**Как гарантированно избавиться от храпа в домашних условиях женщинам и мужчинам: 6 народных и 3 врачебных метода**

90% людей с расстройством дыхания во сне считают это безвредной особенностью, с которой не нужно и даже невозможно бороться. Но это не так. Громкий дребезжащий звук во время ночного отдыха мешает не только окружающим, но и пагубно влияет на самого храпящего.

Регулярные остановки дыхания приводят к кислородному голоданию, хронической усталости, сбою в работе всего организма. Поэтому от храпа и его причин необходимо избавляться. На помощь придут как народные методы, так и медицинские способы.

**Что такое храп**

Храп появляется из-за того, что воздух не может полноценно пройти через дыхательные пути, которые сужаются и расслабляются во время сна.

При отдыхе расслабляются все мышцы, в том числе глотки. Если тонус последних снижен, возникает колебание мягкого неба и небного языка. Носовая и ротовая часть глотки спадают, в легкие перестает поступать кислород. Мозг пытается восстановить контроль над мускулатурой, в результате чего происходит резкое раскрытие верхних дыхательный путей и, как следствие, низкочастотный дребезжащий звук – всхрапывание. После непродолжительного промежутка времени цикл повторяется.

*Интересный факт! Храп очень сильно мешает спать окружающим, особенно супругам. Его громкость достигает 100 – 110 децибел. Для сравнения, самолет издает звук в 140 децибел. «Ночные песнопения» становятся причиной развода в 10% случаев.*

**Причины храпа**

Храп возникает из-за ряда отклонений в работе организма. Это могут быть:

* врожденные или приобретенные патологии дыхательных путей: искривление носовой перегородки, узкие дыхательные проходы, слишком длинный небный язычок, увеличенный язык, маленькая нижняя челюсть, неправильный прикус, разросшееся небо;
* аллергии;
* инфекционно-воспалительные заболевания ЛОР-органов;
* увеличенные миндалины и аденоиды;
* новообразования в носо- и ротоглотке;
* хроническое переутомление;
* неправильное положение во время сна.

*Дополнительная информация! В зоне риска люди с повышенной массой тела, злоупотребляющие никотином и алкоголем, пожилые.*

Обычно храп провоцируют одновременно несколько причин. Поэтому недостаточно устранить только один фактор: лечение должно быть комплексным.

**Отличия женского храпа от мужского**

Особой разницы между храпом и его причинами у женщин и мужчин нет. Единственное, чем отличается явление – частотность. Чаще всего страдает сильный пол – около 40% взрослого населения. У представительниц прекрасной половины человечества заболевание встречается в 21- 25% случаев.

Также храп у женщин могут спровоцировать возрастные гормональные изменения – менопауза. Уменьшение выработки эстрогенов приводит к снижению тонуса мышц, в том числе гортанных.

Подвержены расстройству ночного дыхания и дети. Синдром развивается у 10-12% малышей из-за патологий дыхательных путей: гипертрофированных миндалин, аденоидов, полипов, неправильного строения неба, язычка, челюстей.

**Опасен ли храп**

Только 10% населения обращаются за врачебной помощью, чтобы избавиться от храпа. Остальные считают, что ничего страшного в этом нет.

На самом деле нарушение дыхания во сне – опасное явление. Резкая длительная остановка изредка может привести даже к смерти.

Но и без летального исхода храп осложняет жизнь. Из-за него развивается:

* синдром хронической усталости;
* кислородное голодание;
* синдром обструктивного апноэ сна – его часто используют как синоним храпа, но на деле это более опасное состояние, при котором за ночь от 2-3 до 100 раз происходит остановка дыхания на 20-30 секунд;
* повышенная потливость;
* частые позывы к мочеиспусканию во сне;
* увеличенное артериальное давление;
* затрудненное дыхание днем и одышка;
* заболевания сердца и сосудов;
* нарушение эректильной функции у мужчин;
* дневная сонливость;
* ухудшение памяти и дневной продуктивности.

*Обратите внимание! Из-за частых остановок дыхания во сне храпящий не может полноценно спать около 2-3 часов за ночь – это приблизительно треть от всего отдыха.*

**6 способов, как предупредить храп самостоятельно**

Самостоятельно избавиться от храпа можно только тогда, когда его вызывают внешние причины – неправильное положение во сне, лишний вес, курение, употребление спиртного. Если состояние обусловлено патологическими изменениями носоглотки, все меры будут мало- или вовсе неэффективны.

Однако несколько домашних способов помогут если не полностью устранить апноэ, то уменьшит количество остановок дыхания во сне и снизить громкость всхрапываний.

**Похудеть**

Полнота – одна из самых частых причин храпа. Жировые отложения скапливаются не только на боках, но и вокруг внутренних органов. Они также откладываются между структурами шеи, сдавливают их, приводят к сужению и провоцируют апноэ.

