

Недавние исследования с участием детей и беременных женщин показали, что даже лёгкий храп может плохо влиять на здоровье, поведение и качество жизни человека. Сьюзан Редлайн, пульмонолог и эпидемиолог в больнице Brigham and Women's Hospital в Бостоне, говорит, что нарушение дыхания и нарушение сна могут иметь большое количество физиологических последствий для организма.

Почти каждый человек время от времени храпит. Спровоцировать это могут респираторные инфекции и аллергия.

Существует индекс апноэ-гипопноэ (ИАГ), который подсчитывает остановки дыхания в час и связанные с ними падения уровня кислорода. Нормальный уровень у взрослых – это менее пяти остановок, а более 30 – тяжёлая форма. У детей средне-тяжёлая форма – это 10 остановок дыхания в час.

При этом было обнаружено, что у детей ИАГ – это не всегда лучший индикатор потенциальных негативных последствий.

В рамках клинического исследования 2023 года, опубликованного в Журнале Американской медицинской ассоциации, учёные наблюдали за 458 детьми в возрасте от трёх до 12 лет с легким нарушением дыхания во сне (ИАГ от нуля до трёх). Половина из них получила раннее лечение с помощью операции на миндалинах, а другая половина находилась под наблюдением с «бдительным ожиданием». Спустя год никаких когнитивных различий между группами не было. Однако те, кому сделали операцию, стали внимательнее, у них улучшилась социализация, эмоциональная регуляция. Родители этих детей сообщили также о меньшей сонливости, улучшении качества жизни и других преимуществах для здоровья ребёнка. У тех, кто перенёс операцию, кровяное давление понизилось, а у тех, кто был в группе ожидания, оно повысилось.



Jay Bendt

В рамках двух недавних работ, где использовались данные почти 12 000 детей, было обнаружено, что привычный храп (отмеченный примерно у 700 детей) связан был с неспособностью следовать правилам или заводить дружеские отношения.

Также у храпящих детей учёные заметили утрату клеток в префронтальной коре. Эта часть мозга участвует в поведенческом контроле.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.