

🕒 17:55 27/12/2012 👤 Оксана Герасименко 💬 0 👁 3861

Избавиться от храпа помогут подушка, теннисный мячик и гимнастика

📄 Статья из газеты: «АиФ. Здоровье» № 52 27/12/2012

От храпа избавит специальная гимнастика, которая тренирует мышцы неба и

Фото: www.globallookpress.com

Наш эксперт – оториноларинголог, кандидат медицинских наук, врач высшей категории **Владимир Зайцев**.

Как правило, люди борются с собственным храпом исключительно из любви к ближнему, считая, что сами абсолютно здоровы.

Это не так: храп затрудняет вентиляцию легких, создавая дефицит кислорода в крови, а это не только мешает выспаться, но и создает предпосылки к возникновению заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем.



Избавиться храпа помогут лазерный луч и криопластика неба

Поэтому профилактика храпа – важный шаг в сохранении здоровья. Что же можно предпринять?

Держите голову выше. У тех, кто предпочитает низкую подушку, язык во время сна может западать слишком глубоко, перекрывая дыхательные пути. В таком случае можно поднять изголовье кровати на 10–15 см, например, подложить что-то под ножки. Поменять подушку на более высокую – не выход, так как голова при этом будет наклоняться вниз, что только усилит храп. Лучше купите специальную анатомическую подушку в виде валика, которая обхватывает шею.

Не спите на спине. В этой позе люди больше всего храпят. Можно вшить в спину пижамы теннисный мячик, чтобы выработалась привычка спать на боку, или подложить под спину свернутое валиком одеяло.

Используйте специальные спреи. Ими нужно оросить мягкое небо, и его тонус повысится, а сила храпа, соответственно, уменьшится. Только не забудьте перед использованием посоветоваться с лор-врачом. Необходима консультация и при применении таблеток от храпа и устройств, которые во время сна нужно брать в рот или надевать на нос, чтобы дыхательные пути не смыкались.

На заметку

К храпу приводят проблемы полости носа и носоглотки, алкогольное опьянение, курение, раздражающее слизистую оболочку гортани и глотки.



Храпите по ночам? Это повод похудеть и отказаться от курения

Выполняйте упражнения. Существует специальная гимнастика, которая тренирует мышцы неба и языка:

- возьмите в рот зубную щетку и удерживайте ее с силой зубами несколько минут;
- энергично подвигайте нижней челюстью взад-вперед не меньше 30 раз;
- с силой высуньте язык вперед – примерно так же, как при показе горла врачу. Повторите 30 раз.





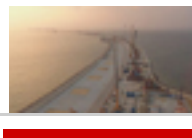

Похудейте. При лишнем весе люди также обречены на храп, потому что жир, откладываясь на шее, сдавливает мягкие ткани глотки и уменьшает ее просвет. При снижении веса дыхание во сне становится более ровным и тихим.







Оставить комментарий (0)

Наверх

РИА НОВОСТИ **РИА НОВОСТИ**

 С кем Путин пришел на голосование	 Плотницкий подтвердил смерть своих родителей
 США «оскорблены» тем, что Россия мешает им навести свой порядок	 Памфилова ответила на призывы уйти в отставку
 Подрядчик строительства Керченского моста озвучил зарплаты рабочих	 Учительницам в начальных школах запретят носить такую одежду

ОБЗОР НОВОСТЕЙ

 Ученые доказали, что кошки смертельно опасны для здоровья	 18-летняя девушка судится с родителями из-за своих детских фото
 Известный певец забыл открыть рот, чем произвел фурор в Сети	 Безбородый Никита Джигурда и Лена Ленина провели незабываемый вечер

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ В РЕГИОНАХ



[Медсестра из Волгограда поразила жюри шоу «Танцы»](#)



[«Не забуду, как ее били». Истории юных разведчиц, погибших в годы ВОВ](#)



[«Мой дом сожгла, а немцам ничего не сделала». Как погибла Зоя Космодемьянская](#)

