



Saúde Oral

Distúrbios Respiratórios do Sono - Roncopatia e Apneia Obstrutiva do Sono

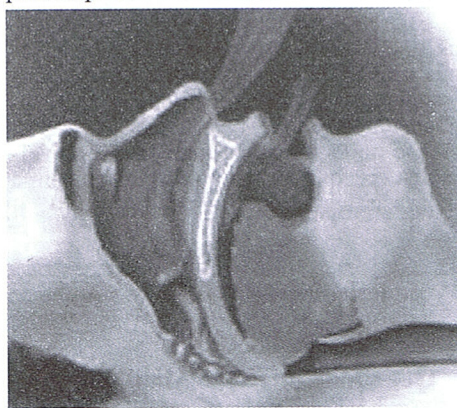


Dr.ª Susana Falardo Ramos
Médico Dentista

Roncopatia O que é?

É um problema respiratório do sono que se caracteriza por episódios repetidos de interrupção da respiração, apesar de continuar a desenvolver-se o esforço

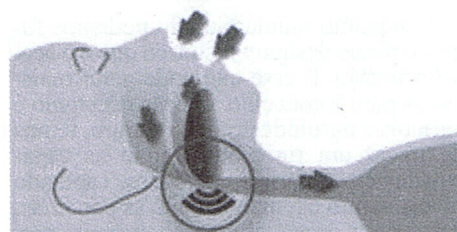
para respirar.



Apneia do Sono

O que é?

É a interrupção completa da passagem de ar pelo nariz e pela boca, durante 10 se-



gundos ou mais (um doente típico poderá fazer 5 ou mais apneias por hora de sono)

As perturbações respiratórias do sono, tem maior incidência no sexo masculino afectando cerca de 50% dos homens com mais de 40 anos. Estima-se que cerca de 25% das mulheres com mais de 40 anos sofrem desta patologia a qual agrava com a idade.

A população incidente tem risco acrescido de desenvolver, doença cardiovascular, morte súbita e de adormecer ao volante.

Cerca de 50% das pessoas com apneia do sono têm hipertensão arterial, e o risco de ataque cardíaco ou acidentes vasculares cerebrais é elevado

Devemos estar despertos para os seguintes sinais de alerta: Sono agitado, Roncopatia permanente em qualquer posição do corpo, Pausas respiratórias muitas vezes prolongadas e repetidas, Hipertensão arterial matinal, Irritabilidade, falta de concentração intelectual, Baixa rentabilidade laboral, Impotência, Paciente fatigado adormecendo facilmente em qualquer lugar, Secura da boca ao acordar, Depressão, Dores de cabeça, Alterações do humor, Sudação aumentada.

São causa das perturbações de sono de origem respiratório as seguintes situações clínicas: alteração da permeabilidade nasal (desvio do septo nasal), congestão devido a alergias ou constipações, renite hipertrofica ou rino sinusite, obstrução nasal polipose nasosinusal (faz com que se respire pela boca, e o deslocamento do maxilar inferior faz com que a base da língua se encoste á parte posterior da garganta, favorecendo a apneia), obesidade (acumulação de gordura na garganta, aumento do tamanho da língua

e da úvula, medicamentos (tranquilizantes e anti estaminicos), bebidas alcoolicas, tabaco.

O tratamento da roncopatia e apneia do sono passa em grande parte pela terapêutica comportamental através da abordagem preventiva do controlo de peso, controlo dos hábitos tabágicos e alcoólicos, evitar refeições pesadas, dormir em posição dorsal.



O tratamento das incorrecções anatómicas através de uma terapêutica cirúrgica, o uso de aparelhos intra-orais de avanço mandibular e o uso de máscara facial nocturna são hoje um alternativa.



Tenha um sono descansado e ganhe saúde!

Consulte um especialista!