**Храпеть опасно для здоровья**

**Чем опасен храп?**

Храп - отнюдь не безобидная вещь. Это фактор кислородного голодания ночью, фактор риска развития ночных инфарктов, внезапной смерти в апное. Храп начинается с безобидного похрапывания, типа кошачьего мурлыканья, сначала на спине, потом на боку. Потом он усиливается по громкости -больной храпит, как реактивный самолет. И, наконец, появляются апное - остановки дыхания. В это время больной испытывает острый недостаток кислорода, артериальное давление зашкаливает за 200 мм. рт. ст. и может наступить внезапная смерть. Американцы опубликовали статистику, согласно которой у них в год гибнет от этого свыше 38 000 человек!

**Существуют ли хирургические методы лечения храпа?**

В 1962 году японский ученый впервые сделал операцию по лечению храпа. Она заключается в удалении всего, что вибрирует. Самое основное - убрать валик на задней стенке мягкого неба, который снаружи и не виден. За счет него суживается пространство дыхательного тракта. Это сужение меняет аэродинамику движения воздуха. Здесь скорость потока увеличивается, под местом сужения создается отрицательное давление, и все мягкие ткани туда западают, втягиваются, и за счет усиления работы дыхательных мышц, происходит вибрация. Это и есть храп.

**Когда необходимо оперировать?**

Операция показана в том случае, если просвет дыхательной трубки на уровне нижних отделах носоглотки уменьшился в два-три раза, что устанавливается при осмотре врачом-оториноларингологом. В этом случае надо удалять ту часть мягкого неба и небные миндалины, которые вызывают это сужение, но не просто удалить, а, убрав часть задних дужек мягкого неба и нахлестнуть заднюю дужку на переднюю, чтобы просвет был широкий, без рубцов.

Какие еще положительные моменты приносит операция, кроме избавления от храпа?

После операции пропадает сонливость, головная боль, улучшается насыщение крови кислородом, улучшается реология крови, уменьшается гипертония, ибо в апное давление резко повышается и потом закрепляется.