

ОСТАННІ НОВИНИ

20:08 Печена картопля в борошні: страва, яку ви точно ще не куштували

19:58 Водоліям — «Зірка» та надія на зміни, Дівам — «Відлюдник» і потреба в тиші: Таро-прогноз на 6 червня

19:54 Втрачена перемога команди Шарана та осічка «Кудрявіки»: відеогляди перших стикових матчів за місяця в УПЛ

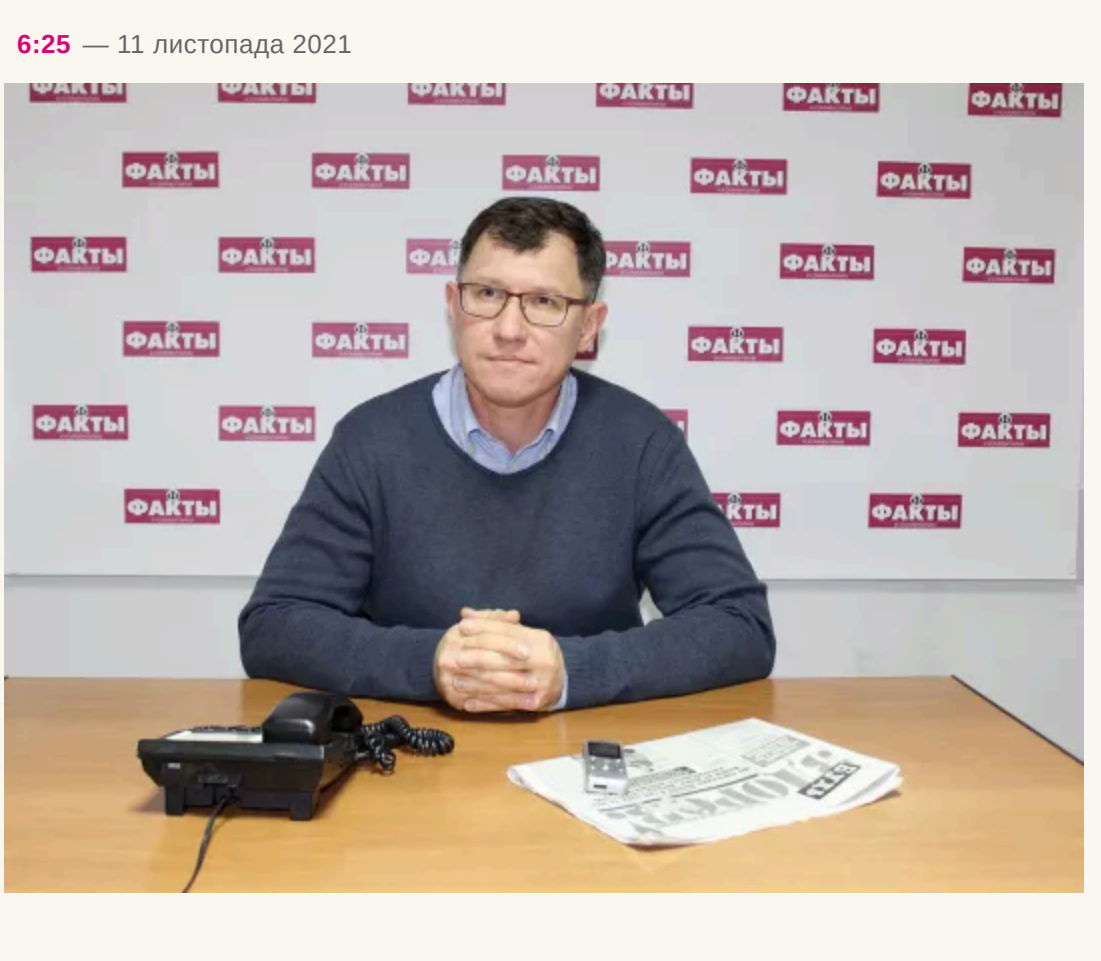
19:48 Кримський глухий кут: як вогневий контроль України ламас плани окупантів на півдні

19:18 «Ми попереджали»: у путіна озвучили нові претензії до США через війну в Україні

