



АПНО ИНФО



ВЫПУСК 1



В этом номере:



Недодиагностика и маршрутизация



Хирургия или СИПАП?



Взгляд из регионов: Киров, Уфа, Ростов



Конкурс клинических случаев (Призовой фонд 175 000 ₽)



ОТ РЕДАКЦИИ

Когда появляется сообщество - появляется будущее.

6 декабря состоялось событие, которое многие из нас ждали - Первая конференция Ассоциации Апнологов.

Но этот номер газеты - не просто отчёт о прошедшем мероприятии. Это попытка зафиксировать момент рождения профессионального сообщества, которое давно назревало.

Апноэ сна - одна из тех проблем, о которых слишком долго говорили фрагментарно.

Каждый - в рамках своей специальности, со своей частью правды.

И слишком редко - вместе.

Именно поэтому на страницах Первого номера вы не увидите «один правильный голос».

Здесь - много голосов: врачей из Москвы, Санкт-Петербурга, Уфы, Кирова, Ростова-на-Дону, представителей разных специальностей - ЛОРов, кардиологов, неврологов, пульмонологов, урологов, членов Правления, координаторов направлений, президента и Почётного;) партнёров и участников, которые

приехали не по долгу, а по убеждению.

Мы сознательно сделали этот номер разговорным.

Потому что апнология сегодня - это прежде всего диалог: между специальностями, клиниками и регионами, наукой и практикой, между врачом и пациентом.

Вы прочтете здесь о: недодиагностике и маршрутизации пациентов, роли образа жизни и междисциплинарных команд, хирургии и СИПАП-терапии, детей и взрослых, региональных и федеральных центрах.

Но главное, вы увидите людей, которые делают эту область живой.

Людей, для которых сон - не «то, что остаётся после», а фунда-

мент здоровья, качества жизни и профессиональной ответственности.

Ассоциация Апнологов делает только первые шаги. И, как справедливо заметили многие герои этого номера, первый шаг - самый трудный. Но именно он задаёт направление.

Мы верим, что эта газета станет:

пространством профессионального обмена, площадкой для клинических кейсов и научных статей, местом, где апнология будет формироваться не на бумаге, а в реальной практике.

Спасибо всем, кто был с нами в этот день. И всем, кто будет идти дальше - вместе.

Редакция онлайн-газеты Ассоциации Апнологов.

ГОЛОСА ВРАЧЕЙ И БУДУЩИЕ МАТЕРИАЛЫ

В рамках конференции наша редакция провела интервью с врачами, лекторами и организаторами. Мы задавали вопросы не только о клинических аспектах, но и о личном профессиональном пути:

- с чего начался интерес к теме апноэ,
 - почему специалисты, успешно диагностирующие и лечащие это состояние, долгое время оставались недооценёнными,
 - и что должно измениться в ближайшем будущем.
 И это «пока» - ключевое слово. Потому что изменения уже начались.



ОНЛАЙН-ГАЗЕТА АССОЦИАЦИИ АПНОЛОГОВ



Мы рады сообщить, что онлайн-газета Ассоциации Апнологов будет выходить регулярно - один раз в четыре месяца. И это будет не просто новостной формат, а живая профессиональная площадка.

Вы можете стать частью следующего выпуска: направлять реальные клинические кейсы,

научные статьи, аналитические материалы и наблюдения из практики. Все материалы рассматриваются Научным комитетом Ассоциации, и лучшие из них будут опубликованы. Более того, авторы отобранных работ смогут представить свои доклады на следующих конференциях Ассоциации Апнологов.

Почта для научного сотрудничества: management@apnolog.ru

ЧТО ДАЛЬШЕ

Совсем скоро мы поделимся:

видео-опросами участников, репортажем с научной вечеринки Ассоциации Апнологов, а также полной видеозаписью конференции, которая будет доступна на официальном сайте.

Это настоящий кладезь информации для врачей, кото-

рые хотят глубоко и профессионально заниматься темой апноэ сна.

Первая конференция состоялась.

И теперь совершенно точно можно сказать - профессиональное сообщество апнологов в России сформировано и готово к развитию.



ПЕРВАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ АССОЦИАЦИИ АПНОЛОГОВ: НАЧАЛО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ

6 декабря в Москве состоялось событие, которое ждали в профессиональном медицинском сообществе - Первая конференция Ассоциации Апнологов.

Она стала не просто научной встречей, а точкой объединения врачей, для которых тема апноэ сна давно вышла за рамки узкой специализации и превратилась в осознанную профессиональную миссию.

С первых минут было понятно: интерес к конференции огромен. В зале - полная посадка, врачи из Москвы и разных регионов России, врачи, которые специально приехали на это событие. И, пожалуй, один из самых показательных фактов - никто не ушёл раньше времени. Каждый доклад был выслушан до конца, обсуждения продолжались в кулуарах, а вопросы не заканчивались даже после завершения официальной программы.



НАУЧНАЯ ПРОГРАММА И ОРГАНИЗАЦИЯ



Лекции отличались тем, чего так не хватает на многих медицинских мероприятиях: глубиной, практической ценностью и отсутствием формального подхода. Это были не шаблонные доклады, а честный разговор о реальной клинической практике, сложных пациентах, диагностических ловушках и меж-

дисциплинарных решениях. Организация конференции была на высоком уровне: комфортная площадка в центре Москвы, отличная навигация, внимание к деталям, тёплая атмосфера и, что особенно отметили участники - прекрасная ресторанная еда, которая стала частью живого профессионального общения.

