и негативных последствий этого недуга?



**ЭКСПЕРТ:**

**МАРГАРИТА ЕГОРОВА**, врач-отоларинголог

«МедикСити»

**Т**воя девушка периодически толкает тебя ночью и просит не храпеть, а ты отшучиваешься, что так ты защищаешь ее от диких зверей? Чувство юмора — это прекрасно, но оно, как ты понимаешь, не спасет твой организм от опасного недуга. Храп — предвестник и — зачастую — одно из проявлений **апноэ сна**. У человека, страдающего этим заболеванием, во сне происходят неоднократные остановки (задержки) дыхания. Из-за этого в крови и головном мозге уменьшается содержание кислорода и увеличивается содержание углекислого газа. Какие негативные последствия могут возникнуть в твоём организме из-за храпа и апноэ сна?

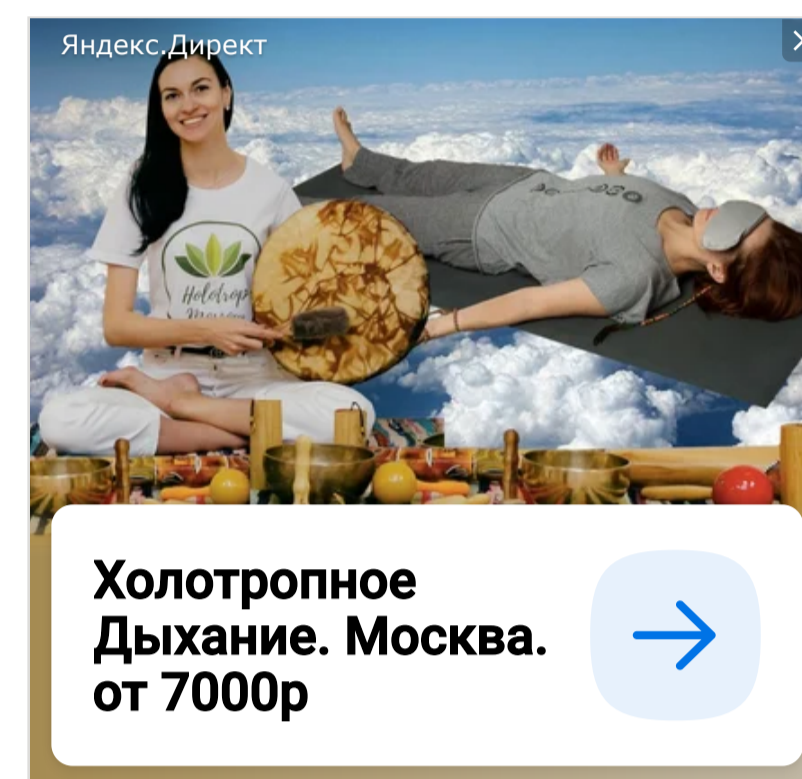
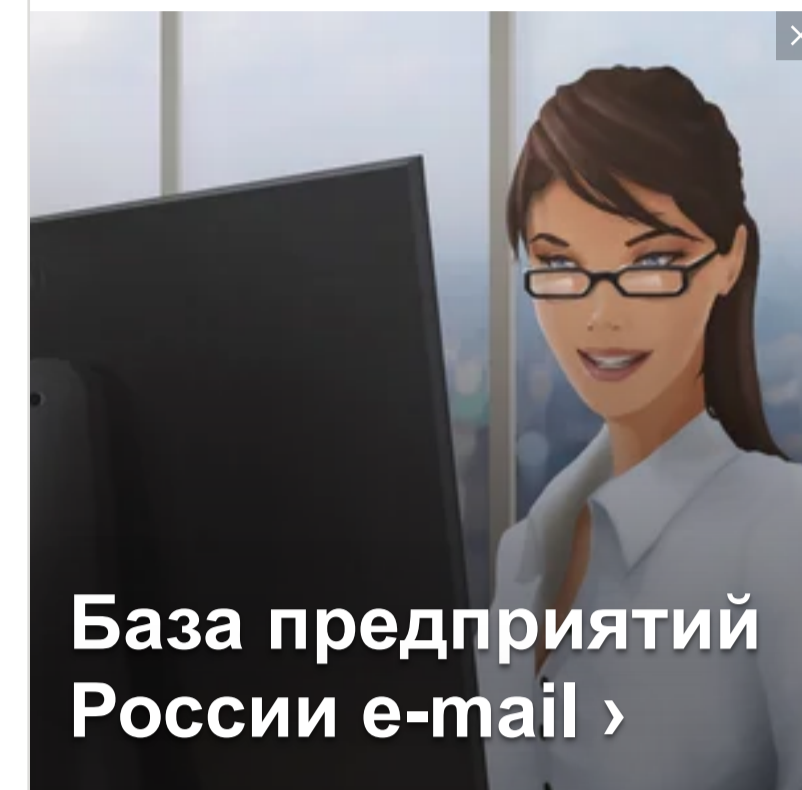
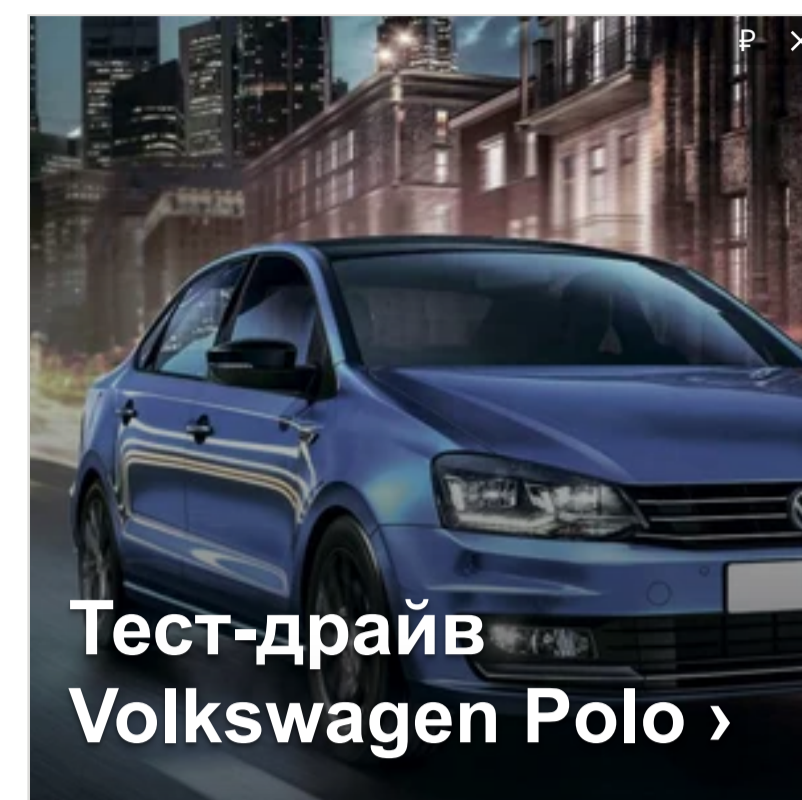
### Чем опасен храп? 6 основных осложнений

