



Мы предлагаем программу
**«Обследование + лечение
нарушений дыхания во сне»**

1. Диагностика - проведение полисомнографии

2. Лечебные мероприятия:

- Отказ от курения, алкоголя, приема снотворных.
- Позиционное лечение (правильный выбор подушки, возвышенное положение изголовья кровати, сон на боку).
- Мероприятия направленные на снижение веса.
- Тренировка мышц языка, мягкого неба и глотки (комплекс упражнений).
- Внутриротовые аппликаторы поддерживающие дыхательные пути открытыми, вытягивая язык вперед или нижнюю челюсть и увеличивая пространство за языком. Могут быть использованы в случае апноэ легкой или средней степени тяжести, но все строго индивидуально. В качестве вспомогательного метода применяется также и хирургический метод лечения.

- CPAP – терапия. Целью лечения является устранение ночных остановок дыхания и восстановление нормальной структуры сна. Если диагноз СОАС подтвержден, то пациенту показана CPAP-терапия – общепринятый стандарт лечения этого заболевания, обеспечивающая искусственную вентиляцию легких во время сна. На сегодняшний день методом выбора в лечении СОАС признан режим искусственной вентиляции легких постоянным положительным давлением во время сна (CPAP - Constant Positive Airway Pressure -терапия). Механизм действия этого метода достаточно прост: во время сна в дыхательных путях создается положительное давление, которое препятствует их спаду и устраняет основной механизм заболевания, заключающийся в циклическом перекрытии дыхательных путей на уровне глотки. В условиях лаборатории сна подбирается уровень давления воздуха, при котором верхние дыхательные пути пациента во время вдоха остаются открытыми. Правильность подбора давления воздуха подтверждается нормализацией сомнологических показателей.

**Определение нарушений дыхания возможно
в нашем центре.**

**Комплексный подход к диагностике и лечению
нарушений дыхания во сне.**



Лаборатория СНА



УЗ «ГКБ № 2 г. Гродно,
2-я кафедра внутренних болезней
Адрес: 230005, г. Гродно, ул Гагарина, 5

Телефон: +375-152-601660
gkb2grodno.by

Эл. почта:
vnutrbol2@gmail.com

Учреждение образования
«Гродненский государственный медицинский
университет»

2-я кафедра внутренних болезней



Гигиена сна

Рекомендации

Соблюдение этих правил позволит иметь освежающий и полноценный сон

- Для поддержания нормального хода биологических часов вашего организма всегда желательно вставать и ложиться спать в одно и то же время - в будни и выходные дни.
- Помещение, в котором вы спите, должно быть предназначено только для сна; кровать – широкая, матрас и подушка удобные, постельное белье приятное на ощупь лично для вас.
- Температурный режим в спальне строго индивидуален, в настоящее время считается, что каждый человек должен поэкспериментировать и выбрать для себя оптимальный режим для сна.
- Уровень освещения перед сном – чем ниже, тем лучше. Яркий свет мешает засыпать, он блокирует выработку гормона мелатонина, который необходим для погружения организма в состояние сна.
- Перед сном не рекомендуется находиться в помещении с ярким освещением, смотреть телевизор, компьютер, пользоваться планшетом. Большие экраны, создающие яркий световой покров, а также яркий свет в помещении, оказывают отрицательное действие на наши внутренние часы, пролонгируют световой день, препятствуя переходу в состояние сна. Поэтому лучше переходить с основного освещения на ночник.
- Никогда не заставляйте себя спать. Сокращайте время нахождения в постели, т.е ложитесь в кровать только тогда, когда хочется спать. Не нужно ждать, когда «придет» сон. Желание заставить себя спать усиливает деятельность активирующих систем мозга, которые начинают преобладать над системами обеспечивающими сон (тормозящие синхронизирующие системы) и вероятность засыпания уменьшается.
- Соблюдайте ритуал отхода ко сну. Выделите определенное время на подготовительный период – время, когда мы можем заниматься приятными нам, нашей душе занятиями. Рекомендуется, чтобы этот период занимал не меньше часа. Человек должен переключиться от своих повседневных забот на сон. Это может быть чтение книги, теплая ванна, прослушивание классической музыки или что-нибудь другое, что позволяет вам расслабиться и успокоиться.

**Пусть хороший сон станет частью
Вашей счастливой жизни!**



Тест на определение синдрома обструктивного апноэ сна

Вы можете проверить, есть ли у вас синдром обструктивного апноэ сна, ответив на нижеперечисленные вопросы.

Если вы ответили «да» на ДВА и более, то вам необходимо обратиться к нам.

• Вы храпите?	ДА	НЕТ
• Вам хочется спать в течение дня?	ДА	НЕТ
• Вы имеете избыточный вес?	ДА	НЕТ
• Вы просыпаетесь утром с головной болью?	ДА	НЕТ
• У вас повышенное артериальное давление?	ДА	НЕТ
• В течение дня вы возбуждены, утомлены, вам трудно концентрировать внимание?	ДА	НЕТ
• Вы можете заснуть во время вождения автомобиля, просмотра телепрограмм, посещений собраний?	ДА	НЕТ
• Вы просыпаетесь ночью с чувством нехватки воздуха, ощущением перебоев в груди?	ДА	НЕТ
• Говорили ли вам, что во время сна у вас останавливается дыхание?	ДА	НЕТ

Мы предлагаем вам пройти диагностическое исследование вашего сна — полисомнографию.

Для этого необходимо:

- Звонить на 2-ю кафедру внутренних болезней по указанному телефону и записываться на удобную для вас дату для диагностики и консультации
- Провести полисомнографическое исследование, с помощью специального диагностического оборудования в течение одной ночи
- Получить консультацию специалиста лаборатории сна с определением дальнейшей тактики ведения и лечения

Полисомнографическое исследование и консультация врача позволяют правильно определиться с выбором лечения вашего заболевания.



Показания к направлению в Лабораторию сна

- Повышение артериального давления ночью и утром
- Пробуждения ночью от ощущения удушья и сердцебиения
- Головные боли ночью и утром
- Ночная потливость
- Частое обильное ночное мочеиспускание
- Храп
- Ночной кашель, одышка, удушье
- Снижение потенции и полового влечения
- Прогрессивное нарастание массы тела, невозможность похудеть даже при усилиях направленных на снижение веса
- Избыточная дневная сонливость
- Нарушение концентрации внимания, ухудшение памяти

