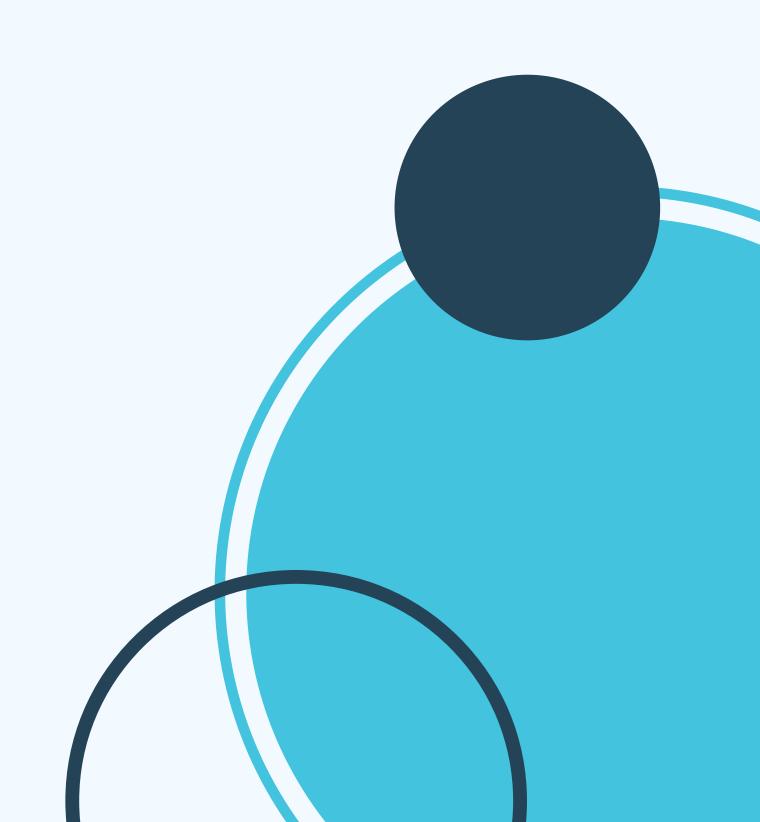
"Поликлиника №3" Управления делами Президента РФ

ОТДЕЛЕНИЕ ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИИ С КАБ. СУРДОЛОГИИ И СЛУХОПРОТЕЗИРОВАНИЯ

Затруднение носового дыхания и храп

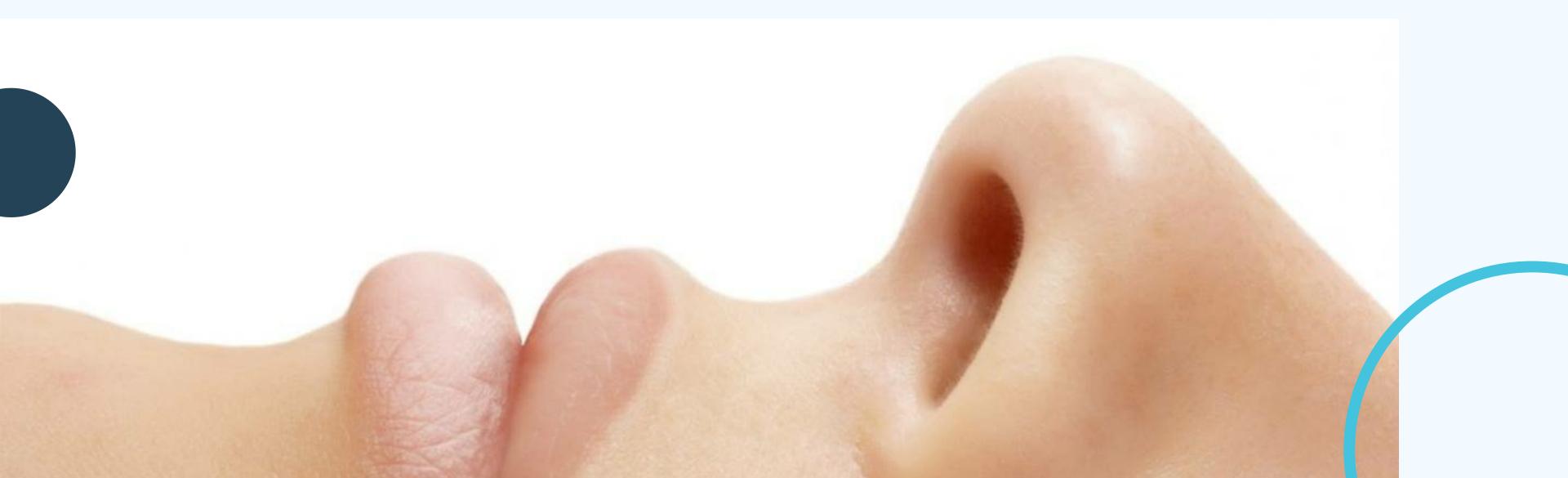
и способы их лечения



ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА

Заложенность носа- одна из самых частых причин обращения к ЛОР-врачу.