1. Из-за недостатка кислорода в крови в твоём организме происходит выброс стрессовых гормонов, увеличивается частота сердечных сокращений, что приводит к **развитию сердечно-сосудистых заболеваний**.
2. Организм храпящего человека не успевает восстановиться за ночь. Утром ты не чувствуешь бодрости и свежести, в течение дня тебя преследует сонливость, чувство тяжести в голове. В дополнение к этим неприятностям возникают конфликты с партнершей, с близкими, которым твой задористый храп также мешает спать. Отсюда и семейные конфликты, и **чувство хронической усталости**.
3. Происходят и индивидуальные изменения в психике на фоне постоянного утомления. Храп способствует развитию нейрокогнитивной дисфункции и **депрессии**.
4. Из-за храпа возникают метаболические и нейроэндокринные нарушения, их верный товарищ и спутник — **ожирение**.
5. У храпящих быстрее развиваются различные **заболевания бронхов и легких**.
6. Происходит и **снижение половой функции**. Дело в том, что храп приводит к нарушению структуры сна, вызывая как снижение доли фазы быстрого сна (вплоть до ее отсутствия), так и снижение глубоких стадий фазы медленного сна. Как известно, во время глубоких стадий медленного сна вырабатывается основной мужской гормон. Недостаток кислорода снижает выработку тестостерона. И чем дольше ты бездействуешь и не обращаешь внимания на свой храп, тем выше риск развития прогрессирующей **эректильной дисфункции**.