РИА НОВОСТИ



[Плотницкий подтвердил смерть своих родителей](#)



[Учительницам в начальных школах запретят носить такую одежду](#)



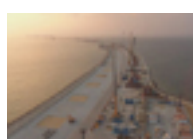
[С кем Путин пришел на голосование](#)



[США «оскорблены» тем, что Россия мешает им навести свой порядок](#)



[Памфилова ответила на призывы уйти в отставку](#)



[Подрядчик строительства Керченского моста озвучил зарплаты рабочих](#)

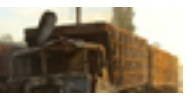
МЕДИАСЕТЬ RUSSIA.RU



[Россия показала свой новый истребитель \(Business Insider\)](#)
ИноСМИ

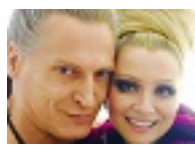


[Авианосцы США против российских систем А2/AD \(National Interest\)](#)
ИноСМИ

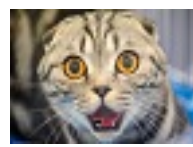


[Где доказательства, что виновата Россия? \(Guardian\)](#)
ИноСМИ

ОБЗОР НОВОСТЕЙ



Безбородый Никита Джигурда и Лена Ленина провели незабываемый вечер



Ученые доказали, что кошки смертельно опасны для здоровья



Почему зрелые дамы выбирают юнцов



18-летняя девушка судится с родителями из-за своих детских фото

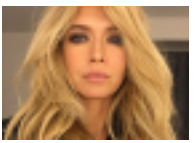
WOW, ВСЕ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ



Как папа: сын Алена Делона в новой рекламе. Фото



Виктория Боня на обложке журнала в Монако. Фото



Стало известно, сколько стоит вечер с Верой Брежневой



Витамин, который поможет вернуть зрение

Читайте другие материалы рубрики «Здоровая жизнь»

Оставить комментарий

E-mail

Пароль

Войти через соцсети



[Зарегистрироваться](#)

[Восстановить пароль](#)

ВХОД

Запомнить

Комментарии (0)

Пока никто не оставил здесь свой комментарий. Станьте первым.

[Все комментарии](#)
[Оставить свой комментарий](#)

LENTAINFORM



«Дорогая, я хочу, чтобы ты пошла работать»



Денис Мацуев и Екатерина Шипулина ждут первенца



Елизавета Боярская возмущена поведением отца



Александр Панайотов стал сенсацией пятого сезона шоу «Голос»

LENTAINFORM



Убей в себе нищего. Привычки, которые приводят к бедности



Как правильно мыть голову: 3 важных правила



Юлия Высоцкая позирует в купальнике. Фото



Алла Довлатова назвала жену Караченцова его врагом

LENTAINFORM



Витогран высмеял беременный живот Ксении Собчак



Эксперты назвали самые «грязные» ягоды



Муж Юлии Миньшовой откровенно рассказал о разводе



Домашнее мороженое из творога и банана (рецепт)

Яндекс.Директ



Квартал REDSIDE от застройщика!
Квартиры premium класса в ЦАО от 15 млн руб. Рассрочка 0%. Монтаж фасада!

redside.ru Адрес и телефон Москва



Всего 5 рублей за 1-ый месяц SEO!
Свыше 130 работ по сайту! На 30% больше клиентов!

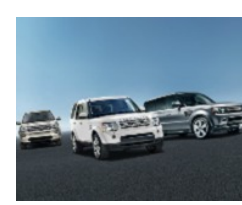
Предложение ограничено!
qweo.ru Москва



Выгодный авто-кредит от 0%!