АССОЦИАЦИЯ АПНОЛОГОВ: ЛЮДИ И СМЫСЛЫ

На конференции присутствовали Президент и Почётный Президент Ассоциации, члены Правления, вице-президенты, координаторы направлений, представители научного комитета, СМИ, врачи из ведущих клиник Москвы и регионов.

Практически каждый участник подчёркивал главное: Ассоциация Апнологов делает по-настоящему важное дело - формирует профессиональное сообщество, защищает интересы специалистов и выводит тему диагностики и лечения апноэ сна на тот уровень значимости, который она, объективно заслуживает.



К слову, в одном из своих интервью Марьям Зауровна отмечала, что с пациентами с СОАС она работает ещё со времён ординатуры, задолго до того, как тема апноэ стала звучать так широко, как сегодня.

— Марьям Зауровна, какие цели вы ставили перед собой на эту конференцию?

— Моя главная цель - объединить все специальности, которые так или иначе сталкиваются с пациентами с апноэ сна.

А если говорить лично для меня, это, конечно, знакомство с новыми докторами, живое общение, обсуждение интересных клинических кейсов.

Мы все прекрасно понимаем: пациенты с апноэ и храпом - это всегда междисциплинарная работа, и без диалога между специа-

листами здесь невозможно двигаться вперёд.

— Вы входите в Научный комитет Ассоциации. По каким принципам отбирались доклады для Первой конференции?

— Нам было принципиально важно, чтобы были представлены все специальности, которые в реальной клинической практике сталкиваются с пациентами с СОАС.

Именно поэтому мы отбирали, если можно так сказать, самые “сливки” - доклады, отражающие разные точки зрения и разные подходы, но объединённые одной задачей: помочь пациенту.

— Какие темы лекций лично для вас были наиболее интересны в этот день?

— Мне, безусловно, инте-

ресно послушать кардиологов, эндокринологов, потому что это те специалисты, с которыми мы постоянно взаимодействуем. Я думаю, что и хирургическая тема будет особенно интересна тем, кто сам не занимается хирургическим лечением апноэ. Мы как раз и пытаемся заинтересовать, показать возможности и место хирургии в общей стратегии лечения.

— Какие вопросы в теме апноэ вы считаете сегодня самыми спорными?

Марьям Зауровна улыбается:

— Самый известный и вечный вопрос - хирургия или СИПАП.

И, как показывает практика, универсального ответа здесь не существует, всё решается индивидуально и только в рамках команд-

ного подхода.

— И в завершение: каким вы видите будущее Ассоциации Апнологов?

Хотя Марьям Зауровна сама является членом Президиума и во многом может воплощать эти планы в реальность, мы всё же попросили её сформулировать своё видение.

— Я вижу Ассоциацию Апнологов развивающейся, процветающей и растущей, охватывающей все регионы России и выходящей за её пределы.

Через два года - это стабильно работающая Ассоциация с большим количеством членов, с активной научной жизнью, с большим числом конгрессов и научных мероприятий, объединяющих врачей разных специальностей.

«ЭТО КАК РОЖДЕНИЕ РЕБЁНКА»

Разговор с президентом Ассоциации Апнологов



В этот вечер мы, конечно, не могли не встретить Владимира Кривицкого, сомнолога, руководителя компаний медицины сна “Спиро Медикал”, “Медоксима”, “Слип-Скан” и бессменного ведущего программы “Про сон и не только”.

Он принимал поздравления, много общался, улыбался, пожимал руки и одновременно наблюдал за действием, которое ещё совсем недавно существовало лишь как идея - сначала в его голове, затем в разговорах, встречах, сомнениях, решениях, вложенных ресурсах, силах, времени и переживаниях.

И теперь, когда результат стал реальностью, у нас сложилось ощущение, что он по-настоящему счастлив. К Владимиру в этот вечер подходили многие - поговорить лично, поблагодарить,

обсудить профессиональные темы. На конференцию пришли даже те, кто давно не бывал на научных мероприятиях. Пришли специально, чтобы поздравить, чтобы услышать, о чём идёт речь, потому что считают это событие по-настоящему важным.

Мы задали ему несколько вопросов.

— Вы так долго планировали, так долго к этому шли. И вот сегодня — день X. Что вы чувствуете?

Владимир отвечает не сразу, подбирая слова:

— Вы знаете, все, у кого есть дети, наверное, поймут. Есть день, когда ребёнок рождается. Вы рады, что он появился, но ведь до этого вы делаете определенные действия, чтобы он вообще появился на свет. Вот ровно те же самые действия я и делал.

И сегодня, это именно то чувство, когда ребёнок

только родился. Ему не год, не два - он только появился. Естественно, есть волнение: а что дальше? Но все хотят, чтобы ребёнок вырос, окреп, стал известным. И я, конечно, не исключение - я тоже этого хочу.

— А можете поделиться самыми сложными моментами на этом пути?

— Самая большая сложность была зарегистрировать Ассоциацию Апнологов, - уточняет он.

Так получилось, что у меня нет российского гражданства, и примерно полгода это вызывало вопросы у проверяющих органов. И вот буквально три дня назад Ассоциация была зарегистрирована и подтверждена.

Это было самым трудным. Всё остальное решалось уже в рабочем порядке.

— Какие планы вы видите на 2026 год?

— Я вижу это как поступательное движение, - говорит Владимир.

Мы создали Ассоциацию Апнологов не для того, чтобы просто создать её, напечатать красивый баннер (показывает на тот, что за спиной) и заключать соглашения с какими-то компаниями.