Почему затруднено носовое дыхание?



ПРИЧИНЫ ЗАЛОЖЕННОСТИ НОСА



СОСУДОРАСШИРЯЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ ВЕЩЕСТВ В КРОВИ:

- прием лекарственных препаратов,
- гормональные нарушения в организме, беременность
- злоупотребление сосудосуживающими каплями.

ОТЕК СЛИЗИСТОЙ НОСА

- ринит (аллергический или хронический вазомоторный);
- инфекционные заболевания верхних дыхательных путей;
- гранулематозные заболевания;
- синуситы (гайморит, этмоидит)

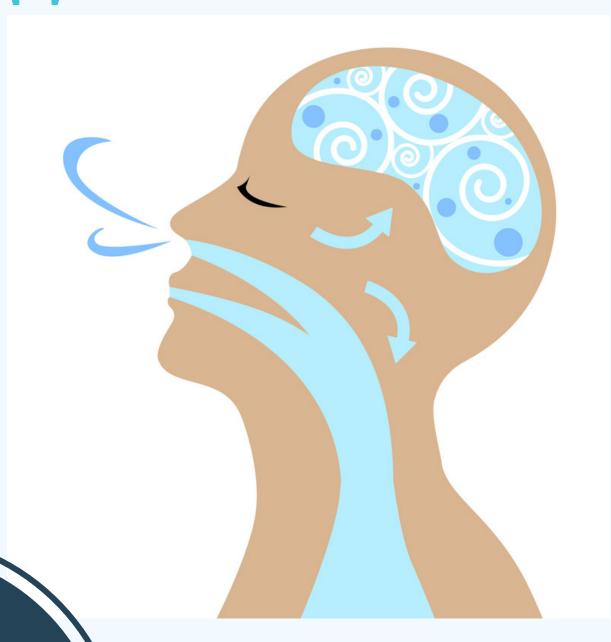
АНАТОМИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ В ПОЛОСТИ НОСА

- искривление перегородки носа
- полипы, новообразования, разрастания слизистой.

Дышать ртом - все равно что есть носом

— ВЫРАЖЕНИЕ ЙОГОВ

ПРЕИМУЩЕСТВА НОСОВОГО ДЫХАНИЯ



И вдох, и выдох необходимо делать через нос.

НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ

помогает бороться с инфекциями: воздух

- очищается
- согревается
- увлажняется
- смешивается с оксидом азота, который синтезируется слизистой оболочкой носа и пазух и обладает антибактериальным действием.

При дыхании через рот отсутствуют барьеры, препятствующие попаданию болезнетворных микробов в организм.

обеспечивает лучший кровоток и объем легких:

 Оксид азота расширяет сосуды лёгких, увеличивает площадь поверхности альвеол, в результате чего кислород в легких лучше поглощается.

Дыхание ртом приводит к тому, что удаляется слишком много СО2 из легких, вызывая сужение кровеносных сосудов.

НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ

• участвует в терморегуляции организма, помогая поддерживать температуру тела.



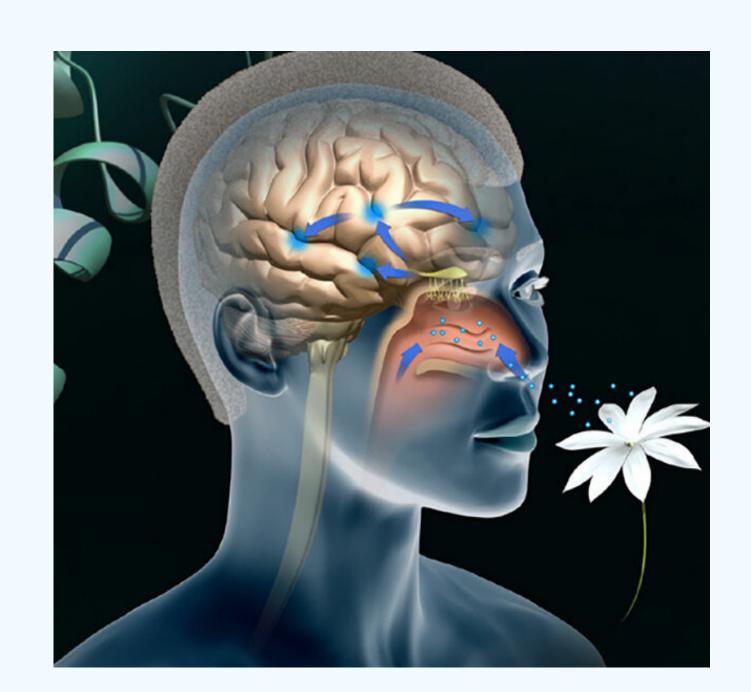


 помогает при высоких физических нагрузках, в том числе во время тренировок.