19:08 Одна популярна спеція може зіпсувати весь суп: про неї знають не всі

18:40 У ДБР розкрили масштаби

Чому треба лікуватися тим, хто хропе, як діагностувати апное та у чому його небезпека: розповідає лікар-ендокринолог



Наталія САНДРОВИЧ, «ФАКТИ»

Багато людей **уві сні хроплять**. Але небезпечно, коли хронічна переривається на деякий час западає тиша. Якщо пауза затягується, людина може померти. Чому треба лікуватися тим, хто хропе? Чи можна позбутися зупинок дихання (апное) під час сну? У чому небезпека апное? На ці та інші запитання наших читачів під час прямої лінії відповів **ендокринолог, сомнолог, старший науковий співробітник відділу патології Українського науково-практичного центру ендокринної хірургії, трансплантації ендокринних органів і тканин МОЗ України кандидат медичних наук Костянтин Зуєв**.

«У повних людей з короткою шиєю апное зустрічається часто»

— **Телефонує** Марія з міста Бровари Київської області. Син (йому зараз 35 років) **набрав вагу і почав дуже хроніти**. Час від часу в нього на кілька секунд зупиняється дихання. Подібне було ще в дитячому садку, але минуло після того, як видалили аденоїди. Нині хронічна виникло через зайву вагу?

— *Насправді худорлявих людей з апное (як і з діабетом другого типу) треба ще пошукати. Характерна статура наших пацієнтів: повна людина з короткою шиєю (типу «голова-груди»). Але буває, і дуже повні люди можуть не хропіти. Проте нормалізувати вагу, якщо є її надлишок, однозачно потрібно, як і позбутися зупинок дихання уві сні. Тоді знизиться артеріальний тиск, поліпшиться робота печінки завдяки нормалізації печінкових показників і зменшення жирової хвороби, а також знизиться рівень цукру в крові та холестерину.*

Причиною хронічна у дітей можуть бути збільшені аденоїди. А це у малюків, які смочуть палець, деформуються лицьо-вий скелет: зменшується нижня і висувається вперед верхня щелепа. Через це виникають так звані орофациальні дисфункції. В дорослому віці такі діти можуть страждати на синдром обструктивного апное сну або синдром нічного апное.

Це серйозна хвороба, за якої хронічна є лише одним з симптомів. Якщо у людини ожиріння, уві сні виникають зупинки дихання, підвищується тиск, а вранці з'являється головний біль, потрібно звертатися до спеціаліста з медицини сну — сомнолога. Хронічна — це, можливо, апное, яке здале не вбити.

— **Турбує Олег з Прилук Чернігівської області. Яке обстеження допоможе зрозуміти, чи є загроза апное?**

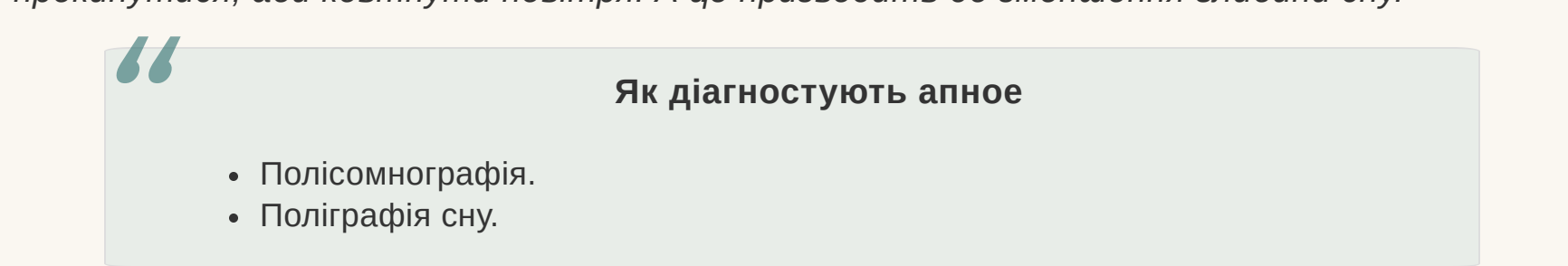
— Нині золотий стандарт діагностики — полісомнографія. Це запис електроенцефалограми, електрокулограми та електроміограми (електричних потенціалів мозку, рухів очей і тонусу м'язів). Ці показники (гіпнограма) визначають, спить людина чи ні, а якщо спить — наскільки глибокий сон. Додатково можна записати дихання, насичення крові киснем, рух грудної клітини, щоб розрізнити, чи є апное, а також діагностувати його тип. Обструктивний пов'язаний з западанням язика і м'язого піднебіння, а центральний — викликаний патологією дихального центру мозку. До речі, при центральному апное хронічна може не бути, але саме цей тип є однією з причин смерті пацієнтів із серцевою недостатністю.

