

СИЛЬНЕЕ ХРАПИШЬ - МЕНЬШЕ ЖИВЕШЬ

Не позавидуешь человеку, который спит в одной комнате с храпуном. Но и тому, кто храпит, впору посочувствовать.

Многие ученые считают, что даже незначительный храп может стать предвестником серьезного заболевания. Называется оно синдромом обструктивного апноэ, а проявляется периодическим отсутствием дыхания во сне.

Кислородное голодание мозга, возникающее во время остановок дыхания, частые ночные пробуждения вызывают дневную сонливость, повышенную утомляемость, раздражительность. Снижается жизненный интерес, рассеивается внимание, и может даже страдать интеллект. К тому же мучают головные боли, кошмарные сны, кашель, особенно у курильщиков, потливость, повышенный аппетит, возникает особая тяга к сладкому.

Чаще всего синдромом обструктивного апноэ страдают лица с ожирением, артериальной гипертензией, нарушениями ритма сердца, поражением дыхательного центра в мозге, сужением воздухоносных путей, увеличенными миндалинами и носовыми раковинами, полипами, опухолями, а также привычным храпом. Кстати, если храпит один из родителей, то ребенок в 40 процентах случаев унаследует это. А если двое, то такая вероятность значительно возрастает. На возникновение храпа влияют и алкоголь, наркотики, курение, малая емкость легких, прием снотворных средств, транквилизаторов и препаратов, расслабляющих мускулатуру, - миорелаксантов. Мужчины более подвержены храпу, чем женщины.

Если за один час сна происходит 20 приступов с остановкой дыхания, такое состояние не считается тяжелым. Если более 40, то тяжелым. Когда дыхание задерживается свыше 30 секунд - это уже опасно для жизни.

Методик борьбы с этим заболеванием множество. Но всегда лечение начинается с выбора позы для сна. Дело в том, что в положении лежа на спине в гортани создается препятствие для прохождения воздуха. И человек начинает храпеть. В старину храпунам привязывали к спине веник, чтобы они не залеживались. Сейчас медики советуют воспользоваться каким-нибудь твердым предметом, например, теннисным мячиком, вложив его в кармашек, пришитый к ночной рубашке. Это помогает выработать привычку спать на боку. Можно спать и в положении полусидя, которое обеспечивает высокими подушками.

Успешное лечение ожирения может помочь и при борьбе с храпом. Уменьшение массы тела всего лишь на 10 процентов снижает храп почти наполовину. Однако не стоит надеяться похудеть с помощью таблеток, пищевых добавок, сжигателей жира... Усиленные тренировки в тренажерном зале малоэффективны, так как после них усиливается аппетит. Да и не всем нагрузки по плечу, как, впрочем, и длительное голодание. А вот гипокалорийные диеты и разгрузочные дни весьма эффективны. Предлагаю вам диету, которая не является догмой, а лишь руководством к действию.

1 ДЕНЬ. Завтрак: винегрет, стакан кефира, два ломтика черного хлеба. **Обед:** суп молочный рисовый, гречневая каша с рыбой, стакан простокваши, ломтик черного хлеба. **Ужин:** свекла отварная с яблоками и постным маслом, творог нежирный без сахара.

2 ДЕНЬ. Завтрак: мясо отварное со свекольным пюре, ломтик черного хлеба. Лимонный напиток. **Обед:** суп вегетарианский, омлет из двух яиц, яблоко, фруктовый несладкий сок, ломтик черного хлеба. **Ужин:** салат из свежей капусты с черносливом, ломтик несоленого сыра, стакан яблочного отвара.

3 ДЕНЬ. Завтрак: докторская колбаса с тушеной капустой, ломтик черного хлеба, кефир. **Обед:** суп рыбный, творожно-рисовый пудинг, яблоко, ломтик черного хлеба. **Ужин:** салат из свежей моркови, грецких орехов и яблок с постным маслом, простокваша.

4 ДЕНЬ. Завтрак: творог нежирный, кусочек несоленого сыра, черный хлеб с маслом, чай с лимоном. **Обед:** молочный рисовый суп, отварная рыба с пюре из кабачков и моркови, кусочек черного хлеба, кефир. **Ужин:** гречневая каша с молоком, фруктовый салат.