Когда мы выдыхаем воздух через нос, в дыхательных путях создается сопротивление, это приводит к замедлению скорости выдыхаемого воздуха, при этом увеличивается поглощение кислорода легкими.

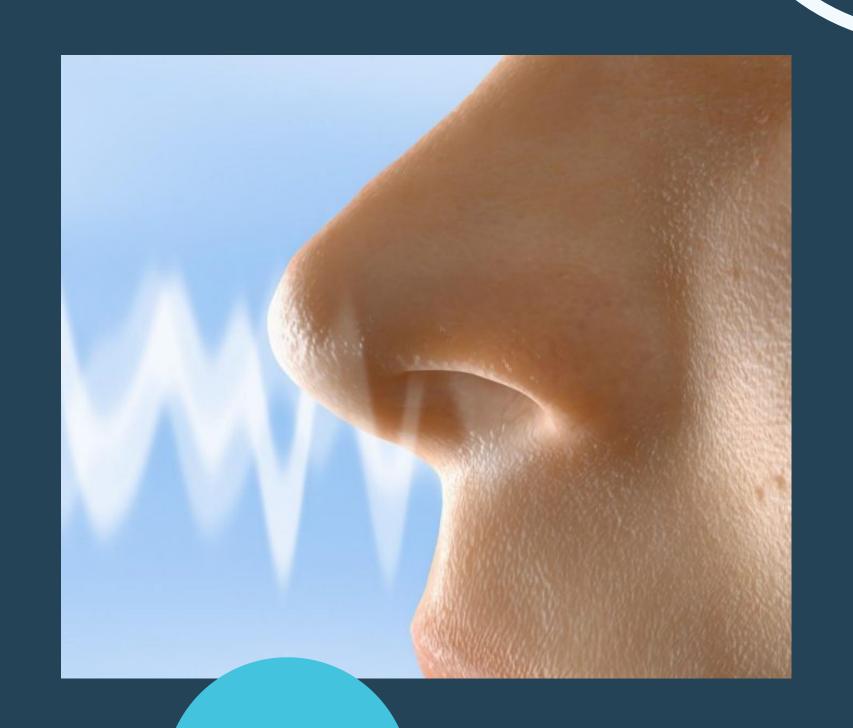
- Носовое дыхание, как часть дыхательного процесса в организме, также контролируется гипоталамусом. При увеличении воздушного потока через нос наблюдается повышение активности полушарий головного мозга.
- Носовое дыхание обладает терапевтическим действием.

Дыхание ртом активизирует симпатическую нервную систему, носом- парасимпатическую. Поэтому, при правильном дыхании через нос можно снизить артериальное давление и уровень стресса.