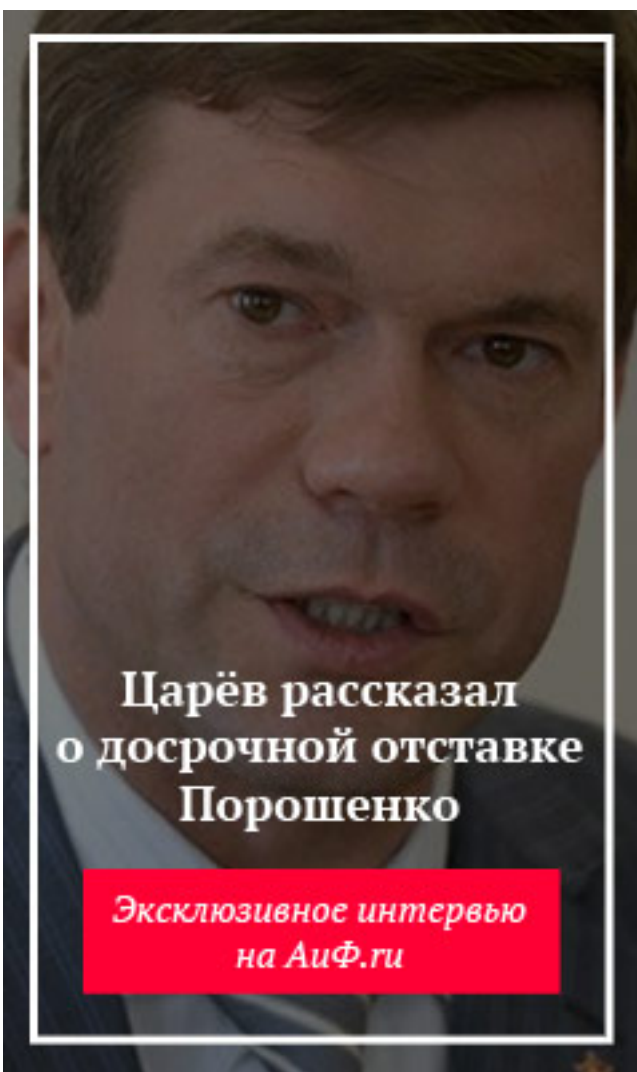
Более 90% одобрении. Три месяца платежей, КАСКО в подарок, скидки и акции!

rosko-auto.ru Адрес и телефон



Land Rover с пробегом в РОЛЬФ
Меняем ваш а/м с пробегом на Land Rover Approved без доплат в РОЛЬФ

landroveryasenevo.ru
Адрес и телефон Москва



Актуальные вопросы

- ? Что такое гиперзвуковое оружие?
- ? Насколько опасен выброс радиации в Нижнем Новгороде?
- ? Что будет со сборной России по хоккею после поражения в матче с Канадой?

► [Все вопросы](#)

Популярные

Комментируемые

► [24 часа](#) [Неделя](#) [Месяц](#)

- 1 «Ты здесь жить не будешь». Свекровь выгнала невестку с внуком после взрыва
- 2 Вопрос «О Галиче». Кто и почему убил знаменитого барда?
- 3 Граждане Швейцарии проголосовали против повышения пенсий
- 4 Мужской гардеробный минимум. 10 вещей, которые должен купить джентльмен
- 5 Наталья Поклонская в Госдуме будет проверять доходы депутатов – СМИ
- 6 Фотограф Джок Стерджес высказался о закрытии своей выставки в Москве
- 7 Залог здоровья. В чём польза чеснока?
- 8 Порошенко назвал предвыборной риторикой заявления Трампа о Крыме
- 9 Героям слава. Каратель из «Торнадо» убил двух украинских полицейских
- 10 Новинки автопрома: какие машины ждать на нашем рынке в ближайшее время?

Готовы ли вы пожертвовать свои органы после смерти ради жизни других людей?