5 ДЕНЬ. Завтрак: яйцо, черный хлеб с маслом, салат из отварной свеклы, настой из сухофруктов. **Обед:** мясной бульон с черными сухарями, рис с отварным мясом, кефир. **Ужин:** салат фруктовый с грецкими орехами на постном масле, творог нежирный.

6 ДЕНЬ. Завтрак: омлет из двух яиц с докторской колбасой, яблоко, настой из сухофруктов. **Обед:** суп фруктовый, отварной рис, стакан кефира, ломтик черного хлеба. **Ужин:** зеленый горошек, ломтик несоленого сыра, кефир.

7 ДЕНЬ. Завтрак: кукуруза несладкая, рыба отварная, яблоко, кефир. **Обед:** ненаваристый куриный бульон с черными сухарями, отварная курица с овощным рагу, кефир. **Ужин:** салат из свежей капусты, моркови с грецкими орехами и подсолнечным маслом, нежирный творог.

ПОМНИТЕ! Пища должна быть минимально соленой, а прием ее дробным: 4-5 раз в день. Питьевой режим: не более 2 литров жидкости. Для утоления внезапно возникшего голода, слабости можно воспользоваться карамелью. Курс лечения 3-4 недели. Некоторые отступления от диеты допустимы.

Для поддержания оптимального веса целесообразно проводить 1-2 разгрузочных дня в неделю, в зависимости от массы тела.

Яблочный: на день требуется 3 кг яблок и 1 литр кефира. **Огуречный:** 1,5 кг свежих огурцов и 1 литр отвара шиповника без сахара. **Салатный:** 2 кг свежих овощей и фруктов с растительным маслом или сметаной и 1 литр напитка из облепихи с 1 кусочком сахара. **Рисово-компотный:** 6 раз в день компот без сахара по одному стакану и 2 раза сваренная на воде рисовая каша в количестве 200 г. **Кефирный:** 1,5 литра кефира или простокваши надо пить через 3 часа по 300 г. **Арбузный или тыквенный:** 2 кг арбузов или печеной тыквы по 300 г на 5-6 приемов.

Лечение гипертонии - задача не из легких, но снижение давления влечет за собой уменьшение храпа. В слагаемые успеха входит полный отказ от курения, алкоголя и по возможности от снотворных средств.

Некоторым больным помогает нозовент, своего рода расширитель ноздрей. Введение воздухопроводных трубок, различные виды языкодержателей не оправдали себя, как и лечение сплечепрепаратами и кислородом.

Обнадеживающий метод лечения всех видов храпа - это создание положительного давления в дыхательных путях. Для их расширения под маску бесшумным компрессором нагнетается воздух под давлением 4-20 мм водного столба на 10-15 минут. Больные быстро адаптируются к процедуре и хорошо ее переносят. Крайняя мера лечения остановок дыхания во сне - хирургическая коррекция дыхательных путей.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач

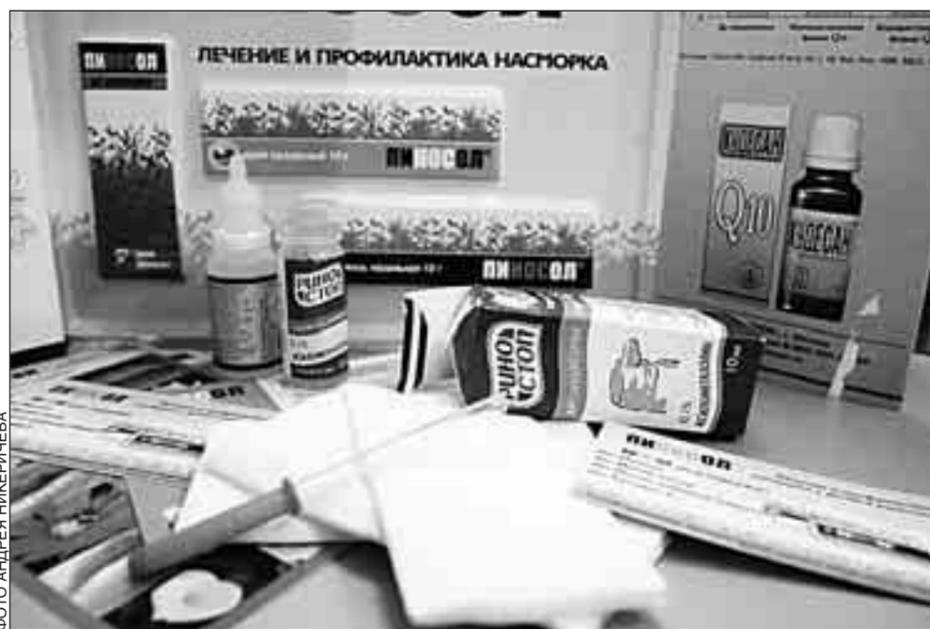


ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

«ПУСТЯКОВЫЙ» НАСМОРК

Насморк - настолько обычное дело, что на него мало кто обращает внимание. Однако после разговора с доктором медицинских наук Андреем ЛОПАТИНЫМ наш корреспондент точно понял: поступать так - значит вредить своему здоровью.

При насморке, - отметил ученый, - воспаленная разбухшая слизистая оболочка носа не может должным образом очистить и обезвредить поступающий воздух. Кроме того, поскольку воздух через суженные носовые ходы поступает тоненькой струйкой, кровь не насыщается в достаточной степени кислородом. Исследования показали, что ринит отрицательно влияет на деятельность буквально всех органов. Нарушается работа сердца, повышается артериальное давление, ухудшается пищеварение, изменяется даже циркуляция цереброспинальной жидкости и повышается внутричерепное давление. Вот вам и «пустяк»!

А если учесть, что слизистая оболочка носа - это первый «бастион» на пути болезнетворных микробов и вирусов, стремящихся проникнуть в носоглотку, бронхи и легкие, становится понятным, почему насморк довольно часто осложняется ларингитом, бронхитом, трахеитом... Воспалительный процесс может распространиться на придаточные пазухи носа: верхнечелюстные, лобные, решетчатые лабиринты. И тогда замучает синусит либо гайморит. Осложнением насморка может быть и воспаление слуховой трубы и среднего уха: ведь нос и уши анатомически тесно связаны между собой.

Обычно с насморком пытаются справиться с помощью сосудосуживающих капель - нафтизина, галазолина, санорина. Но эти препараты заболевание как таковое не лечат, а лишь сужают сосуды носа, за счет чего уменьшаются выделения и на какое-то

время восстанавливается носовое дыхание.

Лучше всего борьбу с насморком начинать с промывания носа. Делать это можно любой минеральной водой без газа либо физиологическим раствором: 1 чайная ложка соли на пол-литра воды. Сколько взять жидкости? Это зависит от количества скопившейся слизи, но не более 0,5 л. Промывать нос лучше 20-граммовым шприцем, надев на него полиэтиленовую тонкую трубочку. Вводим ее неглубоко в носовой ход, наклоняемся над раковиной и нажимаем на поршень шприца. Промыв одну половину носа, введите трубочку в другую ноздрю. После того как очистили нос от слизи, сделайте горячую ножную ванну. Ее можно заменить горчичниками на подошвы. Поставив горчичник, наденьте на ногу полиэтиленовый пакет, а сверху - толстый шерстяной носок. Одновременно постарайтесь как следует прогреть переносицу и прилегающие к ней области лица сваренным вкрутую яйцом либо мешочком с песком, солью (предварительно прокалив их на сковородке). После ножной ванны и прогревания закапайте в нос капли. Важно сделать это так, чтобы лекарство не просто протекло по дну носа и открыло ма-

ленькую щелку для дыхания, а по возможности больше оросило слизистую оболочку. Этого можно добиться, если наклонить голову вправо и закапать капли в правую ноздрю. Задержите голову в таком положении 1-2 минуты (затем таким же образом в левую ноздрю).

Хорошо помогают при начинающемся насморке чай с медом или малиной, закапывание в нос сока чеснока.

Только не злоупотребляйте сосудосуживающими каплями. У некоторых людей из-за этого возникают полипы в носу. Применять сосудосуживающие средства можно не чаще трех раз в день и не дольше 5-7 дней. Некоторые имеют таблетированные препараты, например клариназе. В состав таких лекарств обычно входят противоаллергические компоненты. Приняв таблетку от насморка 1-2 раза в сутки, можно дышать нормально, к тому же они в отличие от капель не угнетают функции слизистой оболочки носа. В аптеке можно купить и другие средства: гомеопатическую мазь от насморка, различные капли, состоящие из растительных компонентов.