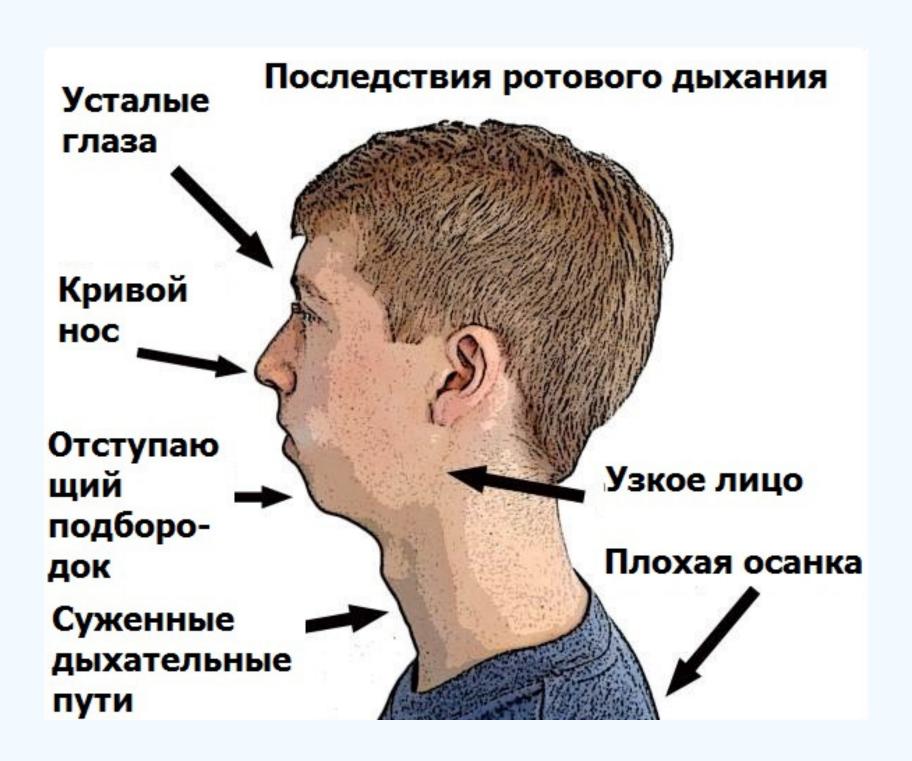


 Носовое дыхание важно для осуществления обонятельной функции носа. Обонятельная зона с сенсорными клетками расположена в верхнем носовом ходе. Для восприятия всего разнообразия вкусовых оттенков тоже необходимо участие обоняния, т.е. носа.

Препятствия на пути к обонятельной зоне для прохождения воздуха вызывают снижение этой функции.



Носовое дыхание, правильное
 глотание и положение языка- залог
 гармоничного развития верхней и
 нижней челюсти, формирования
 красивого лицевого скелета,
 правильного прикуса, ровных зубов и
 хорошей осанки.



Затруднение носового дыхания в ночное время является одной из главных причиной храпа и обструктивного апноэ сна (СОАС).

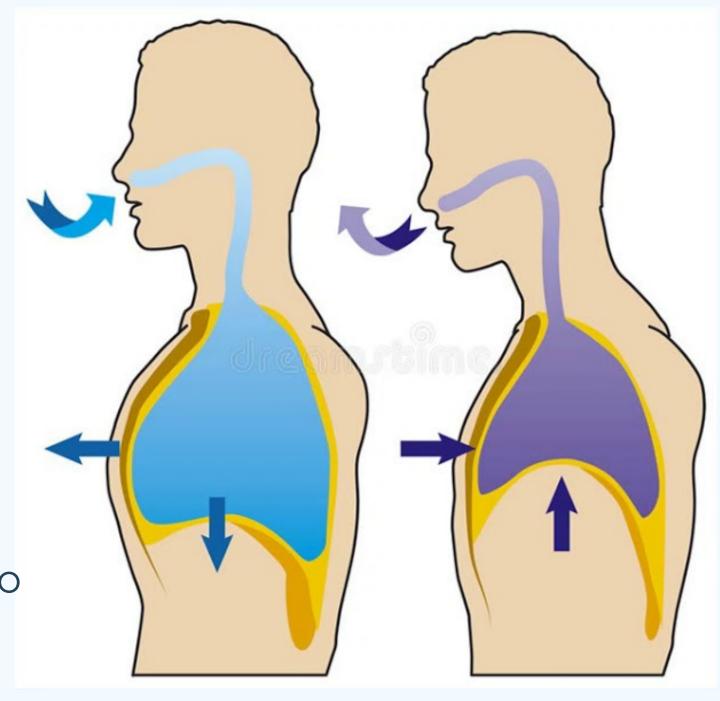
При переходе к ротовому дыханию во время сна происходит западение корня языка, ослабевают мышцы глотки, что вызывает вибрацию мягких тканей глотки и носоглотки с возникновением низкочастотного дребезжащего звука.



ДЫХАНИЕ РТОМ

Может вызвать:

- Обезвоживание
- Храп
- Апноэ во сне
- ACTMQ
- Хронические воспаления глотки
- Патологии развития лица
- Снижение количества кислорода, доставляемого в сердце, мозг и другие органы
- Кривые зубы
- Плохая осанка
- Плохие спортивные результаты
- Синдром дефицита внимания и гиперактивности



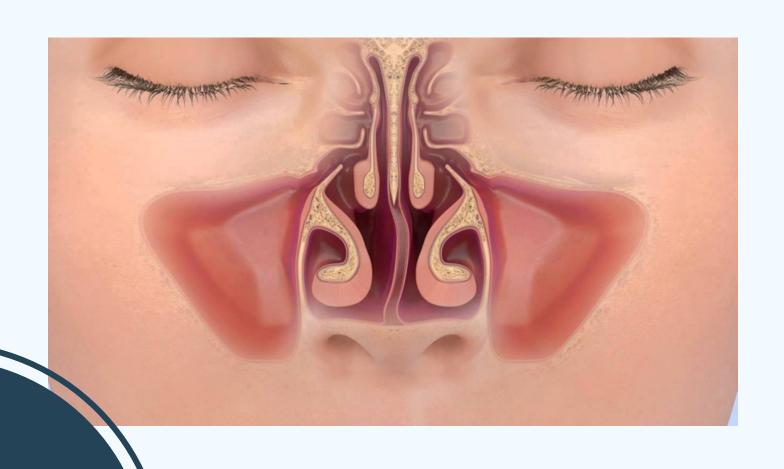
В ЧЕМ ВРЕД СОСУДОСУЖИВАЮЩИХ КАПЕЛЬ?

