



SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE



Perturbações do Sono



Consulta de Apneia do Sono
Quinta-feira 14 às 17 horas – Sexta-feira das 13 às 16 horas

Estudo do sono (Polissonografia)
Segunda a Sexta-feira às 19 horas

Ressonar e Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono

OBSTRUTIVA DO SONO

Quais os riscos associados com o ressonar?

Ressonar é o som que ocorre durante o sono e que indica que a via respiratória superior não está totalmente permeável.

O som resulta do esforço que é necessário desenvolver para que o ar passe por um espaço estreito.

Estima-se que 24% das mulheres e 40% dos homens ressonem. Na maioria dos casos, o ressonar não tem consequências médicas significativas.

Contudo, o ressonar pode ser o primeiro sinal de uma doença prevalente e com graves consequências para a saúde individual e pública, bem como para a qualidade de vida: a Apneia Obstrutiva do Sono.

O que é a Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono?

É uma doença respiratória que afecta o sono, e que se traduz em paragens/quase paragens (apneias/hipopneias) respiratórias durante o sono.

As paragens e quase paragens respiratórias levam à descida de oxigénio no sangue e consequentemente em todo o organismo, nomeadamente no cérebro e coração.

Estas alterações provocam despertares durante a noite, interrompem o sono e alteram a sua estrutura normal, impedindo o repouso.

Como se manifesta a Apneia Obstrutiva do Sono?

Apesar das paragens e quase paragens só ocorrerem durante o sono, as manifestações da doença ocorrer não só durante

o sono (nocturnas), mas também durante o dia (diurnas).

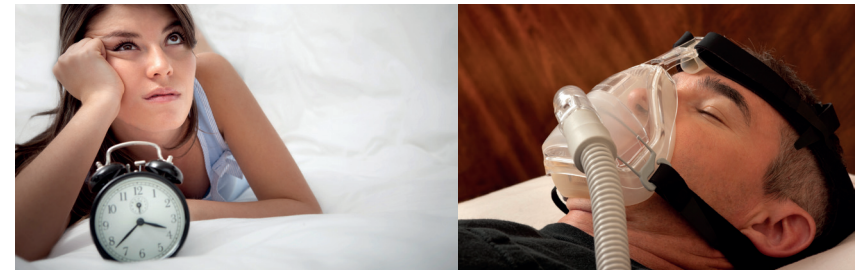
As manifestações nocturnas mais frequentes são:

-Ressonar: a sua intensidade é variável de pessoa para pessoa e mesmo de dia para dia, influenciada por factores externos como o consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo, a utilização de medicação para dormir, o dormir deitado de costas e com o excesso de peso;

- Paragens respiratórias que interrompem o ressonar;
- Sono agitado;
- Despertar com a sensação de sufocação/falta de ar durante a noite;
- Acordar para urinar múltiplas vezes durante a noite;
- Sonhos intensos e frequentes.

As manifestações diurnas mais comuns são:

- Acordar com a boca seca;
- acordar com dores de cabeça;
- Acordar cansado(a). Por vezes, o doente sente-se tão cansado(a) com antes de deitar;
- Adormecer ou sentir sonolência excessiva durante o dia, no trabalho, numa sala de espera, a ver um programa de televisão, a ler, no cinema e até a conduzir;
- Dificuldade em se concentrar;
- Alterações da memória;
- Alterações do humor como irritabilidade, ansiedade e desânimo nas actividades do dia a dia;
- Problemas sexuais como impotência e diminuição da libido.



Como se diagnostica a Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono?

Se tiver algum destes sinais e/ou sintomas deve relatá-los ao seu médico assistente, que irá decidir, de acordo com a sua história clínica, se deve realizar um estudo do sono ou referenciar a uma consulta especializada de medicina do sono.

O que é um estudo do sono?

É um exame realizado durante o sono e que regista vários parâmetros do sono (por electroencefalografia), respiratórios e do movimento.

Este registo permite contabilizar o número de paragens e quase paragens respiratórias, com duração superior a 10 segundos, assim como as descidas de oxigénio no sangue.

A presença de mais de cinco destes eventos, por hora, é consistente com o diagnóstico de Apneia Obstrutiva do Sono.

No Centro Clínico do SAMS, os estudos do sono (polissonografia) são realizados em ambulatório, ou seja, o equipamento é colocado no utente ao final do dia no centro clínico, por técnicos especializados, mas o utente vai dormir na sua própria casa.

Como se trata a Síndrome de Apneia do Sono?

O tratamento depende da gravidade da Apneia Obstrutiva do Sono, dos sintomas e ainda da presença de outras doenças, nomeadamente doenças cardiovasculares.

As opções de tratamento incluem:

- Medidas gerais como a perda de peso, evitar bebidas alcoólicas, evitar medicação para dormir e deixar de fumar;
- Ventilação, que consiste na utilização de um aparelho de ventilação durante o sono que impede as paragens/quase paragens durante o sono. A sua utilização controla a sonolência excessiva durante o dia e contribui para a redução do risco cardiovascular da Apneia Obstrutiva do Sono;
- Dispositivos de avanço mandibular, que são aparelhos de utilização durante o sono que são construídos para fazer avançar o maxilar inferior e desta forma aumentar o espaço da via respiratória;
- Cirurgia, reservada para situações em que existe obstrução permanente da via aérea superior ou malformação anatómica.