**Почему человек храпит во сне: причины храпа и как его лечить.**

(Неделя 11. Тема 3)

 Многие люди не считают храп чем-то страшным и опасным. По сути, достаточно большое количество людей храпят во сне, однако на самом деле это опасное заболевание. Храп может сильно снизить интеллектуальные возможности человека и стать причиной различных заболеваний. В данной статье Вы узнаете, от чего человек начинает храпеть, что делать, если это происходит, как вылечить этот недуг и многое другое.

**Содержание**

* Причины храпа
* Опасность недуга
* Народные средства
* Способы лечение храпа

**Причины храпа**

 Причинами храпа может послужить что угодно, и их действительно великое множество. Ниже описаны наиболее распространенные причины возникновения этого недуга:

* **Ожирение.** Научно доказано, что масса тела активно влияет на дыхательную систему человека. Лишний вес в принципе вреден организму, поэтому и в случае с храпом общая масса тела имеет огромное значение. Чем полнее человек, чем чаще он храпит;
* **Алкоголь.** Из-за употребления алкоголя снижается тонус мышц, расслабляется нёбо и стенки глотки, из-за чего и возникает храп. Причем если человек храпел и до употребления алкоголя, то ситуация может только усугубиться;
* **Курение.** Сигаретный дым пагубно влияет на дыхательные пути, вызывает хронический отек. Во время расслабления мышц глотки воздух с большим трудом проходит сквозь дыхательные пути
* **Врожденные аномалии.** Врожденные дефекты тоже могут послужить причиной храпа. К ним относятся удлиненный язычок нёба, микрогнатию, узкие носовые ходы и другое;
* **Гипотиреоз.** Когда функции щитовидной железы понижены, может развиваться ожирение, отек слизистых оболочек, вследствие чего мягкие ткани провисают и мышечный тонус снижается;
* **Снотворное.** Многие препараты вызывают такой же эффект, как и прием алкоголя. Помимо этого снотворное снижает реакцию мозга на гипоксию.

Старость – еще одна причина, бороться с которой бесполезно. Со временем тело изнашивается, мышцы дряхлеют, и чем старше человек, тем громче и сильнее храпит человек. Лекарства от старости, увы, не существует.

**Опасность недуга**

 В большинстве случаев переживать из-за храпа не стоит. Обычно, человек стал храпеть во время простуды или насморка, либо любой другой инфекции. Однако если жены часто жалуются, что муж сильно храпит и часто, то уже необходимо бить тревогу.

 Довольно часто люди, которые храпят, на утро ощущают себя еще более уставшими, чем прошлым вечером. Дело в том, что храп будит человека, даже если он сам этого не замечает. Мозг не получает необходимый ему отдых и не может нормально функционировать с утра до ночи.

 Однако наиболее опасное, практически смертельно опасное, последствие храпа – задержки дыхания во время сна. По научному это называется апноэ, и люди с таким синдромом часто подвержены инсультам и инфарктам. Иногда во время таких задержек случался летальный исход и человек умирал прямо во сне.

**Народные средства**

 Храп появился не вчера, и вопросы о том, как перестать храпеть возникали всегда. История сохранила множество методов, которые смогут помочь избавиться от храпа.

* Пейте различные травяные настои, состав которых помимо храпа лечит и другие болезни. Природная аптека может вылечить почти все;
* Старайтесь не злоупотреблять сахаром, конфетами, белым хлебом, различными коктейлями и прочим, в чем есть большое содержание сараха;
* Если Вы начали храпеть, то в домашних условиях вполне успешно можно приготовить сок из свежей капусты с ложкой меда. Выпивать этот раствор нужно каждый раз, когда ложитесь спать. И старайтесь дышать носом;
* Кроме капусты может помочь сбор из сабельника, ягод черной бузины, обычного репейника и хвоща полевого. Все ингредиенты перемалываются в порошок и заливаются горячей водой. Настаивать чай, после чего пить 3-6 раз в день по столовой ложке;
* Перед тем, как лечь спать, за 4 часа примерно, закапать в нос пару-тройку капель масла облепихи. Повторять данную процедуру несколько недель;
* Также можно закапать в нос и соленой воды, которая увлажнит слизистые и облегчит дыхание. Или же набрать в ладонь теплой соленой воды, втянуть ее носом и сразу же высмораться.

Л**ечение храпа**

 Если Вы решили вылечить храп, то нужно начинать в первую очередь с правильного сна. Спать нужно строго на боку, отказавшись от высоких и пышных подушек вовсе. Голова строго параллельна телу, чтобы не возник изгиб в шейном отделе позвоночника. После этого уже начинается индивидуальный курс лечения. Для тех, кто жалуется просто на затрудненное дыхание, поэтому для таких людей нужно начинать восстанавливать дыхательные функции.

 Если же нет никаких проблем с дыхательными путями, то нужно использовать другие средства и методы. Можно попробовать похудеть, прочищать нос перед сном, используя спрей, можно обратиться за помощью к врачу, где могут применить лазер, который довольно эффективен, или принимать различные лекарства против храпа. Также стоит отметить наличие специальных устройств, которые препятствуют храпу. Принцип действия таких устройств крайне прост: оно вставляется в рот и фиксирует нижнюю челюсть или выдвигает ее вперед. Ярким представителем этих устройств по праву считается клипса «Антихрап».

 Также стоит учитывать и то, что женщины и мужчины храпят по-разному, а значит и помощь должна быть сугубо индивидуальная.