КАЗАЛОСЬ БЫ, ВСЕ ПРОСТО-ЗАКАПАЙ КАПЛИ И ДЫШИ. ОДНАКО:

- При использовании дольше 5-7 дней капли вызывают обратный эффект, зависимость.
- Обладают системным действием.
 Могут вызвать спазм сосудов головы и сердца,
 учащенное сердцебиение и повышение
 артериального давления.
 - Токсическое действие (нафазолин)



СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ ЗАЛОЖЕННОСТИ НОСА



В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРИЧИНЫ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ РАЗЛИЧНЫМИ:

КОНСЕРВАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

- местное лечение лекарственными препаратами
- физиотерапевтические методы
- дыхательная гимнастика
- коррекция гормональных нарушений

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

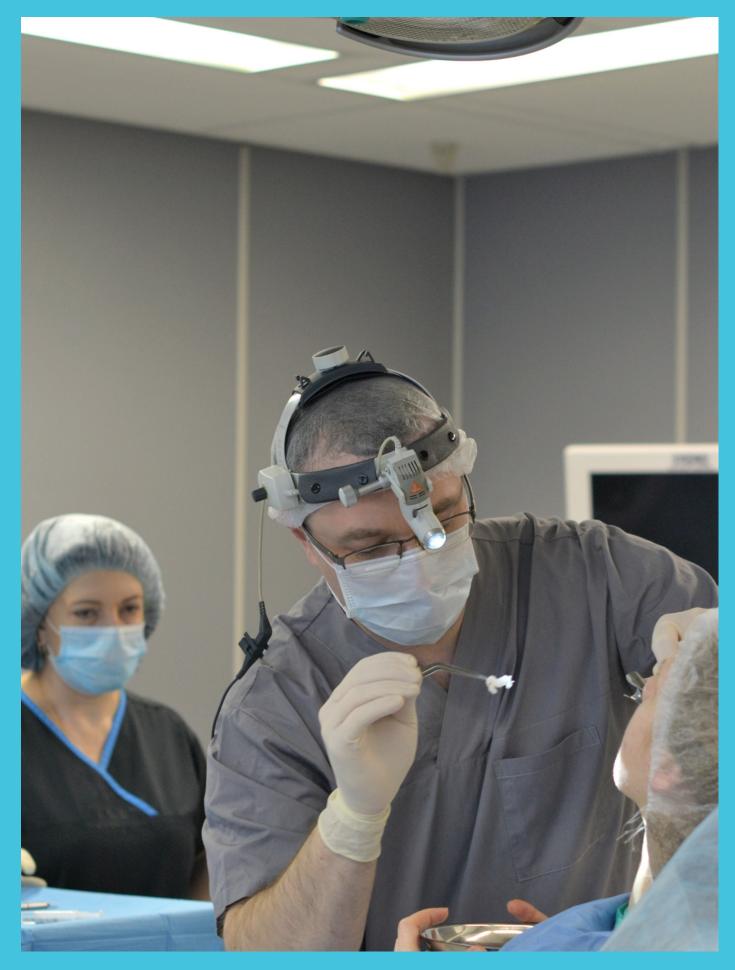
- операции, проводимые при анатомических изменениях в полости носа
- амбулаторные хирургические операции,
 проводимые с целью нормализации структуры и функции носа.