Я вижу это очень просто: чтобы все врачи, имеющие к этому отношение, могли прикоснуться к теме, получить минимальные знания. И тогда, возможно, нация станет здоровее.

— Это будут какие-то алгоритмы, стандарты, изменения в диагностике сна?

— На самом деле, всё это уже есть, - отвечает он. Просто сейчас это начинает обретать форму, которую можно урегулировать. Последние пять лет мы обучали врачей не быть сомнологами, а разбираться

«ТАКОЕ СОБЫТИЕ НЕЛЬЗЯ БЫЛО ПРОПУСТИТЬ»

Мини-интервью с **Софьей Овчинниковой** на Первой конференции Ассоциации Апнологов



Мы встретили Софью Овчинникову - врача-оториноларинголога из Ростова-на-Дону, зам.директора по развитию клиники доказательной медицины «Умка Фэмили».

Специалиста, которого хорошо знают коллеги и пациенты, особенно в сфере лечения детей. Софья - практикующий ЛОР-врач, успешно работающий с детской патологией, и ценный эксперт, для которого тема нарушений дыхания во сне давно является частью клинической реальности.

Не так давно Софья уже была гостем подкаста «Пром сон и не только», записанного в подкаст-студии «Спиро Медиа» на Первомайской. Она специально приехала по приглашению Владимира Кривицкого для того, чтобы поговорить на тему апноэ сна у детей. Также и теперь она в столице, лично присутствует на важном, для ее врачебной практики, мероприятии. Первой конференции Ассоциации Апнологов.

Нам удалось задать ей несколько вопросов.

— Софья, почему вы решили посетить Первую конференцию Ассоциации апнологов?

— Потому что такое событие нельзя упускать.

Это первая конференция АА. Я знаю многих спикеров, давно жду их доклады и считаю, что именно здесь, наконец, будет собран тот объем информации, который нам действительно нужен в практике.

— Вы заранее смотрели программу конференции. Какие темы показались вам наиболее интересными?

— Я больше занимаюсь детьми, поэтому, конечно, в первую очередь - детское апноэ.

Но в целом, как ЛОР-врачу, мне важны все темы, связанные с апноэ сна: СИ-ПАП-терапия, хирургические подходы, комплексное ведение пациентов. Это то, с чем мы сталкиваемся регулярно, и без системного понимания здесь невозможно двигаться дальше.

— Какую главную проблему вы видите сегодня в маршрутизации пациентов с апноэ сна?

Софья отвечает без паузы:

— Главная проблема в том, что не все специалисты готовы работать с такими пациентами.

На самом деле очень мало врачей, которые действительно занимаются этой темой и обращают на неё внимание. В итоге пациента просто не к кому направлять.

Направляешь к кардиологу, он занимается своим и не всегда смотрит в сторону нарушений дыхания во сне. Направляешь к эндокринологу, часто - та же история. Хирурги, к слову, тоже, далеко не все готовы к ситуации с апноэ сна.

— Как вы думаете, после этой конференции ситуация может начать меняться?

— Я очень надеюсь, что да. Хочется верить, что больше врачей будут работать в этой парадигме, будут обращать внимание на апноэ сна и хотя бы направлять пациентов к тем специалистам, которые давно и профессионально этим занимаются.

— Если бы существовал единый утверждённый стандарт, каким он дол-

жен быть?

— У нас уже есть технические рекомендации, которые были выпущены в прошлом году, - отмечает Софья.

Но, конечно, хотелось бы отдельные клинические рекомендации именно по апноэ сна. Чтобы в их разработке участвовали ЛОР-врачи, терапевты, кардиологи, чтобы все собрались вместе и выработали единый, доказательный и эффективный алгоритм маршрутизации пациента. Тогда мы действительно получим работающую систему.

— И в завершение: какое пожелание вы бы хотели адресовать Ассоциации Апнологов?

— Я надеюсь, что мы, врачи, вместе с Ассоциацией Апнологов будем расти и развиваться, а Ассоциация будет привлекать всё больше и больше врачей, объединённых этой темой. В завершение Софья поблагодарила амбассадоров АА за ту работу, которую они уже делают - системную, последовательную и крайне важную для всего медицинского сообщества.

«АПНОЭ — ЭТО ВСЕГДА КОМАНДНАЯ РАБОТА»

Разговор с **Марьям Джафаровой**, вице-президентом Ассоциации Апнологов, хирургом-оториноларингологом, к.м.н., руководителем направления оториноларингологии GMS Hospital

На Первой конференции Ассоциации Апнологов нам удалось пообщаться с Марьям Зауровной, активным членом Правления и Научного комитета Ассоциации.

Марьям Зауровна хорошо известна профессиональному сообществу как специалист, кото-

рый берётся за самые сложные клинические случаи, связанные с синдромом обструктивного апноэ сна (СОАС), активно работает в междисциплинарных командах и проводит большое количество кадавер-курсов, обучая врачей хирургическим аспектам лечения пациентов с апноэ сна.



«АПНОЭ СНА — ЭТО НЕЧАСТНАЯ ПРОБЛЕМА, А ВОПРОС ВЫЖИВАЕМОСТИ»

Разговор с **Романом Вячеславовичем Бузуновым**, Почётным президентом Ассоциации Апнологов



На Первой конференции Ассоциации Апнологов мы поговорили с Романом Вячеславовичем Бузуновым - профессором, врачом-сомнологом, Заслуженным врачом РФ, почётным президентом Ассоциации Апнологов и одним из самых узнаваемых экспертов в области медицины сна.

