

Глава 1. Как заподозрить апноэ

Громкий храп с паузами, после которых человек всхрапывает, — главный признак. Часто его замечает не сам спящий, а партнёр.

Днём апноэ проявляется сонливостью, утренней головной болью и высоким давлением.