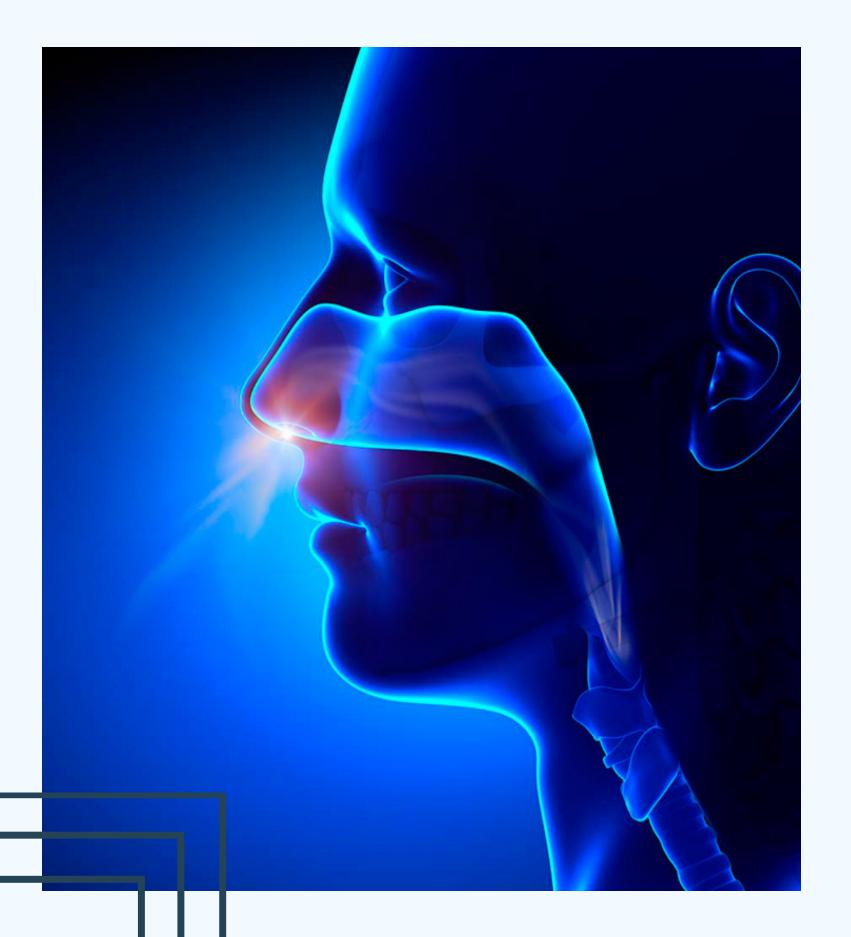
РАДИОВОЛНОВАЯ ХИРУРГИЯ

Радиоволновое лечение при лор-заболеваниях является щадящей хирургической операцией, к преимуществам которой относятся:

- возможность оперировать пациента без госпитализации (амбулаторно),
- под местной анестезией
- без потери трудоспособности
- воздействие радиоволн происходит без ожогов окружающей ткани
- отсутствие риска кровотечений
- короткий срок реабилитации и быстрое

восстановление





РАДИОВОЛНОВАЯ ХИРУРГИЯ

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ В ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГИИ

- Хронические риниты, сопровождающиеся заложенностью носа, в том числе полипозные
- Хронические тонзиллиты и фарингиты
- Синдром обструктивного апноэ сна и храп
- Новообразования ЛОР-органов
- Острый экссудативный отит
- Носовые кровотечения.

РАДИОВОЛНОВАЯ ВАЗОТОМИЯ НИЖНИХ НОСОВЫХ РАКОВИН

используется при:

- стойком затруднении носового дыхания
- после длительного использования сосудосуживающих капель в нос

при таких заболеваниях как:

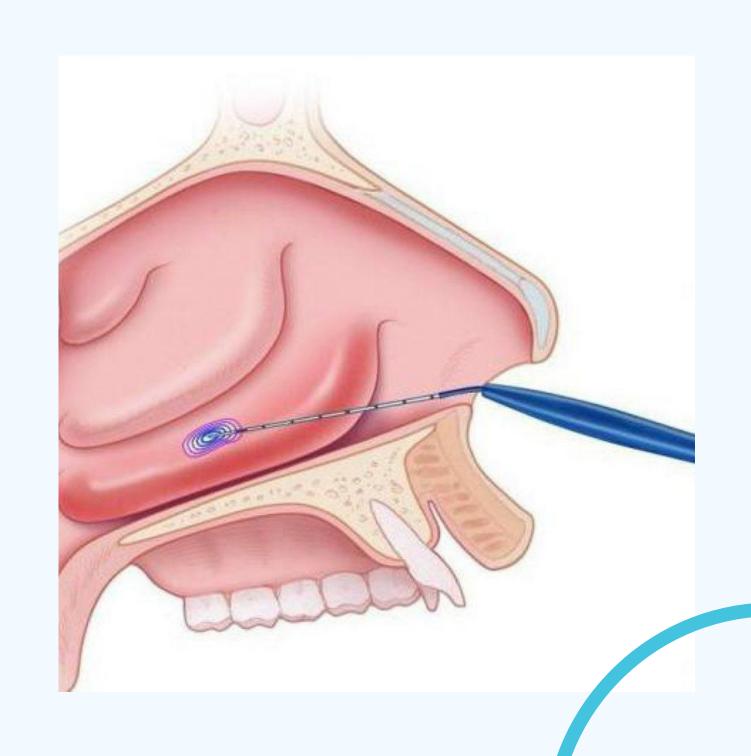
- хронический вазомоторный ринит
- хронический гипертрофический ринит.
- храп и синдром обструктивного апноэ сна



РАДИОВОЛНОВАЯ ВАЗОТОМИЯ НИЖНИХ НОСОВЫХ РАКОВИН

КАК ПРОВОДИТСЯ ОПЕРАЦИЯ

- Эффективное местное обезболивание
- Вмешательство длится около 30 минут.
- После анестезии слизистой
- оболочки в носовую раковину вводится электрод. Под воздействием радиоволны происходит уменьшение в объеме носовой раковины и увеличение просвета носовых ходов для дыхания.
 - Пациент получает рекомендации и уходит домой или на работу.



