

Олександр Ільящук Храп, або Одному таке було — пройшло, і тобі пройде

Постраждалим від храпу присвячується...

Вступ

Якщо ви тримаєте цю книжку, тема вас зацікавила.

Імовірно, що поради в інтернеті, які передруковують з одного сайту інші, Ви вже спробували. Дуже добре, якщо ви протестували на собі так звані «чудодійні» краплі, кліпси, капи, підв'язки та інший мотлох. Зараз не буду те все перераховувати.

Вірогідно, ви тверезо оцінюєте можливості нашої медицини в плані хірургічного втручання у ротовій порожнині. Запевнення клінік, що «все буде добре», слід сприймати з певною мірою скепсиса. Порізати себе завжди встигнете, проте у лікарів є така річ, як статистика, де є відсоток вилікуваних та, як би це делікатніше сказати, — не дуже. Ніхто

не хотів би опинитись у другій групі, але вони є. :-)

Я не виключаю хірургічний варіант, коли за призначенням лікаря не існує іншої можливості допомогти людині позбутися храпу або є реальна загроза життю.

Я не кажу, що моя книжка позбавить вас від храпу завтра. Але, використавши мій досвід і доклавши небагато зусиль, ви будете спроможні отримати нічний спокій. І найголовніше, ваші рідні та сусіди зможуть вимовити: «Нарешті це здійснилось, тепер можна виспатись, алілуя!»

Я навмисно пишу Храп з великої літери, тому що це є велика проблема.

Храп — сильний противник, проте побороти його можна і треба.

Налаштуйтеся на те, що позбавлення від цієї проблеми вимагає часу. В мене на це пішло близько 4 років, з перервами, зневірою, піднесенням та розпачем. Врешті, настав час, коли мені стало зрозуміло, як працює мій організм. Методом спроб та помилок, дослідивши різні варіанти, я навчився прислухатись до сигналів тіла. Аналізуйте, що ви їли впродовж дня, як працювали, нервували або розслаблялися, і з часом ви будете знати, яка ніч попереду вас чекатиме.

Скоріш за все, Вам доведеться переглянути свої звички, змінити харчування, доведеться більше рухатися, а головне — навчитися слухати себе, помічати, який із наведених методів діє на ваше горло краще. Будьте готові до того, що на певний час може стати гірше. Хропіння просто так не подолати. Щоб отримати перемогу, вам знадобляться терпіння та витримка.

Не панікуйте. Як каже моя теща: «Одному таке було — пройшло, і тобі пройде». :-)

Згадайте, у дитинстві ви ж не хропіли?

Чому зараз хропите?

Ось у цьому і треба розібратись...

У якийсь момент я навіть припустив, що хропіння виникає у більш зрілому віці і слугує захисною реакцією організму під час сну. А отримали ми його у спадок від своїх древніх предків. Це як апендикс.

Уявіть первісну людину в оточенні хижих звірів. Всі її зусилля спрямовані на те, щоб добути їжу та вогонь, необхідні для виживання. І ось прийшла ніч, чоловік розслабився і заснув. У такому стані він абсолютно беззахисний і може стати легкою здобиччю.

Але природа подбала про його захист — могутній храп відлякає найлютіших хижаків: вовків, медведів та саблезубих тигрів...



Ну, а жінка та діти поряд мусять миритися. Вибір невеликий — або з'їдять дикі звірі, або перетерпіти до ранку. Що дужчий храп у чоловіка, то вищий соціальний статус, тим більше жінок і дітей. Можливо, той, хто хropів голосніше, ставав вождем племені абощо.

Але такі висновки призводять до думки про те, що боротися марно.

З наявних диких звірів поза меж сучасних «печер» лишилися тільки миші, та й ті не летючі. Тож терпіти ваш «рев» заради «безпеки» ніхто не схоче.

Так із переваги храп перетворився на недолік.

Що робити?

Отже, переді мною стало завдання «Що робити?»

Загалом, мислячи як інженер, я сформулював завдання як в математиці. Тож отримаємо:

Відомо: 1. Хропить тільки той, хто спить.

2. Хропе той, в кого є рот.

Завдання: Не хропити.

Розв'язання: 1. Не спати.

2. Щось зробити з ротом.

На щастя, не всі, хто сплять, хроплять, хоч рот у них є. Отже, проблема знаходиться у роті.



Як кажуть, вхід там, де і вихід, що само по собі добре.

Межі пошуку звужуються...

Тож коли жінка вижене вас за двері спальні, коли пес із котом сховаються у найвіддаленіший

куток в хаті, коли миші й таргани зберуть речі та підуть геть, коли сусіди перестануть зранку вітатися...



І найголовніше, коли на крики жінки «НЕ ХРОПИ!», ви не відповісте «Я НЕ ХРОПЛЮ», нарешті ви готові визнати проблему і розпочати з нею боротися.

Я впевнений, що моя методика допоможе.

Вважайте, що вам пощастило, якщо є віддалена кімната, де можна зачинитися і спати «спокійно», не створюючи дискомфорт оточуючим. Проте найчастіше такої можливості, особливо у квартирах, немає. Стіни сучасних будинків тільки створюють ілюзію приватності та затишку.

Насправді для коливань, особливо низькохвильових, вони не є достатнім бар'єром.

Повторюся, я в жодному разі не збираюся відбирати шматок хліба у лікарів. Проте, згадуючи відому приказку про хліб для лікаря, храп не займає перше місце у сфері їхніх інтересів.

Як казав мій відомий земляк Анатолій Кашпіровський: «Серед будь-якої аудиторії знайдуться 5–7 % людей, які у ході сеансу позбавляться якоїсь хворі. Хіба це погано?». Я — оптиміст і теж розраховую на свій відсоток зцілених від храпу. Але вам доведеться попрацювати. Це нескладно.



Головне почати. «Порятунок потопуючих — діло рук самих потопуючих» (з роману «Дванадцять стільців»).

За першою освітою я художник, а за другою — інженер-конструктор. Тож розглядаючи людське тіло з погляду інженера, можна і потрібно

сприймати його будову як систему компонентів — органів, які взаємодіють між собою певним чином за визначеним алгоритмом і разом формують певну систему.

На кожен зовнішній подразник система реагує відповідно. Уважно стежачи за вхідними сигналами, можна дослідити до яких відповідних реакцій системи вони призводять. У нашому випадку треба виключити вплив тих факторів, які призводять до появи хропіння.

Ось так все просто. :-)

Інакше кажучи, контролюйте те, що ви робите протягом дня, аби не хропіти вночі.

Основні причини храпу

Цікаво, що я не мав проблем із хропінням до 35–40 років. Я міг зрідка похрапувати, і це було пов'язано ось з якими причинами.

1. Застуда, запальні процеси у горлі, мигдалинах, нежить. Це призводить до набряку слизової оболонки та м'якого піднебіння. У тяжких випадках язичок збільшується і ускладнює вільне дихання. Повітря важко і з гуркотом проходить скрізь горло, врешті маємо храп.