На жаль, сомнологів, як і лабораторій сну, мало, діагностика високовартісна. Тому обстежити всіх, хто потребує цього, за допомогою повної полісомнографії нереально. Відтак кожна третя людина з важкою формою синдрому апное (більше 30 зупинок дихання за годину) гине упродовж 12—13 років.

Проте є обстеження без запису гіпнограми — полірафія сну або кардіореспіраторний моніторинг. Реструються дихання, насичення крові киснем, рух грудної клітини, положення тіла в просторі. Така діагностика простіша, адже пацієнт, котрому видали прилад, може обстежитися самостійно вдома, а вранці лікар прочитає інформацію про його сон.

— **Людмила з Умані Черкаської області. Мій знайомий, який важить більше 130 кілограмів, кілька разів раптово засинав… за кермом. На щастя, щоразу встигав натиснути на гальма, хоча сам казав, що був за мить до смерті. До лікарів звертатися не хоче. Як йому допомогти?**

— *Така людина може сідати за кермо лише після обстеження, встановлення діагнозу і лікування. Навіть епізоду мікросну тривалістю кілька секунд на швидкості 50 кілометрів на годину достатньо, щоб з'їхати з дороги. А якщо на спідометрі близько 100 кілометрів на годину? Це може обернутися бідою. Денна сонливість із зупинками дихання уві сні пов'язана з тим, що у сплячої людини язик і м'яке піднебіння більше западають, закривається просвіт дихальних шляхів. Щоб не задихнутися, людина намагається прокинутися, аби ковтнути повітря. А це призводить до зменшення глибини сну.*



«Через куріння звужуються дихальні шляхи»

— **«ФАКТИ»?** Турбує Наталя зі Скалата Тернопільської області. Мій брат викурює більше пачки сигарет щодня. Вночі дуже хропе і час від часу замовкає на пару десятків секунд. Коли його торсаю — драгується. Що порадите?

— *Вмоте брата обстежитися в лабораторії сну або пройти мобільне дослідження. Зупинки дихання вночі є у всіх людей, і не варто турбуватися, якщо це до п'яти разів за годину. Більше 10—15 — потрібно проконсультуватися у лікаря. Куріння — один із чинників ризику синдрому апное. Дим посилює набряк м'яких тканин та слизової оболонки ротоглотки і звужує дихальні шляхи. Тут важливий кожен міліметр. З віком це й відкладається жир за задньою стінкою глотки і на шії, що додатково посилює звуження на рівні верхніх дихальних шляхів.*

— **Тетяна з Запорізької області. Як лікують апное?**

— *Найчастіше за допомогою СІПАП-терапії. Більше 90 відсотків пацієнтів із синдромом нічних апное в усьому світі користуються нею. СІПАП — це абревіатура англійських слів, що означає «постійний позитивний тиск у дихальних шляхах». Під час сну людина використовує спеціальний прилад. Він працює як маленький пілосос, герметично приєднаний до маски, що кріпиться на обличчі, але не всмоктує повітря, а нагнітає його. Утворюється ніби повітряна подушка, яка не дає западати язику і м'язюму піднебінню.*