РАДИОВОЛНОВАЯ ВАЗОТОМИЯ НОСОВЫХ РАКОВИН



РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ

- Избавление от зависимости к сосудосуживающим каплям через несколько дней после проведения
- Восстановление носового дыхания в течение 1-4 недель после операции
- Уменьшение частоты заболеваемости ОРВИ
- Улучшение обоняния
- Улучшение или нормализация самочувствия, артериального давления, насыщение организма кислородом
- Улучшение качества жизни

ХРАП И НОЧНОЕ АПНОЭ

ХРАП- ЭТО ДРОЖАНИЕ РАССЛАБЛЕННЫХ ТКАНЕЙ НОСОГЛОТКИ И РОТОГЛОТКИ, КОТОРОЕ ВОЗНИКАЕТ ПРИ НАЛИЧИИ ПРЕПЯТСТВИЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ВОЗДУХА.

ХРАП МОЖЕТ СОПРОВОЖДАТЬСЯ НОЧНЫМ АПНОЭ- ОСТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ ВО СНЕ БОЛЕЕ 10 СЕКУНД.



ПРИЧИНЫ



Анатомические

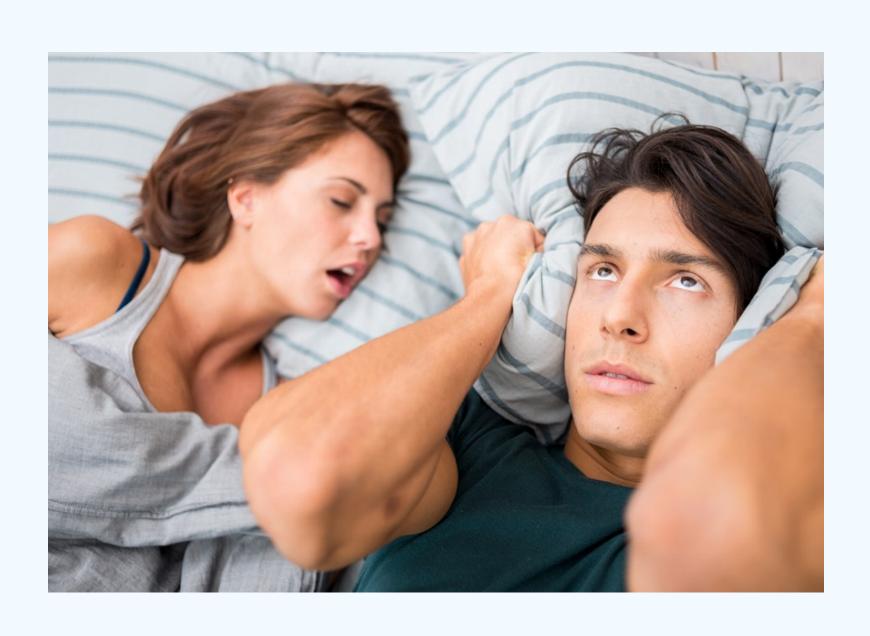
- сужение верхних дыхательных путей.
- лишний вес
- особенности строения шеи (короткая шея)
- искривление носовой перегородки и вазомоторный ринит
- ПОЛИПЫ В НОСОВОЙ ПОЛОСТИ,
- врожденная узость носовых ходов и глотки,
- увеличение миндалин, аденоидов,
- увеличение мягкого нёба и нёбного язычка
- маленькая, смещенная нижняя челюсть

снижение тонуса мышц дыхательных путей может быть вызвано:

- усталостью,
- дефицитом сна,
- курением,
- приемом алкоголя и снотворных препаратов
- снижением функции гипофиза и щитовидной железы.
- тонус мышц глотки снижается с возрастом и

при наступлении менопаузы у женщин.