Снизить вес помогут диеты, правильное питание, спорт, четкий режим труда и отдыха.

**Нормализовать режим работы и отдыха**

Еще одна распространенная причина храпа – переутомление и стрессы. Этот фактор особенно часто приводит к расстройству ночного дыхания у женщин.

Поможет нормализовать нагрузки и уменьшить стресс:

* перерывы каждый рабочий час на 5-10 минут;
* чередование умственных и физических нагрузок;
* неспешные прогулки на свежем воздухе;
* четкий режим отдыха и работы – ложиться спать и вставать нужно в одно и то же время;
* полноценный сон – не менее 6-8 часов;
* йога, медитация.

Так как апноэ и расстройство сна идут рука об руку, пациентам советуют перед ночным отдыхом проветрить помещение, принять легкое седативное – валерьяну, пустырник. От снотворного лучше отказаться – препарат сильно расслабляет мышцы.

Также перед сном не стоит смотреть фильмы и телепередачи негативного содержания. Лучше почитать книгу, послушать спокойную музыку в темноте.

**Спать в правильном положении**

Иногда храп возникает только, когда человек спит неправильно – на спине. В этом положении мышцы гортани неизбежно расслабляются и опадают, перекрывая дыхательные пути. Плохо сказывается такой сон и на сердце – ему сложно перекачивать кровь. Лучшая поза для отдыха – на боку. В крайнем случае на животе.

Чтобы храпящий не менял позу, используют уловку. Сзади к пижаме посреди лопаток пришивают кармашек. В него кладут твердый предмет – теннисный мячик, шарик, плотный клубок ниток. Пытаясь перевернуться на спину, спящий натолкнется на препону и снова вернется на бок.

Также необходимо правильно класть голову. Она должна быть чуть приподнята над телом, но не слишком высоко. Можно приобрести специальную ортопедическую подушку с выемкой в изголовье.

**Упражнения**

Специальные гимнастические комплексы для дыхательного тракта – выход для тех, кто храпит из-за ослабленных мышц. Они также помогут людям с избыточным весом и снизят интенсивность апноэ при патологиях носоглотки.

**Для неба и глотки**

Укрепление этой группы мышц снижает биение стенок глотки и мягкого неба. В результате громкость храпа уменьшается или он вовсе пропадает.

1. Губы вытягивают трубочкой и пытаются сымитировать рвотные позывы, напрягая небо и глотку.
2. Зевают, широко открывая рот и втягивая через него воздух.
3. Зевают, не открывая рта.
4. Высовывают язык вперед и кашляют.
5. Пытаются имитировать звуки при полоскании горла, закинув голову назад.
6. Пьют воду из стакана маленькими глотками.
7. Глубоко вдыхают, закрывают пальцами нос и надувают щеки. Удерживают положение несколько секунд.
8. Громко и четко произносят звуки «г», «д», «к», «т».
9. Высовывают язык как можно дальше изо рта.
10. Поочередно произносят гласные «и», «а», держа двумя пальцами кончик языка.
11. Пытаются запрокинуть голову и одновременно оказывают сопротивление ладонью, давя на затылок.

Полезным для мышц неба и гортани также будут свист, надувание воздушных шариков, пение, пускание мыльных пузырей.

**Для подъязычных мышц**

Крепкие подъязычные мышцы удерживают орган в правильном положении, не дают ему западать и перекрывать поступление воздуха. Делают следующие упражнения:

1. Рот немного приоткрывают, языком упираются в верхнее небо и максимально сильно давят на него в течение пары минут. При этом должна напрягаться нижняя полость рта. После пытаются проделать то же самое с закрытым ртом.
2. Язык высовывают и тянутся им вниз к подбородку. Когда достигают максимального напряжения, фиксируют позицию и удерживают ее несколько минут. При этом носогубные складки не должны проявляться – этот момент контролируют с помощью зеркала.
3. Высовывают язык и пытаются им поочередно дотянуться до левой и правой щеки. Затем проделывают то же самое в направлении к носу и подбородку.
4. Высунутым языком рисуют в воздухе окружность.

**Для мышц нижней челюсти**

Эти упражнения способствуют нормальному положению челюсти и увеличению просвета глотки. Делают следующий комплекс:

1. Между зубами зажимают карандаш или ручку. На вдохе напряжение челюстей усиливают, на выдохе немного ослабляют.
2. Нижнюю челюсть поочередно смещают вправо и влево, задерживая ее на каждой стороне по несколько секунд.
3. Локтями опираются в стол, подбородок кладут на ладони. Пытаются открыть рот, оказывая сопротивление руками.
4. Большой палец кладут под подбородок, указательный под нижнюю губу. Рот приоткрывают и пытаются свести губы вместе, оттягивая подбородок вниз.
5. Кончиком языка упираются в верхнее небо. Открывают и закрывают рот, удерживая язык на месте.