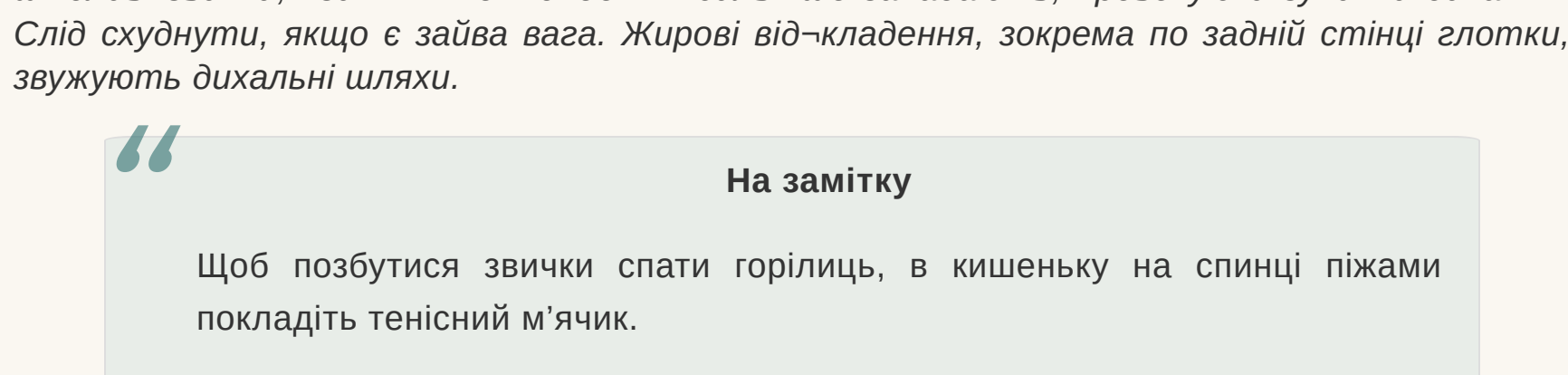
Звісно, до того, щоб так дихати, слід звикнути. Проте люди, які роками не виспалися, люблять спати з СІПАПом. Адже спокійний сон — не єдина перевага лікування. Знижується тиск, людина може схуднути, припинили вставати серед ночі в туалет. Для тих, у кого легший перебіг (до 15—20 зупинок дихання на годину), існують спеціальні каплі, які висувають нижню щелепу вперед, піднімаючи язик, щоб він не западав. Каплі виготовляють індивідуально стоматологи, але контролюють лікування сомнологи.

Оглядним людям, котрі страждають на апное уві сні, можна зменшити шлунок за допомогою бариатричної операції. А тим, хто має лицьову аномалію — маленьку нижню щелепу, можна висунути її вперед, виконавши ортогнатичну операцію. Після неї на все життя забувають про апное. Але шлях до одужання не швидкий: до і після втручання слід носити брекети для вирівнювання зубного ряду. Для пацієнтів з центральним апное існують спеціальні таблетки, які призначає лікар. Він контролює терапію.

Якщо позбутися звички спати горілиць, то можна уникнути позиційного різновиду апное. Допоможе кишенька на спинці піжами, куди кладуть тенісний м'ячик. Існують і позиційні тренери: поясок на грудну клітину будить вночі і «просить» повернутися на бік.

— **Чи впливає на появу апное спосіб життя?**

— *Без сумніву. Раджу відмовитися від куріння, не зловживати алкоголем. У того, хто має шкідливі звички, язик і м'яке піднебіння сильніше западають, провокуючи зупинки дихання. Слід схуднути, якщо є зайва вага. Жирові від-кладення, зокрема по задній стінці глотки, звужують дихальні шляхи.*



«У чоловіків, які почали нормально дихати, відновлюється потенція»

— **Телефонує** Лілія з Миколаївської області. Чи може бути апное симптомом якихось захворювань?

— *Апное часто виникає у тих, хто хворіє на цукровий діабет другого типу, особливо на фоні ожиріння. При зниженні функції щитоподібної залози (гіпотиреоз) відбувається набряк м'яких тканин, язика, слизової, що теж спричиняє зупинки дихання. Страждають і люди, котрі хворіють на акромегалію (хворобу, за якої надлишок гормону росту впливає, зокрема, деформуацію щелеп і збільшення язика). Має значення і дефіцит статевих гормонів, що зазвичай буває у чоловіків старшого і похилого віку.*

— **Коли звертатися до лікаря?**

— *Привід для тривоги — зупинка дихання, що триває понад десять секунд. Важливо, і скільки таких пауз за годину, і які їхні наслідки. Ми іноді вагаємося: 15—20 зупинок на годину — ближче до легкої форми, але якщо у людини від нестачі кисню порушується робота мозку, вона не виспається вночі і сонна вдень, підвищується тиск, то рекомендуємо лікуватися.*