### Что сделать, чтобы избавиться от храпа и обрести крепкий сон?

1. Похудеть на 7-10 кг при избыточной массе тела.
2. Укрепить сердце и сосуды (если нет противопоказаний — поможет фитнес).
3. Не злоупотреблять алкоголем, курением, особенно в поздние вечерние часы.
4. Изменять положение тела во время сна, чаще спать на боку.
5. Проводить гимнастику, направленную на повышение тонуса мышц шеи, мягкого неба.

Однако не пытайся устранять последствия, не разобравшись с первопричиной. Почему у тебя происходят нарушения дыхания во сне — поможет выяснить только врач (обратись к оториноларингологу).



**PROMOTION**

Почему не нужно возить подарки в детские дома и как оказать сиротам реальную помощь

Куда поехать на Рождество: 5 лучших точек в Европе

6 идеальных новогодних подарков для любителей музыки

3 в 1: быстрый завтрак, полезный перекус, легкий десерт

Как получить V-образную фигуру: 6 упражнений на дельты от X-fit

**Тилорам** Лечение простуды и гриппа

Профилактика вирусных заболеваний (ОРВИ, герпес)

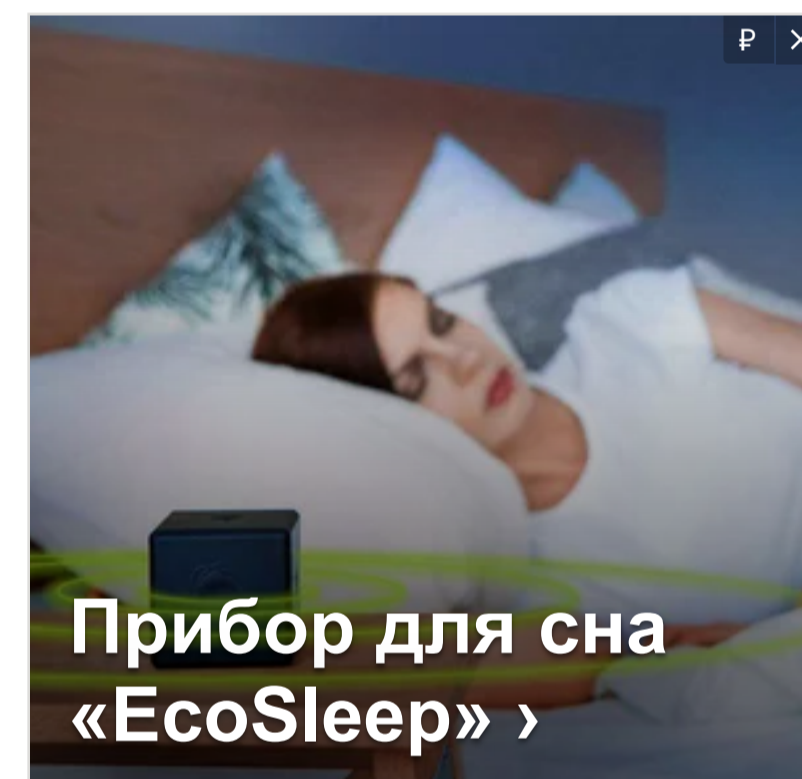
Способствует активизации сниженного иммунитета

[Узнать подробнее](#)

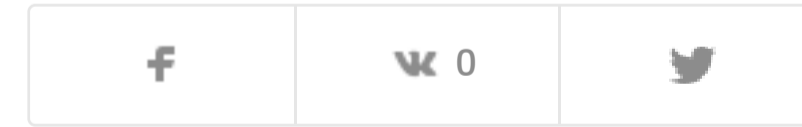
Имеются противопоказания. Необходимо ознакомиться с инструкцией по применению или получить консультацию специалиста.

