

Apneia Obstrutiva do Sono: Como identificar - Parte I

Gunther Kissmann

SOPTERJ - Comissão de Patologias Respiratórias Relacionadas ao Sono

Atualmente são conhecidos mais de 90 diferentes distúrbios ligados ao sono, entre estas alterações, a Apneia Obstrutiva do Sono, é uma dos mais comuns.

Em estudo científico brasileiro, a Apneia Obstrutiva do Sono foi diagnosticada em 32,8% na população adulta da cidade de São Paulo. A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) é causada pelo fechamento temporário da faringe (que fica na garganta), impedindo a passagem de ar para os pulmões. Este evento costuma levar à redução da oxigenação de todo corpo e à irregularidade do sono.

Esta doença gera impactos no organismo, como agravamento de doenças pulmonares, aumento dos riscos de arritmias cardíacas, síndrome plurimetabólica, impotência, e até acidentes de trabalho e no tráfego. Apesar de comum, a AOS é pouco diagnosticada. Esta doença evolui lentamente, e tem sintomas confundíveis com outras doenças.

Suspeita-se de AOS ao observar: sonolência diurna excessiva, roncos e apneia testemunhada.

A sonolência diurna pode ser percebida quando as atividades do cotidiano são influenciadas por sonolência em momentos não adequados, ou na sensação de despertar pela manhã já sob cansaço, como se a noite de sono não trouxesse repouso suficiente.

O questionário da Escala de Sonolência de Epworth indica sonolência diurna excessiva, quando alcançado resultado de ao menos 10 pontos.

Escala de Sonolência de Epworth

Qual a probabilidade de você cochilar ou dormir nas seguintes situações?

0 = nunca cochilaria

1 = pequena probabilidade de cochilar

2 = probabilidade média de cochilar

3 = grande probabilidade de cochilar

Sentado e lendo

Assistindo TV

Sentado, quieto, em um lugar público (teatro, reunião)

Ao deitar-se à tarde para descansar

Sentado conversando com alguém

Sentado quieto após o almoço sem bebida alcoólica

Em um carro parado no trânsito por alguns minutos

Andando de carro por uma hora sem parar, como passageiro

Se ao menos 10 pontos, sonolência diurna excessiva identificada.

Tolerado socialmente, e até aceito como característica pessoal, o ronco significa fluxo de ar turbulento. A maioria das pessoas ao ser questionada sobre roncos ou outros eventos respiratórios, os nega, em geral por não percebê-los. Perceber despertares noturnos com a sensação de afogamento ou falta de ar podem ser indicativos também.

À medida que o organismo envelhece, aumenta o risco de desenvolver AOS. Maior flacidez muscular e acúmulo de gordura na região do pescoço colaboram para apneias acontecerem.

Em casos de piora de memória, dificuldade de concentração e alterações do humor, a apneia deve ser avaliada. Também na dor de cabeça matinal, aumento da urina durante a noite, redução da libido, e no histórico de arritmias cardíacas.

Endereço para correspondência:

Rua da Lapa, 120 - 3º andar - salas 301 e 302 CEP: 20021-180

Fone: (21) 3852-3677 Rio de Janeiro – RJ

gggkmd@gmail.com

Trecho do artigo para destaque:

A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) é causada pelo fechamento temporário da faringe (que fica na garganta), impedindo a passagem de ar para os pulmões. Este evento costuma levar à redução da oxigenação de todo corpo e à irregularidade do sono.

Ponto-chave:

Levam à suspeita de apneia do sono: sonolência diurna excessiva, roncos e apneia testemunhada.