— **Вадим з Чорноморська Одеської області. Апное може призвести до смерті уві сні?**

— *Звісно. Зупинка дихання викликає стрес, який стимулює виділення стресових гормонів — адреналіну і кортизолу, підвищення тиску. А де тонко, там і рветься. Чому вночі, найчастіше вдосвіта, трапляється більше інфарктів та інсультів? Це апогей шкідливого впливу апное.*

«Читайте також: Перші симптоми інсульту — що робити: відповідає невропатолог

— **Апное здебільшого чоловіча проблема? Як це впливає на потенцію?**

— *Чоловіки страждають удвічі частіше. А зв'язок з ерекtilьною дисфункцією прямий. Коли ми лікуємо апное, то у чоловіків покращується і потенція (хоча рівень тестостерону незмінний) — поліпшується кровообіг, кровопостачання всіх органів, зокрема і статевого.*

— **Це Оксана з Коломиї Івано-Франківської області. Чоловік спить дуже неспокійно і мало — близько п'яти годин. Скільки слід спати?**

— *В нормі сім-вісім годин. Якщо ж людина спить не менше п'яти годин, то можна вважати, що мінімально ефективно психічно і фізично вона відпочила.*

— **Чи треба на вікна шкідливі штори? Читала, що в темряві добре спиться, бо краще виробляється гормон сну.**

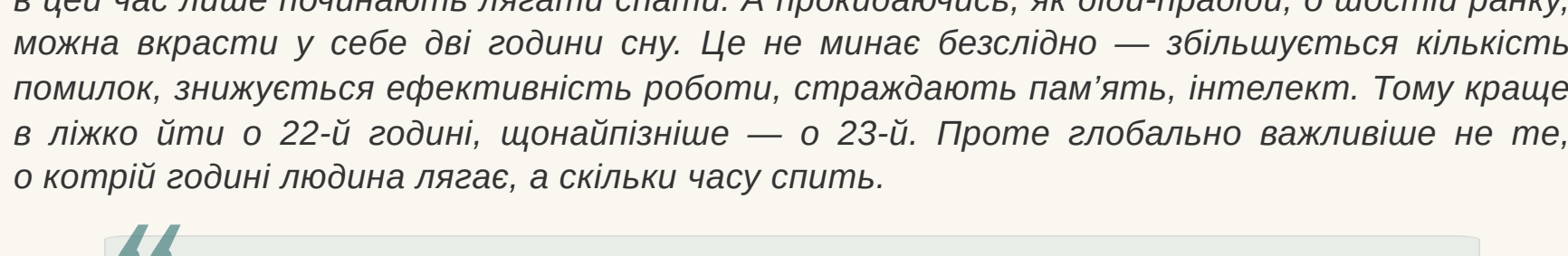
— *Після 55 років мелатонін не виділяється, тому це більш стосується молодших людей. Спати в темній кімнаті добре, але людина, яка хоче спати, засне і в ясный день.*

— **Можна випити заспокійливого чаю з ромашкою, м'ятою?**

— *Чай розслабляє і заспокоює, а сон приходить до спокійних душ. Але коли людина збуджена і ніч не поспала, нічого страшного — наступної ночі спатиме глибше. Якщо хтось не справляється з порушенням сну самостійно, потрібно звертатися до сомнолога. Сон — базова функція людини, він триває третину всього життя.*

— **О котрій годині краще лягати спати?**

— *Слово «опівночі» означає, що вже минула половина ночі. На жаль, багато сучасних людей в цей час лише починають лягати спати. А прокидаючись, як діди-прадіди, о шостій ранку, можна вкрасити у себе дві години сну. Це не минає безслідно — збільшується кількість помилко, знижується ефективність роботи, страждають пам'ять, інтелект. Тому краще в ліжко йти о 22-й годині, цюнайтізніше — о 23-й. Проте глобально важливіше не те, о котрій годині людина лягає, а скільки часу спить.*