- Готов/а – почему бы не помочь другим людям тем, что тебе уже не пригодится
- Нет, мне не позволяют этого мои религиозные убеждения, мне неприятно даже думать об этом
- Это так непривычно... Если бы многие вокруг так делали, пожалуй, я бы мог/ла поступить так же
- Не знаю, никогда об этом не думал/а

ОТВЕТИТЬ

► [Архив опросов](#)

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ В РЕГИОНАХ



Пенсионерка в розовом пальто покорила интернет танцем на Дне города



Необъяснимые аномалии на границе Польши с Калининградом - СМИ



В Перми выбрали самую красивую замужнюю женщину



Третий возраст. Истории людей, начавших на пенсии новую жизнь



«Не забуду, как ее били». Истории юных разведчиц, погибших в годы ВОВ

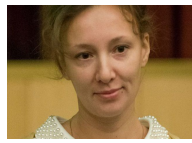


«Мой дом сожгла, а немцам ничего не сделала». Как погибла Зоя Космодемьянская

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ В РЕГИОНАХ



А был ли бой? Пять загадок Куликовской битвы



Детский омбудсмен добилась закрытия скандальной выставки Джона Стерджеса



Рыбак упал в яму с ядовитыми змеями и получил 35 укусов



Свадьба бездомных в Петербурге. Фото

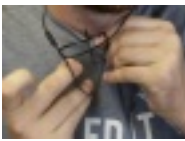


Медсестра из Волгограда поразила жюри шоу «Танцы»



«Избавь меня от Пентефрейхи!» Как дочь Кутузова преследовала Пушкина

МИРТЕСЕН



[Заколки-невидимки пригодятся даже мужчинам. Зачем? Вы не поверите,...](#)



[Как креативно использовать пластиковые крышки](#)



[Реставрация носочков - легко и быстро!](#)



[7 поз Камасутры для тех, кто давно и глубоко в браке](#)



[Удивительные вещи, связанные узором Звёздочки. Вяжется легко и быстр...](#)



[Как с помощью крючка и мотка ниток сотворить чудо!](#)

GAZETA.RU



Пенсиям вернут процент



Что стоит за уходом Нарышкина на пост главы Службы внешней разведки



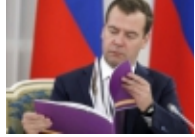
Обнаружен лондонский след миллиардов Захарченко



Семья из Ярославля погибла в ДТП по вине пьяного полицейского

INFOX.SG

Источник: Подавшему в отставку Медведеву, нашли новое место



Признание обнищавшего Певцова: Моя жизнь изменилась



Мощный удар Киева может поставить "Газпром" на колени



"Петр, хватит!" - Меркель наорала на Порошенко

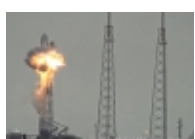


Шойгу и Силуанов едва не подрались на совещании у Путина



Ответы Ассанжа на вопросы о России обескуражили журналистку NYT

INFOX.SG



Специалисты SpaceX выяснили причину взрыва Falcon 9



Чуркин: На односторонние шаги РФ больше не согласится



На Украине обстреляли ресторан из гранатомета



Должник Кобзона проиграл \$25 млн в карты, получил 6 лет

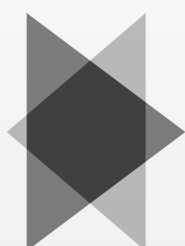


Еще один пляж Пхукета закрыли из-за ядовитых физалий



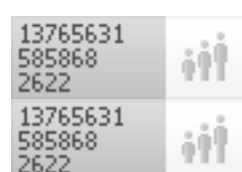
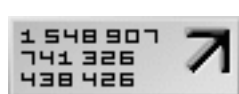
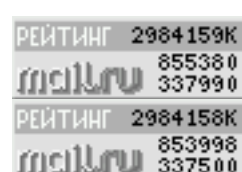
Заработал крупнейший в мире радиотелескоп

(920-005791) Клаб, 10 Мышь
Беспроводная Logitech пр-
Wireless Combo MK240 white
Купить 0 р.





© 2016 ЗАО «Аргументы и Факты» Генеральный директор Руслан Новиков. Главный редактор еженедельника «Аргументы и Факты» Николай Зятыков. Директор по развитию цифрового направления и новым медиа АиФ.ru Денис Халаимов. Шеф-редактор сайта АиФ.ru Владимир Шушкин.
Все права защищены. Копирование и использование полных материалов запрещено, частичное цитирование возможно только при условии гиперссылки на сайт www.aif.ru.



Партнер рамблера

