

+ SAÚDE

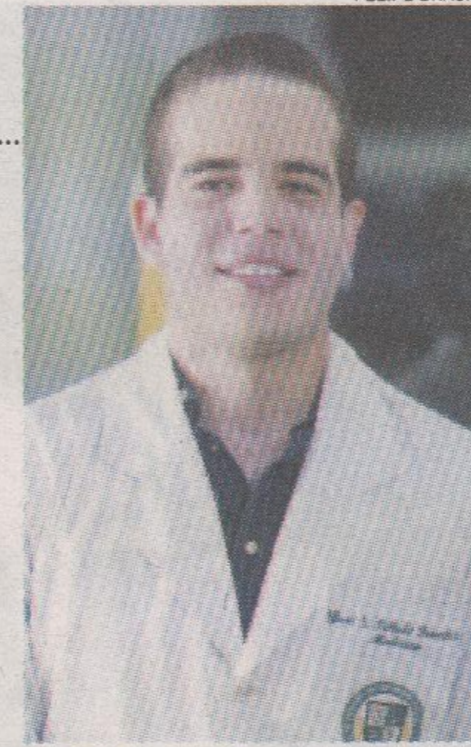
Uma boa noite de sono ainda é capaz de fazer milagres. Milagres muito bem explicados pela ciência. Dormir bem incondicionalmente refletirá no seu dia a dia. Não há mistério. Se o cansaço diurno, bem como a irritabilidade e a redução excessiva de atenção, organização e memória se tornaram elementos comuns na sua rotina, talvez você seja uma vítima da Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono, a Saos. Considerada um problema de saúde pública tratável, ela tem uma prevalência mundial comparável ao de pacientes com epilepsia e doença pulmonar crônica. “Em Alagoas não há dados epidemiológicos precisos quanto ao número de pessoas diagnosticadas, mas cerca de 4%

da população adulta de meia-idade tem Saos no mundo”, explica Yuri Toledo Brandão, presidente-fundador da Liga Acadêmica Integrada de Neurologia e Psiquiatria da Universidade Federal de Alagoas [LAINPq].

A apneia obstrutiva é caracterizada por pausas respiratórias que ocorrem repetidamente durante o sono. As principais causas estão associadas a fatores genéticos e alterações patológicas como desvio do septo, hipertrofia de amígdalas ou adenóide. “Sabe-se que a obesidade é um dos principais fatores de risco para a síndrome, pela quantidade de gordura disposta na região do pescoço, o que favorece o colapso da faringe durante o sono”. Adultos do sexo masculi-

no de idade entre 40 e 50 anos são os mais afetados. E, sim, é um problema que pode causar morte súbita por está ligado a outras complicações corporais. “A Saos está associada a diversas doenças sistêmicas, como a hipertensão arterial e a resistência periférica à insulina e à diabetes mellitus, além de aumentar o risco de doenças como infartos e AVCs e síndromes metabólicas que alteram taxas de colesterol total e LDL”, explica o também estudante de Medicina.

As repercussões cardiovasculares que ocorrem durante o sono refletem diretamente na nossa saúde como um todo. Segundo Yuri, é durante o sono que esse sistema se restaura e o ronco, que nada mais é que a presença de ruídos respiratórios que surgem da perda de força da musculatura do palato, da língua e da faringe, tem ligação direta com a síndrome. “Uma das consequências médicas mais importantes do ronco é sua relação com a apneia obstrutiva do sono, de tal forma que a interrup-



TRATAMENTO. Yuri Toledo é presidente-fundador da LAINPq

ção abrupta do ronco durante alguns segundos durante o sono pode sugerir a ocorrência de um episódio de apneia, o que geralmente é seguido por um novo ronco de maior intensidade, reiniciando a respiração, com espasmo muscular ou movimentos de membros”. Ou seja, o ronco quando frequente é um possível sintoma da Saos. E de tão comum é pouco relacionado ao problema. “O que existe é uma falta de conhe-

cimento entre a comunidade sobre a existência dessa doença, a baixa busca do médico especialista e a dificuldade de acesso à polissonografia”, afirma referindo-se ao exame-ouro utilizado para a identificação dos casos suspeitos.

Assim que detectada a suspeita da apneia obstrutiva, os médicos especialistas em Medicina do Sono, neurologistas ou otorrinolaringologistas devem ser procurados para o diagnóstico precoce. O procedimento inicial é feito durante uma noite de sono numa clínica médica especializada ou domiciliar.

O que fazer para prevenir: ter hábitos saudáveis que evitam sobrepeso e obesidade; não fazer refeições pesadas à noite, assim como o uso de cafeína e outros estimulantes; não praticar exercícios físicos noturnos e evitar ambientes pobres de ventilação; não usar a cama para fazer tarefas e trabalhos profissionais; aparelhos eletrônicos nas horas próximas de dormir também são bastante prejudiciais.

A **REVISTA MARÉ** FOI SABER MAIS SOBRE A SÍNDROME DA APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO E TROUXE DICAS VALIOSAS PARA VOCÊ DORMIR E VIVER MELHOR

DORMIR BEM NÃO É MILAGRE

Por **Felipe Miranda** * estagiário

* Sob supervisão da editoria do Maré.