**Другие упражнения**

Помогут укрепить мышцы респираторного тракта следующие занятия:

1. Челюсть двигают вперед и назад по 20-30 раз.
2. Громко произносят звуки «у», «и», «ы», мышцы горла держат напряженными.
3. Немного приоткрывают рот и делают круговые движения нижней челюстью по и против часовой стрелки.

Упражнения выполняют ежедневно утром и вечером по 10-15 минут. Первые результаты станут видны через 2-3 недели. Но занятия нельзя бросать еще минимум полгода. Оптимально, если они станут ежедневной привычкой на всю жизнь.

**Массаж**

Самомассаж используют вкупе с гимнастикой. Он также помогает укрепить мышцы носоглотки.

Выполняют следующие процедуры:

* указательным пальцем осторожно надавливают на язычок;
* пальцем смещают небный язычок вправо и влево;
* мягкое небо массируют поглаживающими движениями;
* рисуют круги пальцем по верхнему небу.

*Дополнительная информация! Все упражнения делают перед зеркалом. За 2 часа до и после нельзя есть, иначе можно спровоцировать рвоту. Руки предварительно тщательно моют с мылом.*

**Народные средства**

Из народных способов снижения храпа популярны промывания носоглотки, полоскания, закапывания и питье отваров. Все составы можно сделать самостоятельно или найти в ближайшей аптеке.

**Полоскания**

Полоскания снимают отек, воспаление и увеличивают просвет горла, что облегчает дыхание. Их делают перед сном в течение 3-5 минут.

В качестве средств для полоскания используют:

* **солевой раствор** – в 200 мл теплой воды растворяют 1 ч. л. поваренной соли;
* **отвар из коры дуба и календулы** – по 1 ч. л. каждой травы заливают стаканом кипятка и настаивают полчаса;
* **настой с маслом мяты** – в стакане теплой воды растворяют 1 ч. л. морской соли и добавляют 1-2 капли эфира перечной мяты;
* **оливковое масло** – в рот набирают 1 ст. л. масла и полощут им горло, после сплевывают и промывают рот чистой теплой водой, повторяют несколько раз.

**Промывание носа**

Промывания помогают освободить носовые ходы от слизи.

Для процедуры берут 2 л теплой воды с растворенной в ней 1 ст. л. соли – пищевой или морской. Зачерпывают воду рукой, сложенной ковшиком. Вдыхают воду и выпускают ее через рот. Повторяют несколько раз.

*Важно! Манипуляцию нельзя делать перед выходом из дома, так как можно простудиться.*

**Закапывание носа**

Чтобы снять отек, увлажнить и смягчить слизистую, применяют закапывания маслами. Понадобится выжимка из облепихи или оливок. Пипеткой в каждую ноздрю вводят по 2-3 капли и вдыхают их, продвигая по дыхательным путям.

В качестве альтернативного сырья используют сок моркови или репчатого лука.

**Ингаляции**

Их проводят также, как при простуде. В емкость выливают кипяток и добавляют несколько капель эфирных масел. Подойдут выжимки из:

* мяты;
* эвкалипта;
* розмарина;
* пачули;
* мелисы.

Опускают голову, накрывают ее полотенцем и дышат паром 10-15 минут.

Вместо аромамасел разрешено использовать травяные отвары из аналогичного сырья. Также можно просто зажечь ароматическую лампу или носить на шее медальон, пропитанный эфирами.

**Отвары**

Некоторые лекарственные растения способны уменьшить громкость храпа. Их принимают внутрь несколько раз в день, предварительно процедив. Максимальная суточная доза – 250 мл. Через месяц ежедневного употребления делают перерыв на 2-3 недели.

Помогут следующие народные рецепты:

1. Алтей (1 ст. л.), ромашку (0,5 ст. л.) и кору дуба (0,25 ст. л.) смешивают, заливают стаканом воды, доводят до кипения, накрывают емкость и дают настояться несколько часов.
2. Высушенные листья лопуха (2 ст. л.), ягоды бузины (1 ст. л.), хвощ (0,5 ст. л.) и сабельник (0,5 ст. л.) заливают горячей водой, доводят до кипения на водяной бане и дают настояться пару часов.
3. Сухие цветы фиалки (1 ст. л.), пустырник (0,5 ст. л.), хвощ (0,5 ст. л.) и хмель (2 шт.) заливают 300-400 мл кипятка, настаивают 12 часов.

**Соки**

Среди простых домашних способов лечения храпа популярно питье овощных соков. Их делают из:

* белокочанной капусты;
* моркови;
* репы.

