

Apneia Obstrutiva do Sono: Como tratar - Parte I

Gunther Kissmann

SOPTERJ - Comissão de Patologias Respiratórias Relacionadas ao Sono

O diagnóstico dos distúrbios do sono, principalmente o de Apneia Obstrutiva do Sono (AOS), é definido a partir do exame de polissonografia.

É importante esclarecer que a AOS é uma doença crônica e progressiva, devendo ter acompanhamento periódico para controle do tratamento.

Para cada nível de intensidade da AOS, diferentes formas de tratamento são utilizáveis.

De forma geral, todos pacientes devem ser orientados sobre a *higiene do sono*, que são medidas para otimizar o sono:

- Deitar em horários regulares;
- Evitar ir para cama sem sono;
- Não usar a cama para leitura, televisão ou alimentação;
- Evitar cochilos durante o dia;
- Evitar álcool e cafeína antes de deitar;
- Evitar uso de sedativos;
- Evitar atividade física intensa ao final do dia.
- Buscar perder peso.

Evitar dormir de barriga para cima auxilia na redução dos eventos respiratórios, mas não os elimina.

Tratar irritações de vias aéreas, como as rinites, também ajuda no tratamento da AOS.

A perda de peso contribui com a redução dos eventos de apnéia, devendo ser buscada.

Além destas medidas gerais, são três as formas possíveis de tratamento da AOS:

Dispositivos intraorais

Correções cirúrgicas

Aparelhos de pressão positiva (PAPs)

Em casos de apneia leve (índice de apneia e hipopneia (IAH) com valor entre 5 e 15 eventos por hora), aparelhos intraorais são indicados.

Sua função é de projetar a mandíbula para a frente, abrindo espaço para respiração.

Apenas dentistas treinados devem preparar e aplicar estes aparelhos, com acompanhamento periódico.

Aparelhos pré-fabricados, não ajustáveis, trazem risco de iniciar ou piorar alterações nas articulações.

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

Ponto-chave:

A Apneia Obstrutiva do Sono é uma doença crônica e progressiva, devendo ter acompanhamento periódico para controle do tratamento.