Разговор получился живым, ироничным и, как всегда у РВ, очень точным по смыслам.

— Роман Вячеславович, каково ваше настроение сегодня? Как вам быть почётным президентом?

— Прежде всего, классно быть почётным, потому что ты ни за что не отвечаешь, — смеётся он.

Максимум, в какой-то степени вовлечён в научную программу. А вся организационная работа - вот она, - показывает он в сторону президента Ассоциации В. Кривицкого, который в этот момент разговаривает по телефону.

— Видите, несчастный ходит, работает, а я тут наслаждаюсь жизнью.

Так что общее ощущение - свобода, радость и полнота жизни.

— Какую лекцию вы сегодня читаете и почему выбрали именно эту тему?

— Сегодня я буду говорить о сочетании синдрома обструктивного апноэ сна и бессонницы.

Это крайне важная тема, потому что эти состояния

взаимно утяжеляют друг друга.

Если у пациента есть бессонница, - мы не можем эффективно лечить СОАС. Человек просто не заснет с СИПАП-аппаратом.

А если лечить бессонницу медикаментозно - многие препараты противопоказаны при апноэ сна.

Получается коморбидное состояние, требующее особой тактики, когда нужно одновременно лечить и бессонницу, и апноэ сна. Иначе результата не будет.

— Вы давно занимаетесь этой темой. С учётом программы конференции, какие темы вам особенно интересны?

— Вообще концепция Ассоциации Апнологов в том, что здесь практически все темы интересны тем, кто занимается апноэ сна.

И это принципиально отличает её от «классической» сомнологии.

Потому что если говорить о сомнологии вообще, это слишком широкий зонтик. Собираются сомнологи, кто-то рассказывает про ночную

эпилепсию. Это интересно ЛОР-врачу, который лечит храп? Скорее всего, нет.

Или физиологи рассказывают про сон сусликов в полярную ночь, любопытно, но к клинической практике это имеет слабое отношение.

Ассоциация Апнологов - это сообщество врачей, которые занимаются диагностикой и лечением апноэ сна, и здесь каждый аспект - ЛОР-патология, неврология, кардиология, пульмонология - имеет прямое практическое значение.

— Вы часто говорите о недооценённости апноэ сна. Насколько это распространённая проблема?

— Есть простое правило, - говорит Роман Вячеславович.

Если вы проконсультировали 30 пациентов терапевтического профиля и ни разу не поставили диагноз апноэ сна, вы допустили ошибку с вероятностью 95%.

Примерно 15% всех пациентов, обращающихся в медицинские учреждения терапевтического профиля, имеют клинически значимые нарушения дыхания во сне.

Их нужно диагностировать и лечить.

А у нас до сих пор врачи выходят из университетов с практически нулевыми знаниями по сомнологии и расстройствам дыхания во сне.

При этом ночь - это фактор риска смерти. Люди чаще умирают ночью, чем днём. И значительная часть этой смертности связана именно с апноэ сна.

— Когда создавалась Ассоциация Апнологов, много говорили об алгоритмах и маршрутизации. Каким должен быть правильный алгоритм?

— Прежде всего, это должна быть мультидисциплинарная бригада.

Потому что если пациент пришёл к ЛОР-хирургу, тот, скорее всего, предложит операцию.

Пришёл к специалисту по СИПАП - будет предложен СИПАП.

Пришёл к стоматологу - внутриротовой аппарат.

Но в реальной жизни так не бывает.

У пациента могут сочетаться разные причины: анатомические, метаболические, кардиологические. А иногда вообще достаточно похудеть на 10 килограммов, и апноэ сна исчезает.

Поэтому крайне важно, чтобы была команда специалистов, которая: проводит диагностику, оценивает степень тяжести и причины, и предлагает индивидуальную стратегию лечения, а не один универсальный метод «для всех».

Именно отсутствие такого подхода - одна из ключевых проблем сегодняшней медицины сна.

— Что для вас значит создание Ассоциации Апнологов?

— Это попытка системно решить проблему, которую медицина слишком долго игнорировала.

Апноэ сна - не узкая тема и не нишевая история.

Это вопрос качества жизни, сердечно-сосудистых рисков и, в конечном итоге, вопрос выживаемости пациентов.

И если Ассоциация Апнологов сможет выстроить обучение, маршрутизацию и профессиональное сообщество - это будет огромный шаг вперёд.

в нарушениях дыхания во сне. И будем продолжать делать то же самое. Но теперь к этому добавляется апнология.

Врачи, которые будут приходить на мастер-классы, будут получать навык апнолога.

И тогда у системы здравоохранения появится значительно большая пропускная способность для пациентов с нарушениями дыхания во сне. Потому что та сомнология, которую мы знаем, просто не может справиться с таким потоком пациентов.

— **Ранее у вас уже были образовательные курсы и**

мастер-классы. Будет ли что-то новое в формате Ассоциации?

Владимир улыбается:

— Лекторы были и, слава Богу, все живы. Всё это останется.

Но теперь мы будем углубляться по специальностям. Если получится, а, скорее всего, получится - я вижу обучение отдельно для эндокринологов, отдельно для ЛОР-врачей, гастроэнтерологов, урологов.

То есть, мы будем вычленивать и адаптировать обучение под конкретные специальности.

И, конечно, будут новые конференции и научные

мероприятия.

— **И в завершение: ваше пожелание Вашему “детищу” - Ассоциации Апнологов?**

Владимир смеётся и говорит:

— Я желаю всем: ешьте, пожалуйста, ни в чём себе не отказывайте.

