

Последствия храпа во сне

Для тех, кто храпит и не считает это проблемой

Как показывает [это исследование](#), храпящий человек может подвергаться большему риску утолщения или аномалий в сонной артерии, чем те, кто страдает избыточным весом, курит или имеет высокий уровень холестерина.

Повышенное утолщение стенки двух крупных кровеносных сосудов, снабжающих мозг кислородом, **является предвестником атеросклероза** ("затвердения артерий", ответственных за многие сосудистые заболевания).

Были проанализированы данные 913 пациентов (в возрасте от 18 до 50 лет), которые проходили обследование в центре сна.

В общей сложности 54 пациента заполнили опросник и прошли ультразвуковое исследование для измерения толщины сонных артерий.

Исследование выявило изменения в сонной артерии у храпящих - даже у тех, у кого нет синдрома обструктивного апноэ сна* - вероятно, из-за травмы и последующего воспаления, вызванного вибрацией при храпе.

По сравнению с не храпящими, у храпящих была обнаружена значительно большая толщина сонных артерий

*Синдром обструктивного апноэ сна (СОАС) - расстройство сна, которое возникает из-за перекрытия дыхательных путей в горле во время сна и вызывает громкий храп и периодические паузы в дыхании - уже давно связано с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), наряду с множеством других серьезных проблем со здоровьем.

Но риск ССЗ может начаться с храпа, задолго до того, как он перерастет в СОАС.

Автор заметки: [qwinken](#) (Виталий)

Revision #4

Created 20 August 2023 16:38:42 by matvey033

Updated 4 January 2024 06:07:50 by Тимур