

XXL, №4 2005 г.

автор - И.В. Лесков **ХР-Р-РАПНЕЛЬ**

Что о нас думают женщины? Очень просто: все мужики - сволочи. Этот нехитрый вывод, как на трех китах, базируется на трех тезисах:

- а) мы пьем пиво и смотрим футбол;
- б) мы разбрасываем грязные носки;
- в) мы храпим.

И если грязные носки можно хорошо спрятать (это не заначка, искать никто не станет), а футбол смотреть в спорт-баре, пока любимая наслаждается очередным шедевром бразильского ТВ, то с храпом все обстоит гораздо сложнее.

И вот ночью, небесное создание, спящее рядом с вами (фотомодель, доктор наук и директор издательства) берет подушку и уходит в соседнюю комнату. Или отворачивается к стене и этой подушкой накрывается. Или накрывает подушкой вас и садится сверху - все зависит от ее воспитания и дня лунного календаря.

Основная проблема, однако, начинается не ночью, а утром. Будильник звенит, как всегда не вовремя, по дороге опять пробки, опаздывать в офис можно когда угодно, только не сегодня, а она... А она так не вовремя ставит вас перед выбором: или вы избавляетесь от храпа, или она избавляется то вас. Как в таком случае должен поступить настоящий мужчина? Сказать: "Да, дорогая," - чмокнуть дорогую в щечку и вылететь вон. Опоздавших в серьезных фирмах, и правда, не любят. А по дороге можно во многом разобраться.

Вопрос 1. А кому это надо?

Бредовые версии типа "ее любовник - директор клиники по лечению храпа" или "она ищет причину для развода" лучше оставить соответствующим специалистам. Статьи на тему "интересны ли вы ей по-прежнему" прокормят еще не одно поколение психологов и журналистов. Невероятно, но факт: первый, кто выиграет от лечения храпа - вы сами. Дело в том, что ночные рулады - ни что иное, как признак того, что для прохождения воздуха в дыхательные пути имеется какое-то препятствие. Днем все вроде бы хорошо, а вот ночью кислород перекрывают, как Чубайс (известный энергетический вампир прошлого века) электричество. Не душат всерьез, конечно, а так - слегка придушивают. Роль "костлявой руки" выполняет чаще всего мягкое небо. Его мышцы во сне расслабляются, и мягкое небо, как занавеска, падает, перекрывая доступ воздуха. Готово: каждый вдох дается вам с трудом. Конечно, еще лет пять назад тому все было не так плохо, но стиль жизни "кресло в машине - кресло в офисе - кресло перед телевизором" плюс пицца на дом, плюс хорошее пиво прибавляют отнюдь не здоровья.

Ситуация осложняется тем, что соэнакопления откладываются не только на животе, но и между мышцами шеи, сужая просвет глотки. Да и тонус этих самых мышц с годами не улучшается, причем отвисает, к сожалению, не только живот.

Тенденция эта, к сожалению, общая. Вот и получается, что после 30 лет 60% мужчин начинает храпеть - каждый на свой лад, в меру силы легких и вокальных данных. Кстати, о легких. Тянуть воздух через узенькую щелочку, да так, чтобы воздушная струя приподнимала собой тяжелую занавеску (то самое мягкое небо) - большой и тяжелый труд. И сердце, и легкие в таком режиме работают на износ. Который, кстати, в скором времени и наступает. Самые распространенные последствия храпа - ишемическая болезнь сердца, гипертония и импотенция. Набор профессиональных болезней секретарей райкомов не ушел в прошлое вместе с ними, а стал всеобщим достоянием. Какое уж тут размножаться - выжить бы.

К тому же всю ночь разгружать вагоны очень тяжело. Даже в студенчестве мы устраивали перекур из расчета: 50 минут работаем, 10 - курим. В случае с храпом тайм-аут берет дыхательный центр - маленький нервный узел, который командует ритмом дыхания. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох, пауза. Храп прекращается, для окружающих наступает долгожданная тишина. Однако ближние храпуна в этот момент, как манны небесной, ждут уже продолжения храпа. Большинству дожидаться удается. Что же до меньшинства - по данным Американской медицинской ассоциации, от синдрома обструктивного апноэ сна (так по научному называются паузы в храпе) ежегодно умирают 38 000 граждан США.