Потому что ваше будущее - это будущее апнологов.

А вот когда вы будете во всём себе отказывать, станете стройными и худыми - это, конечно, прекрасно, но нам будет грустно.

И мы с вами тогда никогда не встретимся, - добавляет уже интервьюер.



«МЫ ХОТИМ УЧИТЬСЯ У ЛУЧШИХ»

Взгляд врача из региона на Первую конференцию Ассоциации Апнологов

Одна из ключевых ценностей Первой конференции АА - диалог не только между лекторами и членами правления, но и с практикующими врачами из регионов. Теми, кто ежедневно сталкивается с пациентами и реальными ограничениями системы здравоохранения.

На конференции мы поговорили с Николаем Корякиным, врачом-кардиологом из Кирова, участником Первой конференции Ассоциации Апнологов.

— **Почему вы решили приехать на конференцию? И врач какой вы специальности?**

— Добрый день. Доктор Корякин, город Киров. В Кирове мы испытываем серьёзные проблемы с диагностикой апноэ сна. Наша клиника занимается этим вопросом примерно последний год, и нам очень важно продвинуться в этом

направлении, выстроить систему и, в перспективе, стать лидерами в регионе. Поэтому мы здесь - мы хотим учиться у лучших.

— **Как часто вы встречаетесь с пациентами с НЕ-Диагностированным апноэ сна?**

— Моя выборка, конечно, не самая репрезентативная, - честно отмечает доктор. Но если задать пациенту простой вопрос: «Храпите ли вы?», примерно 98% отвечают — да, в какой-то степени».

А если говорить о выявлении среднетяжёлого и тяжёлого апноэ, то по результатам мониторингов это около 25–30%. Это не так много, как могло бы быть, учитывая распространённость проблемы.

— **Когда вы узнали о конференции, совпало ли это с вашими профессиональными целями?**

— Пока не попробуешь - не узнаешь, - отвечает он. Пока у меня больше наблюдений, чем выводов. Интересно, что президент

Ассоциации ассоциирован с компанией, которая занимается медицинским оборудованием. Это показалось мне забавным моментом, но окончательные выводы, конечно, можно будет делать после прослушивания докладов.

— **Как пациенты реагируют, когда вы поднимаете с ними тему сна?**

— В целом довольно спокойно и, я бы сказал, несерьёзно. Среднестатистический Кировчанин уделяет этому вопросу очень мало внимания. Многие люди свыклись с мыслью, что плохо спать - это нормально, что «так и должно быть».

— **Как вы считаете, почему тема апноэ сна так долго оставалась в тени?**

— Потому что она не входит в систему государственных гарантий. Государство этот вопрос не финансирует - и неудивительно, что он долгое время оставался вне фокуса внимания.

— **С чего лично для вас начался интерес к апноэ сна?**

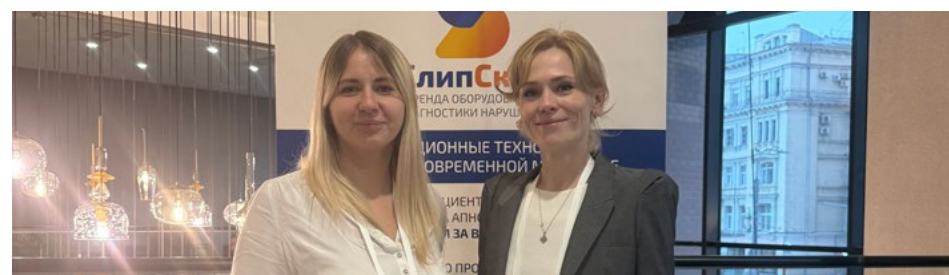
— С проблемы резистентной гипертонии, - отвечает доктор. У многих пациентов артериальное давление не поддается стандартным схемам лечения. Я начал разбираться, искать причину, и в итоге вышел на нарушения дыхания во сне.

— **Вы смотрели программу конференции. Какие темы показались вам наиболее интересными?**

— Всё, что связано с кардиологией, - это меня действительно увлекает. В остальных областях я пока не считаю себя экспертом и больше нахожусь в позиции слушателя.

— **И напоследок: ваше пожелание Ассоциации Апнологов?**

Доктор улыбается: — Дожить до своего десятилетия. Просто дожить до десятой встречи.



ПАРТНЕРЫ: «ЭТО УЖЕ НЕ ПРОСТО КОНФЕРЕНЦИЯ — ЭТО ВСТРЕЧА ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ОДНО ДЕЛО»

Разговор с **Ксенией Орловой** и **Евгением Рагулиным**, партнёрами Первой конференции Ассоциации Апнологов

Мы обратили внимание на особенных гостей.

Среди партнёров мероприятия были основатели компании по продаже медицинского оборудования, которые пришли всей семьёй.

Это сразу выделялось: люди, которые давно работают в медицине сна, которые долгое время не посещали конференции и медицинские мероприятия, сделали исключение именно для этого события, и пришли не только как партнёры, но и как близкие по духу люди.

— **Вы сегодня здесь всей семьёй. Почему решили прийти именно на эту конференцию?**

— Да, получилось, что мы пришли всей семьёй.

На самом деле эта встреча для нас - не только профессиональная.

Мы знаем друг друга больше 20 лет, и это уже не просто деловое общение. Это встреча друзей, единомышленников.

Конечно, мы обсуждаем развитие направления, профессиональные вопросы, идеи. Но не только.