### Читайте также:

- Классические женские платья для офиса. Выбирайте и... [groupprice.ru](#)
- 15 секс-поз для людей с хорошей физической подготовкой
- Этот Фотоаппарат Заменяет Собой Целый Парк Оптики От... [Panasonic](#)
- Стресс против эрекции: не дай проблемам на работ... [МедикСити](#)
- Фигура не зависит от веса: не веришь – взгляни на эти фото [Cosmo](#)
- 8 самых интересных и полезных функций наручных часов



<b>ТЕГИ</b>	Сон
<b>ДАТА</b>	23 марта 2015
<b>ФОТО</b>	All Over Press

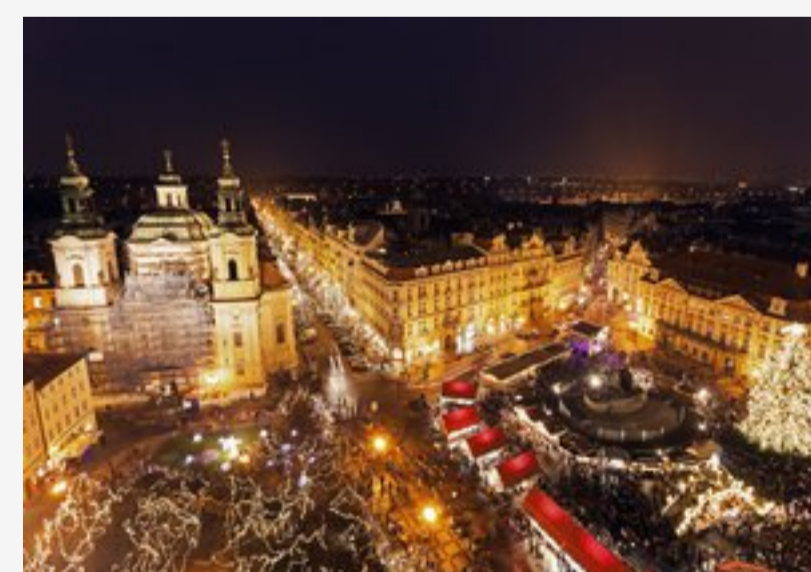


### PROMOTION



#### ПОЧЕМУ НЕ НУЖНО ВОЗИТЬ ПОДАРКИ В ДЕТСКИЕ ДОМА И КАК ОКАЗАТЬ СИРОТАМ РЕАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДЕТИ НАШИ» ПОМОГАЕТ БИЗНЕСУ ПОДГОТОВИТЬ ДЛЯ ВОСПИТАНИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ ПРАВИЛЬНЫЕ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ-СИРОТАМ.



#### КУДА ПОЕХАТЬ НА РОЖДЕСТВО: 5 ЛУЧШИХ ТОЧЕК В ЕВРОПЕ

НЕТ, МЫ НЕ БУДЕМ ИСКАТЬ СКИДКИ НА АВИАБИЛЕТЫ. ЛУЧШЕ ОРГАНИЗУЕМ ПОГОНЮ ЗА ДУХОМ ЕВРОПЕЙСКОГО РОЖДЕСТВА НА АВТОМОБИЛЕ!



#### 6 ИДЕАЛЬНЫХ НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

МЫ ВЫЯСНИЛИ, КАК МУЗЫКА СПОСОБНА ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДНЯ, И ПОДОБРАЛИ УНИКАЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ПРОСЛУШИВАНИЕ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫМ.



#### 3 В 1: БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК, ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС, ЛЕГКИЙ ДЕСЕРТ

ПРАКТИЧЕСКИ ПИЩА БОГОВ, ЗАЧЕРКНУТО, НЕТ, ВИКИНГОВ! ПОТОМУ ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ О СКИРЕ.