Это, конечно, крайность, но не храпеть все же лучше. Кстати, храпуны гораздо меньше отдыхают во сне, и не только из-за того, что их толкают в бок те, кто спит рядом. Сон в одиночку при наличии задержек дыхания ничуть не лучше.

Вопрос 2. Что делать?

Резать к чертовой матери - единственный прогрессивный метод! В большинстве случаев сакраментальное утверждение на самом деле означает самый легкий способ избавиться от храпа. Операция эта проста, удобна и легко осваивается докторами. Однако начинать следует с мер менее кровавых, но часто столь же эффективных. К тому же проведение операции никак не избавляет от необходимости принимать кое-какие меры самому.

Итак, придется...

1. Сбросить лишний вес. Конечно, сальные валики исчезнут в первую очередь с живота, но после сброса 10-20 кг вам жить станет намного легче, а уменьшившийся храп может стать единственной вашей проблемой.
2. Ограничить прием алкоголя. Многие начинают храпеть только, когда изрядно примут на сон грядущий. Именно поэтому некоторые доктора и рекомендуют перестать пить во второй половине дня. Вопрос только в том, а когда же тогда пить?
3. Купить капли в нос. Не секрет, что во время сна у многих мужчин нос дышит хуже, чем днем, поэтому такая простая мера может решить проблему если не полностью, то

настолько, чтобы примирить с нею окружающих.

4. Обзавестись устройством от храпа. Ну, это уж очень по желанию. "Уникальные разработки российских и зарубежных ученых" попросту взяты из арсенала врачей-реаниматологов. Когда человек, находясь между жизнью и смертью, не может дышать сам, врачи или "дышат" за него, или вставляют бедолаге в горло трубку, через которую он, худо-бедно, но может втягивать в себя воздух. Спать с таким жутким устройством можно, если только поблизости нет никаких свидетелей. Дружить перестанут, станут жалеть.

Как оперируют храп?

Впервые такую операцию сделал японский хирург Такиро Икемацу (прекрасное имя!) в 1952 году, пожалев девушку, у которой из-за сильного храпа расстраивалась свадьба. Икемацу просто срезал край мягкого неба, сшил края раны (б-р-р-р!), о чем и сообщил широкой медицинской общественности. Храп прошел, молодые супруги вскоре развелись, однако начало было положено. И вот уже более 50 лет врачи отрезают лишнее. Так или иначе, все способы хирургического лечения храпа крутятся вокруг этого.

С появлением новых технологий (лазер, криохирургия и прочее.) такие операции стали делать амбулаторно: пришел к доктору, заплатил, сел в кресло - встал здоровым. Принцип прост, как мычание. На мягкое небо наносится несколько ранок, на месте которых потом образуются рубцы, стягивающие мягкое небо, как арматура. То, что рекламируют во множестве изданий как лечение храпа при помощи лазера или жидкого азота, является именно нанесением ран на мягкое небо. Метод хорош при храпе, который наносит вред окружающим, но не вам напрямую (тычки в бок во время сна в зачет не идут). Да и сам храп исчезнет не сразу после операции, а тогда, когда сформируются и созреют рубцы. А господь сделал так, что рубцы зреют от двух до шести месяцев, и баста. А кто на бога ропщет, тот, как поет Тимур Шаов, "это слово". Полгода, кстати, вполне приемлемый срок для переезда небольшой клиники, однако персонально из-за вас никто этого делать не будет.

А вот если при храпе останавливается дыхание, жечь глотку лазером бесполезно. Будет больно, будут рубцы, храп останется. Здесь, как и в некоторых других делах, старый способ самый верный. Придется лечь в больницу на несколько дней, но зато риск уснуть и не проснуться сведется к минимуму. Бояться следует того, что хирург перестарается, и тогда чай будет выливаться у вас через нос, и то, что осталось от мягкого неба не сможет этому препятствовать. Однако между этими двумя крайностями есть и золотая середина - борьба с храпом при помощи радиоволны. Волна работает, как скальпель, но не требует наложения швов, и поэтому вам не придется валяться в стационаре несколько дней. Учтите только, если ночных задержек дыхания нет, к докторам, работающим с радиоволной, лучше не обращаться - храп останется таким же. И вообще, прежде чем лечь под нож, нужно непременно во всем разобраться. Желательно с помощью того создания, что спит рядом с вами. Она поможет.