признаки апноэ сна

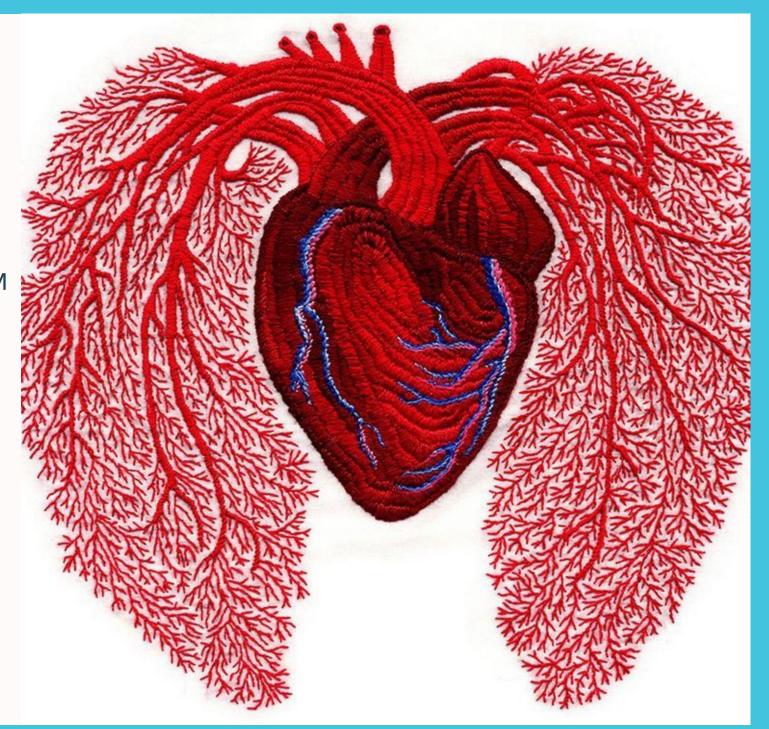


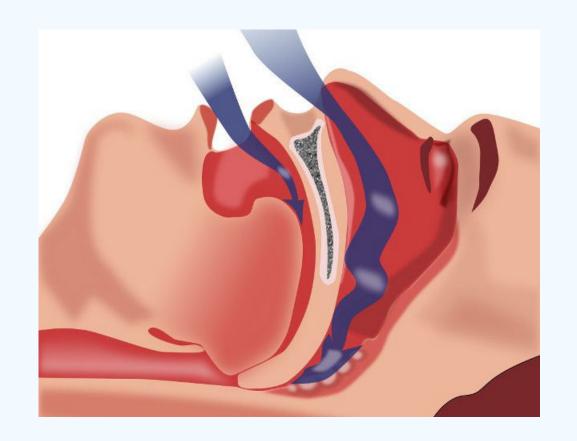
- человек не высыпается,
- часто пробуждается ночью,
- сухость во рту, скопление вязкой слизи в горле
- головная боль, разбитость по утрам
- раздражительность, сниженный фон настроения,
- ухудшается память,
- нарушается потенция
- у детей- гиперактивность и нарушение внимания

ХРАП- ПРОБЛЕМА ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ И ПРЕДВЕСТНИК ОБСТРУКТИВНОГО АПНОЭ СНА

ПОСЛЕДСТВИЯ НОЧНОГО АПНОЭ

- это недостаточность кислорода и риск инфарктов и инсультов, нарушений сердечного ритма, артериальной гипертензии
- каждая остановка дыхания сопровождается частичным или полным пробуждением мозга, что приводит к резкому ухудшению качества сна, бессоннице, неврозам
- нарушение секреции гормонов сытости и голодалептина и грелина, а также гормонов соматоторопина, инсулина, кортизола, ренина, тестостерона.
- как результат этих нарушений развиваются ожирение, ночная полиурия, снижение потенции





наш подход к ЛЕЧЕНИЮ ХРАПА

- нормализация носового дыхания
- увеличение просвета глотки и укрепление мягкого нёба (нёбной занавески)- пластика мягкого нёба и/или уменьшение объема корня языка

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ХРАПЕ

- Нормализовать вес
- Отказаться от приема снотворных препаратов и алкоголя на ночь
- Выработать привычку спать на боку
- Спать не менее 7 часов
- Гимнастика для укрепления мышц мягкого неба







Радиоволновая операция на мягком небе

Позволяет быстро и безболезненно уменьшить храп и проявления синдрома обструктивного апноэ сна

КАК ПРОВОДИТСЯ ОПЕРАЦИЯ

- Эффективное местное обезболивание
- Вмешательство длится около 30 минут.
- После местного обезболивания проводится редукция избыточных тканей мягкого нёба и небного язычка.
- Производится точечное радиоволновое воздействие с целью укрепления мягкого нёба.
- Пациент получает рекомендации и уходит домой.
- Эффективное местное обезболивание в послеоперационный период делает его комфортным и безболезненным, без потери трудоспособности.
- Заживление происходит в течение 5-7 дней.