Это ещё и возможность увидеться, пообщаться, почувствовать живую связь, которая складывалась годами.

— **Вы давно в этой теме. Что показалось вам особенно необычным или важным сегодня?**

— Меня очень порадовало количество новых лиц.

Много новых врачей, которые искренне интересуются этой темой.

Для меня это главный показатель того, что есть преемственность.

Люди с большим опытом готовы делиться знаниями, через конференции, доклады, мастер-классы.

И есть те, кто хочет эти знания получать, развиваться, идти дальше.

Это значит, что тема апноэ сна и медицины сна в целом действительно жива и развивается.

— **Вы здесь как партнёр конференции. При этом рядом другие компании, формально - конкуренты. Но атмосфера совсем не конкурентная. Как вы это ощущаете?**

— Потому что мир меняется. Старые схемы конкуренции «против кого-то» сегодня просто не работают.

Я считаю, что конкуренция - это эволюция, развитие.

Это про то, чтобы каждый проявил свои сильные стороны и стал лучше.

Если посмотреть даже на семью: когда люди живут в режиме конкуренции друг с другом - развития нет. А когда есть сотрудничество - появляется рост.

То же самое и здесь.

— **То есть вы видите это как совместное дело?**

— Абсолютно.

Для меня Владимир - прежде всего друг.

То, что у каждого есть своя сфера, свой ареал, не значит, что мы «в разных окопах».

Мы делаем одно общее дело. И мне интересно общаться с такими многогранными людьми, вместе думать и развиваться.

— **Как вы отреагировали, когда узнали об идее создания Ассоциации Апнологов и выделения апнологии как отдельного навыка?**

— Это было неожиданно. Сейчас фокус медицины сна часто смещён в сторону стресса, тревожности, бессонницы.

Люди говорят: «Я плохо сплю», - и все думают, что дело только в нервах.

А остановки дыхания во сне, храп, апноэ - этот аспект часто остаётся в тени.

И именно на нём сейчас делает акцент Ассоциация Апнологов.

Это очень важно, потому что этого реально не хватало.

Если Ассоциация сможет, как было заявлено, охватить разные специальности и выстроить системный подход, это будет большой вклад в развитие медицины сна.

— **Какое у вас общее ощущение от происходящего?**

— У меня ощущение победного настроения.

Ощущение, что делается что-то правильное и своевременное.

Конкуренты делают нас сильнее, заставляют думать, развиваться, искать новые решения. При этом у нас есть общее дело - развитие медицины сна.

И если Ассоциация Апнологов сможет внести в это свой вклад, это будет прекрасно для всех:

и для врачей, пациентов, и для всей системы здравоохранения.

Сообщество людей, которые давно работают в теме сна, готовы развивать её вместе - профессионально, честно и с человеческим теплом.

О ЧЁМ МЫ ГОВОРИЛИ ПОДРОБНО

АА-НАВИГАТОР по темам для будущих лекторов.

Если вы готовитесь к следующей конференции Ассоциации, подбираете тему доклада и хотите «одним взглядом» взглянуть, что уже было детально разобрано,

этот материал именно для вас. Структурированный обзор тем, которые были подробно обсуждены на Первой конференции.

Апнология - как междисциплинарная область

Кто говорил:

Р. В. Бузунов, В. М. Кривицкий, Д. Д. Лебедева

Обсуждалось:

зачем апнология выделяется в отдельный навык; почему апноэ сна - не «про-

блема сомнолога», а задача врача любой специальности; как меняется роль терапевта, кардиолога, невролога, ЛОРа, эндокринолога.

«СОН — ЭТО НЕ ТО, ЧТО ОСТАЁТСЯ “ПОСЛЕ”. ЭТО ТО, ЧТО ОПРЕДЕЛЯЕТ ВСЁ ОСТАЛЬНОЕ»

Андрей Макарин-Кибак, ЛОР-хирург клиники Hadassah, участник Первой конференции Ассоциации Апнологов ответил на несколько наших вопросов

Мы получили живой отклик на подкаст Владимира Кривицкого с участием Андрея. Врач приехал к нам из Белоруссии, где ранее возглавлял хирургическое отделение.

Сегодня он работает как ЛОР-хирург, а его ключевая специализация - кохлеарная имплантация. Несмотря на сравнительно молодой возраст, за его плечами — большой хирургический опыт, многочисленные зарубежные обучения, курсы в Европе и активное профессиональное общение с ведущими специалистами в области оториноларингологии.

После выхода первых фрагментов интервью в соцсетях мы увидели редкую картину: десятки благодарных комментариев от его бывших пациентов. Люди писали слова искренней признательности, благодарили за помощь и профессионализм. Такого количества тёплых откликов в адрес врача мы действительно ещё не видели.

На конференции мы взяли у доктора мини-интервью.

— Почему, на ваш взгляд, тема апноэ сна так долго

оставалась в тени?

— Это очень хороший вопрос. Люди привыкли обращать внимание на то, что они могут контролировать: учёбу, работу, семью, отдых.

А сон долгое время оставался чем-то вторичным - тем, что «дано природой» и не требует управления.

Но сейчас ситуация меняется. За счёт медиа, конференций и работы врачей стало понятно:

сон - это не остаточный ресурс, а фундамент.

Сон как показатель ресурса и качества жизни

— Сегодня люди начинают осознанно относиться к качеству сна.

Посмотрите на фитнес-браслеты: утром человек смотрит не только на часы сна, но и на то, насколько он восстановился, сколько у него энергии.

