

## Пройдите тест на апноэ и вздохните спокойно! | Faites un test d'apnée et respirez profondément

Auteur: Ольга Юркина, [Берн](#), 11.01.2011.



Если днем вас одолевает усталость, а ночью - храп, загляните на сайт Швейцарской легочной лиги (© Photo Ligue pulmonaire suisse)

Швейцарская легочная лига начала национальную кампанию по предупреждению синдрома ночного апноэ – остановок дыхания во время сна, опасность которых часто недооценивается больными и их близкими.

| Si vous ronflez la nuit ou ressentez une fatigue extrême la journée, songez au syndrome d'apnées du sommeil. La Ligue pulmonaire suisse informe la population dès le 10 janvier 2011 au sujet de cette maladie par une campagne d'affichage à l'échelon national ainsi qu'en ligne sur Internet.

Faites un test d'apnée et respirez profondément

Швейцарская легочная лига начала национальную кампанию по предупреждению синдрома ночного апноэ – остановок дыхания во время сна, опасность которых часто недооценивается больными и их близкими.

Люди, храпящие во сне и испытывающие необъяснимую усталость днем, могут страдать от синдрома ночного апноэ и даже не отдавать себе в этом отчета. Так, в

Швейцарии по меньшей мере 150 000 человек подвержены этой редкой болезни, но большинство из них не сознают опасности и не обращаются к врачу. С 10 января 2011 года Швейцарская легочная лига, медицинская организация по борьбе с заболеваниями легких и дыхательных путей, проводит национальную кампанию по предупреждению синдрома апноэ и предлагает пройти бесплатное «виртуальное» обследование в Интернете.

«Апноэ» - греческое слово, означающее остановку дыхания. Кратковременные задержки дыхания во сне, сопровождающиеся громким храпом, - главные симптомы легочной болезни, главная опасность которой заключается в том, что ее сложно распознать самому спящему. Последствия апноэ он почувствует утром и особенно днем, в виде одолевающей организм усталости: дело в том, что остановка дыхания провоцирует краткие пробуждения и приводит к расстройству сна. Однако если симптомы болезни и кажутся неприятными, страдающие апноэ редко придают им значение. Часто, к врачу они обращаются только вследствие какого-то драматического события - например, чуть не попав в аварию, заснув за рулем.

Чаще всего жертвами синдрома становятся мужчины среднего возраста, иногда болезнь передается по наследству. Риск заболевания увеличивают такие факторы, как лишний вес, злоупотребление алкоголем и курение. Кроме того, страдающие апноэ гораздо чаще подвержены риску сердечнососудистых заболеваний.

Благодаря тесту на официальном сайте Швейцарской легочной лиги, все желающие могут за пять минут проверить для себя степень опасности заболевания апноэ, достаточно ответить на несколько вопросов, касающихся сна, храпа и усталости днем. В результате вас либо сочтут здоровым, либо предложат обратиться к семейному врачу. Осмотр специалиста или тесты в лабораториях сна позволят точно установить диагноз.

Как бы экзотически не звучало название болезни, тем не менее, ее лечение не представляет сложностей. Чаще всего против синдрома апноэ используется терапия CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) или СИПАП, автоматизированная вспомогательная вентиляция легких постоянным положительным давлением. Пациент на время сна надевает специальную маску, предотвращающую храп и остановки дыхания. Обычно уже через несколько ночей больные чувствуют себя выспавшимися и здоровыми, но чтобы гарантировать полный успех, необходимо продолжать терапию длительное время.

В рамках национальной кампании по предупреждению синдрома ночного апноэ с 10 по 28 января на сайте [www.liguepulmonaire.ch](http://www.liguepulmonaire.ch) можно задать все вопросы касательно заболевания, если таковые у вас возникли, профессору доктору медицинских наук и специалисту по легочным заболеваниям Роберту Турнхееру.

В настоящее время в Швейцарскую легочную лигу, объединяющую 23 кантональных организации по легочным болезням, обратились 34 000 человек, страдающих синдромом ночной остановки дыхания. По рецепту семейного врача, Лига предоставляет пациентам аппараты для проведения терапии СИПАП и предлагает консультации по борьбе с апноэ, позволяющие вздохнуть и жить спокойно. Бесплатная брошюра на трех языках доступна на сайте Швейцарской легочной лиги, выступающей не только за предупреждение и своевременное лечение болезней дыхательных путей и легких, но и за чистый воздух, как внутри помещений, так и на

улице.

[Швейцарская легочная лига](#)

---

**Source URL:** <https://www.nashgazeta.ch/node/11131>