В сок из корнеплода добавляют немного меда и несколько капель оливкового масла.

**Врачебные способы лечения храпа**

Методы официальной медицины по избавлению от храпа более эффективны, чем народные способы. Их применяют, когда нарушение дыхания во сне вызвано патологическими изменениями в носоглотке.

Существуют специальные медикаменты и устройства для предотвращения апноэ. Однако это не панацея. Они лишь механически устраняют провоцирующие факторы. И действуют до тех пор, пока их применяют.

**Лекарства**

В группу входят капли, спреи и аэрозоли с сосудосуживающим и противоотечным действием. Наиболее популярны препараты:

1. **«Доктор храп».** Снимает отечность, раздражение, незначительно повышает упругость мышц респираторного тракта.
2. **«Назонекс».** Лекарство из группы кортикостероидов, назначается исключительно врачом. Эффективно, когда храп возникает из-за аллергии.
3. **«Сайленс».** Обладает противоотечным и противовоспалительным действием.
4. **«Слипекс».** В его основе эфиры ароматных масел. Снимает отек и незначительно повышает упругость.
5. **«Асонор».** Смягчает и увлажняет слизистую. Также тонизирует мягкое небо, благодаря чему мышцы не опадают в течение ночи, и предотвращается храп.

**Механические способы лечения храпа**

К этим методам относятся специальные внешние приборы. Они крепятся на носу или во рту, предотвращают смыкание дыхательных проходов и опадание мышц.

Среди таких устройств:

1. **Каппы.** Изготавливаются из силикона умеренной жесткости. Внешне выглядят как две дуги или накладки на челюсти. Они фиксируются на зубах, предотвращают смещение нижней челюсти в неправильном положении, держат в напряжении язык и мягкое небо. Каппы изготавливаются индивидуально. Их нельзя использовать при проблемах с зубами и деснами.
2. **Соски.** Их зажимают зубами на ночь. Устройства предотвращают вибрирование языка, держат мышцы в тонусе и немного выдвигают нижнюю челюсть вперед.
3. **Носовые расширители.** Крепятся на внешнюю сторону носа. Приборы расширяют ноздри, благодаря чему обеспечивается свободное дыхание.
4. **Клипсы.** Небольшие изделия из силикона стимулируют мышцы гортани, глотки и неба. Бывают двух видов – обычные и магнитные. Последние также воздействуют на нервные окончания и улучшают кровообращение.
5. **Метод CPAP.** Под ним подразумевают стимуляцию дыхания специальным прибором – СИПАПом. Он искусственно вентилирует легкие и поддерживает в них необходимое давление. Компрессор прибора нагнетает воздух через специальную маску, в которой спит пациент. Благодаря этому и происходит нормализация дыхания.

**Когда делать операцию: радикальные способы устранения храпа**

Самый эффективный метод, как избавиться от храпа, – хирургическое вмешательство. Его применяют, когда проблема вызвана патологиями дыхательной системы:

* длинным небным язычком;
* мягким или удлиненным верхним небом;
* искривлением носовой перегородки;
* аденоидами;
* гипертрофированными миндалинами.

Вид операции зависит от причинного фактора. Выполняют следующие хирургические вмешательства:

1. **Вживление импланта в небо.** Специальные устройства около 2 см в длину вводят в небо. Они способствуют укреплению мышц и прекращению вибрации. Всего необходимо 3 имплантата – один устанавливают в центре, 2 других – по бокам от него. Операция простая и занимает не больше получаса.
2. **Увулопластика.** Заключается в укорачивании небного языка методом лазерной хирургии или криопластики.
3. **Увулопалатофарингопластика.** Во время нее укорачивают небный язычок, верхнее небо и иссекают миндалины. Выполняют лазерным или радиоволновым аппаратом.
4. **Тонзиллэктомия.** Это удаление миндалин. Проводят обычным скальпелем, лазером, ультразвуком или криодеструктивным методом.
5. **Аденоидэктомия.** Заключается в удалении аденоидов скальпелем или электрокоагуляционным способом.
6. **Септопластика.** Ее цель – возвращение нормального строения носовой перегородки.

Все операции проводятся под местной анестезией или общим наркозом. Реабилитационный период продолжается от суток до недели.

Храп – гораздо более опасное состояние, чем кажется. От здорового полноценного сна зависит состояние всех органов, структур и нервной системы. Поэтому для решения проблемы необходимо предпринимать меры: на дому или в поликлинике.

Сильному риску подвержены люди, у которых наблюдается не просто храп, а синдром обструктивного апноэ. Обратиться к врачу необходимо, если наблюдаются повышения давления, остановка дыхания во сне, разбитость и сонливость днем, увеличение веса.