Речь идёт не только о времени засыпания и пробуждения, а о качестве сна, которое напрямую влияет на выносливость, продуктивность и общее самочувствие. Именно поэтому сейчас так много людей начинают интересоваться тем, как улучшить свой сон - не из любопытства, а из практической необходимости.

— Что сегодня больше всего обсуждается среди ЛОР-врачей в теме апноэ сна?

— С проблемой апноэ сна мы плотно столкнулись ещё в 2011 году,

и тогда доминировала идея, что хирургия может решить практически всё.

Считалось, что если скорректировать анатомию верхних дыхательных путей, расширить просветы - качество сна улучшится.

Но со временем стало очевидно:

хирургия - не панацея.

Хирургия и образ жизни: где баланс

— Как бы идеально ни была выполнена операция, если человек не меняет образ жизни, эффект может быть временным.

Поэтому сегодня все врачи - не только ЛОРы, всё чаще говорят о ключевой роли: контроля индекса массы тела, питания, физической активности.

Именно эти факторы позволяют добиться долгосрочного улучшения качества сна и общего состояния пациента.

— Что бы вы хотели пожелать Ассоциации Апнологов и профессиональному сообществу?

— Я считаю, что сейчас сделан первый шаг.

А первый шаг всегда самый трудный.

Но когда появляется дорога, направление и свет, становится гораздо проще двигаться дальше, помогать

друг другу и «обустраивать» этот путь.

Я уверен, что врачам, и пациентам будет всё более полезно и интересно:

участвовать в работе Ассоциации, слушать лекции, смотреть заседания, следить за профессиональными дискуссиями на разных информационных площадках и конференциях.

— Лично вам чего хотелось бы в образовательном процессе?

— Если бы я сказал, что я всё знаю, это было бы чистым проявлением эффекта Даннинга-Крюгера.

Я довольно давно читаю лекции - не только здесь, но и за рубежом, и прекрасно понимаю: всем всегда есть куда развиваться.

Часто именно небольшие изменения приводят к очень большим результатам в будущем.

Поэтому нам всем важно идти в ногу со временем, развивать диагностику сна и его лечение, чтобы люди действительно высыпались, были бодрыми и энергичными, а кофе оставался не способом выживания, а приятным дополнением к хорошему дню.



ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Первая конференция задала широкую и честную рамку: что уже разобрано глубоко, где сформирована база, и в каких направлениях профессиональному сообществу предстоит двигаться дальше.

Если вы готовитесь к следующим мероприятиям - этот обзор поможет найти своё место, не повторяться и развивать тему дальше. Ассоциация Апнологов Там, где апноэ перестаёт быть «чужой проблемой» и становится частью клинической культуры.



КОГДА ТЕОРИЯ ВСТРЕЧАЕТСЯ С РЕАЛЬНОЙ ПРАКТИКОЙ

Конкурс клинических примеров на конференции Ассоциации Апнологов

Каждый год Ассоциация Апнологов будет проводить научно-практическую кон-

ференцию. И каждый год наша задача - не повторяться, а быть максимально полезными профессиональному сообществу и, в конечном итоге, пациентам. Мы убеждены: конферен-

ция - это не только обмен знаниями, но и пространство роста, диалога и профессионального признания. Именно поэтому в этом году Правлением и Научным комитетом Ассоциации Апнологов принято решение

дополнить научную программу "Конкурсом клинических примеров". Это не смена формата конференции, а новый смысловой акцент, который мы будем развивать и совершенствовать из года в год.

КЛИНИЧЕСКИЙ ОПЫТ - КАК ЦЕННОСТЬ

Врачебная наука невозможна без глубокой теории. Но клиническая медицина начинается не со слайдов - она начинается с пациента.

Каждый доклад, каждая формула и каждый алгоритм в реальной практике превращаются в конкрет-

ное решение врача: что делать, как вести пациента, какую тактику выбрать, и где взять ответственность за результат.

Именно поэтому в рамках предстоящей конференции Ассоциации Апнологов каждый спикер, помимо основного научного доклада,

представит один уникальный клинический случай из своей практики.

Речь идёт не об «учебных» пациентах и не о стандартных ситуациях, а о случаях: где не работали привычные алгоритмы, где врачу пришлось выйти за рамки шаблонных решений, где

клиническое мышление сыграло ключевую роль, и где в итоге был достигнут значимый результат для пациента.

Мы предлагаем говорить не только о том, как должно быть по рекомендациям, но и о том, как это происходит в реальной жизни.

КОНКУРС КЛИНИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ: КАК ЭТО БУДЕТ

Это ваш опыт, которым важно и ценно делиться. Мы хотим поощрить лучших и одновременно мотивировать врачей развиваться в направлении апнологии.



О ЧЁМ МЫ ГОВОРИЛИ ПОДРОБНО

ОСНОВЫ АПНОЛОГИИ И БАЗОВЫЕ АЛГОРИТМЫ

Темы:

что такое апноэ сна и СОАС сегодня; кого и когда нужно заподозрить; с чего начинается диагностика в реальной практике.

ДИАГНОСТИКА И ПАП-ТЕРАПИЯ

Кто говорил:

А. Д. Пальман

Разобрано:

скрининг, мониторинг, полисомнография; основы ПАП-терапии; дыхание Чейна–Стокса; выбор тактики в зависимости от фенотипа пациента.

ЛОР-ПАТОЛОГИЯ И ХИРУРГИЯ

Кто говорил:

М. З. Джафарова, Е. Н. Латышева, М.А Мохирев, К. Калинина (докладчик)

Темы:

СОАС в практике ЛОР-врача; ротовое дыхание у детей; анатомические причи-

ны апноэ; роль хирургии и её ограничения; междисциплинарная работа с апнологами.

БАРИАТРИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ И ПЕРИОПЕРАЦИОННЫЕ РИСКИ

Кто говорил:

Е. С. Орловская

Обсуждалось:

ведение пациентов с СОАС в бариатрической хирургии; риски анестезии; необходимость обязательного скрининга.

COMISA: АПНОЭ + БЕССОННИЦА

Кто говорил:

Р. В. Бузунов

Подробно разобрано:

почему бессонница мешает лечению апноэ; почему апноэ утяжеляет бессонницу; тактика одновременного ведения.

НЕВРОЛОГИЯ И АПНОЭ СНА

Кто говорил:

Ю. Ю. Отставнова, Е. А. Баранова

Темы:

инсульт и апноэ сна; когнитивные нарушения; депрессия; апноэ при нейромышечной патологии.

ЭНДОКРИНОЛОГИЯ И МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ

Кто говорил:

И. В. Артамонова

Обсуждалось:

апноэ сна и сахарный диабет; ожирение как ключевой фактор; гормональные изменения.

КАРДИОЛОГИЯ

Кто говорил:

В. Ш. Атхрейас, Е. М. Елфимова

Разобрано:

апноэ и аритмии; резистентная гипертензия; сердечная недостаточность; переход от теории к практике.

ПУЛЬМОНОЛОГИЯ

Кто говорил:

Д. В. Дуйкин

Темы:

overlap-синдром (ХОБЛ + апноэ); бронхообструк-

тивные заболевания; роль пульмонолога в маршрутизации.

УРОЛОГИЯ

Кто говорил:

А.С. Попко

Обсуждалось:

храп и апноэ в практике уролога; ноктурия; мужское здоровье; когда уролог должен направлять к апнологу.

ВЗГЛЯД ТЕРАПЕВТА

Кто говорил:

Д. О. Грапов

Темы:

апноэ сна в общей терапевтической практике; «красные флаги»; первый врач, который должен заподозрить проблему.

ДИСКУССИЯ

Завершением программы стала общая междисциплинарная дискуссия, где ещё раз прозвучала ключевая мысль конференции: **Апноэ сна - это не диагноз «по направлению», а навык клинического мышления.**

НАУЧНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

Если вы хотите внести вклад в развитие научного контента (канал [apnolog](#) и онлайн-газеты Ассоциации), вы можете присылать: научные статьи, обзоры свежих публикаций по СОАС и нарушениям сна, реальные клинические случаи.

Почта: management@apnolog.ru



КОНКУРС КЛИНИЧЕСКИХ ПРИМЕРОВ: КАК ЭТО БУДЕТ



ЭТАПЫ КОНКУРСА:

1

Перечень медицинских направлений

До конца января правление установит перечень медицинских направлений: кардиология, неврология, урология, и т.д., в рамках которых участники будут подавать клинические случаи.

2

Подготовка клинических случаев

До сентября авторы разрабатывают и оформляют клинические примеры по заявленным темам и подают конкурсные материалы.

3

Отбор тем и лекторов

В сентябре Научным комитетом и участниками будут отобраны наиболее интересные и значимые темы. Из каждой объявленной темы в итоговую программу войдет только один клинический случай.



(Дата проведения самой конференции будет определена чуть позже, но вероятно, что это 2-я половина ноября 2026).

Таким образом, пул лекторов конференции будет формироваться не по формальному принципу, а исходя из ценности и клинической уникальности представленных случаев.

ОЦЕНКА КОЛЛЕГ — ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ДИАЛОГ

После завершения всех выступлений будет проведено тайное голосование среди всех зарегистрированных участников конференции.

Каждый участник сможет отдать свой голос за клинический случай, который:

вызвал наибольший профессиональный резонанс, стал источником новых идей для практики, продемонстрировал нестандартное и смелое клиническое мышление, произвел настоящий WOW-эффект.

Ключевую оценку дадут не формальные комиссии, а профессиональное сообщество врачей.

Признание, подкрепленное действием.

Ассоциация Апнологов убеждена:

Выдающаяся врачебная практика заслуживает не только аплодисментов, но и реальной поддержки.

По итогам голосования будут определены три призёра конкурса:

1 место — 100 000 руб.

2 место — 50 000 руб.

3 место — 25 000 руб.

Это не соревнование ради рейтингов, а признание ценности клинического опыта и вклада врача в развитие апнологии.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ДЛЯ СООБЩЕСТВА

Клинические случаи — это:

живая медицина, инструмент обучения, источник роста для коллег, основа формирования клинической культуры Ассоциации Апнологов.

Делясь своим опытом, врач помогает не только пациентам, с которыми уже столкнулся, но и тем, кого будут лечить его коллеги завтра.

management@apnolog.ru

[+7-495-640-24-84](tel:+74956402484)



ПРИГЛАШЕНИЕ К УЧАСТИЮ

Ассоциация Апнологов приглашает врачей разных специальностей принять участие в конкурсе клинических примеров, рассказать о своих профессиональных победах, сложных решениях и нестандартных подходах.

Каждый год мы будем придумывать новые форматы и смыслы.

Но неизменным останется главное - уважение к клиническому мышлению врача и его реальному опыту.

Это бесценный вклад в развитие профессионального сообщества.

Так позвольте коллегам узнать о нём.

Научный комитет и Правление Ассоциации Апнологов.