Промывание и прогревание носа в острый период желательнее делать через каждые 3-4 часа. И не забудьте про витамины, особенно С: по два драже утром и вечером укрепят защитные силы и помогут справиться с инфекцией. На ночь желательнее принять таблетку супрастина или тавегила. Если через 7-10 дней такого интенсивного лечения состояние не улучшается и нос по-прежнему не дышит, обязательно покажитесь отоларингологу: возможно, острый ринит переходит в хроническую форму.

**Подготовила
Светлана РЯБУХИНА**

- Самые простые средства от насморка есть практически в каждом доме - это алоэ и каланхоэ. Свежий сок их листьев хорошо помогает восстановить носовое дыхание.
- Свежевыжатые соки моркови и свеклы, как по отдельности, так и смешанные в равных пропорциях, обладают бактерицидным действием и также помогают в борьбе с насморком.
- 2-3 ст. ложки ромашки залить стаканом кипятка, настоять в термосе минут двадцать, затем долить 3 стаканами кипятка и подышать над паром, накрывшись полотенцем.

МОЛЧАНИЕ НА ВЕТРУ

Не только холодная погода, но даже ветер может доставить неприятности для здоровья.

На ветру и морозе часто возникает растрескивание губ. В этом случае следует взять столовую ложку ромашки аптечной, отварить в половине стакана молока, после чего завернуть кашу в тонкую чистую тряпочку и еще теплой приложить к губам, а когда она остынет, заменить на теплую. Если не хочется возиться с ромашкой, можно приложить к губам тряпочку, смоченную в очень холодной воде, а потом смазать их сливочным маслом.

Если вы долго и много говорили на холодном воздухе, да еще при этом курили, то имеете шанс на следующий день охрипнуть, осипнуть или вовсе потерять голос. Это признаки ларингита, или воспаления слизистой оболочки гортани. Что делать? Прежде всего закутать горло теплым шарфом, 5-7 дней побольше молчать и все это время несколько раз в день пить теплое молоко. В дополнение к этому 4 раза в день по 5 минут полоскать горло теплым настоем травы душицы или зверобоя. Для его приготовления 1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, после

чего процедить. После полоскания можно выпить полстакана этого настоя.

В холодную или ненастную погоду не следует перед выходом из дома пить в большом количестве чай или кофе. Гораздо лучше утром съесть добрый кусок хлеба с маслом, выпить небольшую чашечку сладкого крепкого чая, в которую хорошо бы добавить немного красного вина. Затем проделать несколько простейших физических упражнений, хотя бы просто помахать руками и несколько раз присесть. Такая профилактика простуды отличается простотой и надежностью.

Игорь СОКОЛЬСКИЙ,
кандидат
фармацевтических наук

МАТРИКС - ПРЕПАРАТ XXI ВЕКА



Ежедневные стрессы, напряжение, активный образ жизни постепенно увеличивают риск утраты трудоспособности из-за болезней суставов и позвоночника. **МАТРИКС** — новейшая разработка наших специалистов. Цель создания **МАТРИКСА** состоит в том, чтобы в достаточном количестве дать организму весь "строительный материал", необходимый для восстановления суставной жидкости, хряща и соединительной ткани. Входящий в комплекс хондроитина сульфат - один из основных структурных составляющих хряща, который стимулирует регенерацию (обновление) хряща, поддерживает вязкость синовиальной жидкости и оказывает анальгетическое и противовоспалительное действие.

Клинические испытания доказали эффективность лечения при таких заболеваниях, как артрит, артроз, коксартроз, остеоартроз, гонартроз, дорзопатия, дегенеративная этиология (остеохондроз, остеопороз, спондилит, спондилез), отложение солей и др., особенно для лиц пожилого возраста.

Способствует восстановлению позвоночных дисков и костной ткани, а также после переломов и спортивных травм.

Улучшает питание и состояние кожи, волос и ногтей. Не имеет аналогов в мире.

Получить консультацию и заказать препарат вы можете

с 10 до 19 часов (кроме воскр.) по тел.: 8(495) 730-18-49

Свид. о гос. регистрации № 77-98-233-У 05/12.06 от 14.06.2005 г.