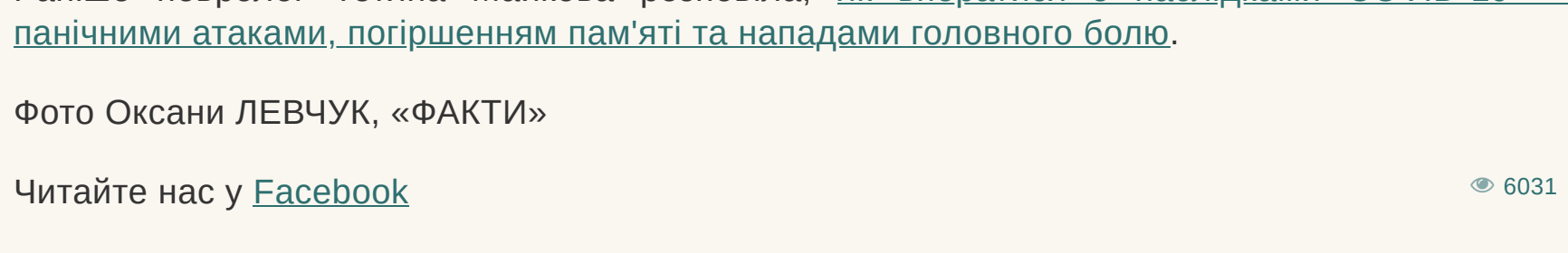
Важливо знати

- Лягати спати краще о 22—23-й годині.
- Тривалість сну — сім-вісім годин.

Читайте також: Із-за надмірного використання крапель проти нежитю слизова носа може розростатися, — лікар

Раніше невролог Тетяна Майкова розповіла, як впоратися з наслідками COVID-19 — панічними атаками, погіршенням пам'яті та нападами головного болю.

Фото Оксани ЛЕВЧУК, «ФАКТИ»



Читайте нас у [Facebook](#)

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

До змісту розділу

Друкувана версія

Лист редакторів

Поскаржитися

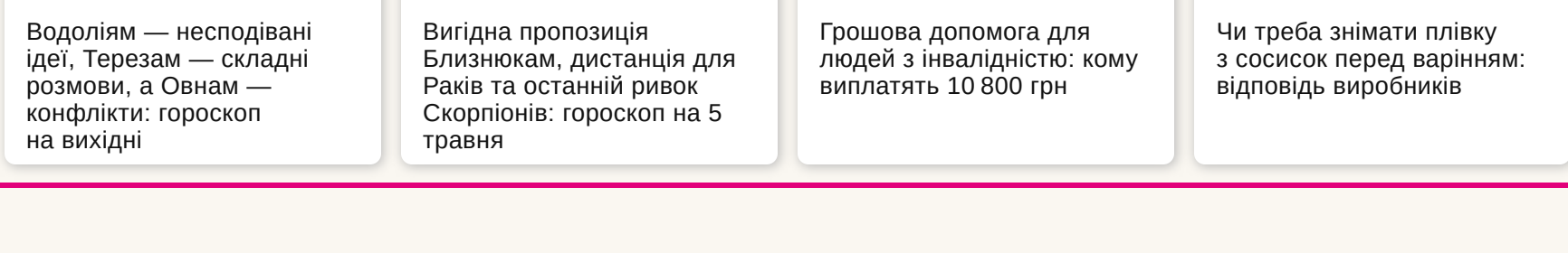
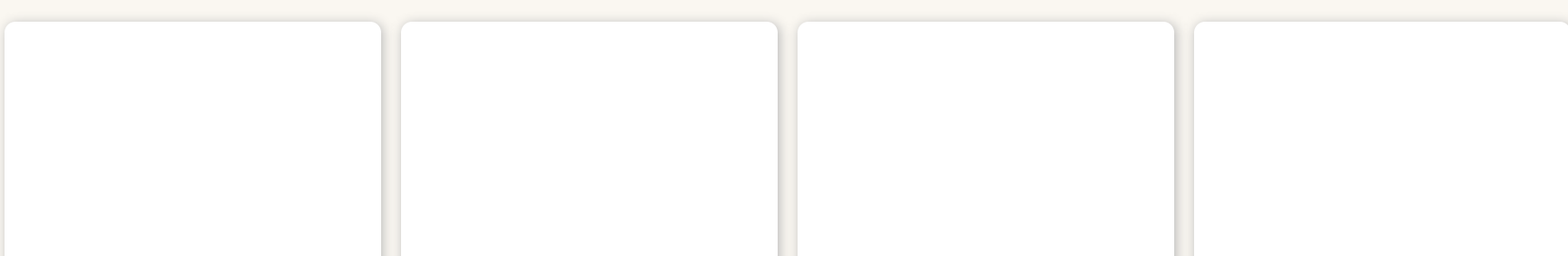
Поділитися 1

Поділитися

Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

Водоліям — несподівані ідеї, Терези — складні розмови, а Овнам — конфлікти: гороскоп на вівтор	Видіна пропозиція Близьким, дистанція для Раків та останній ривок Скорпіонв: гороскоп на 5 травня	Грошова допомога для людей з інвалідністю, кому виплатять 10 800 грн	Чи треба знімати пільку з союсом перед вартаном: відповідь виробників
--	---	--	---




Новини партнерів

Мапа сайту	Світ	Культура	Книга рецептів	Історія сучасності	Іменинники дня
Україна	Пряма лінія	Культура	Шоу-бізнес	Наука та технології	Гороскоп
Політика	Блог	Фігурка дня	Життєві історії	Клуб споківачів	Курс валют
Гроші	Спорт	Суспільство	Суспільство	Залитайте у Фактів	Фотобакти
Події	Футбол	Стиль життя	25 років потому		Погода

Реклама | [Передплата](#) | [Контакти](#) | [Привітання і співчуття](#) | [Правила користування сайтом факту.іа](#)

© 1997—2026 «Факти та коментарі»

Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.

Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Резюме», а також позначені символом  публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.

ЩОУ-БІЗНЕС

ГОРОСКОП

ПОПУЛЯРНЕ

1 Батько лише Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелгенцію початку ХХ століття

30 травня 2026

12:24

2 Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР

25 травня 2026

12:25

3 «Тактика просочування малими групами вже не дає ворогу тих результатів, на які він сподівається»: командир полку безпilotних систем «Лавна»

22 травня 2026

12:24

4 «Артист в Україні — нікто»: популярний співак та телеведучий ХАС про зміни під час великої війни

24 травня 2026

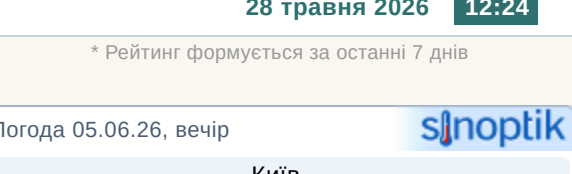
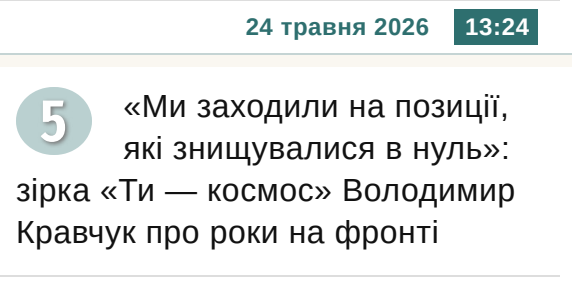
13:24

5 «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті

28 травня 2026

12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів



БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

Як уникнути ускладнень цукрового діабету та правильно застосувати інтервальне годування: розповідає ендокринолог

24 лютого 2022

08:58

Як правильно лікувати COVID-19, щоб уникнути ускладнень, і коли слід бити тривогу: відповідає сімейний лікар

17 лютого 2022

17:00

«При зараженні „Омікроном“ нерідко з'являється висипка»: педіатр розповів про симптоми нового штаму і його підступність

10 лютого 2022

08:20

Які проблеми серця і судин можуть з'явитися після COVID-19 та що робити, якщо призначені ліки не допомагають вітамувати тиск: розповідає кардіолог

3 лютого 2022

08:15

Коли з дітьми слід починати розмову про секс та як зберегти сексуальне бажання під час гормональної перебудови: розповідає сексологолог

27 січня 2022

06:32