

Apnea obstructiva del son

En l'**apnea obstructiva del son (AOS)** es produeixen pauses en la respiració per l'obstrucció de la via aèria superior. Apareix un ronc interromput per les pauses de la respiració.

Quines repercussions pot tenir?

El son no és reparador i provoca somnolència diürna i cansament excessiu.

La persona s'adorm en situacions normals de la vida diària: al menjar, parlar o veure una pel·lícula; o en situacions d'alt risc, com a la feina o mentre condueix, fet que afavoreix els accidents.

La manca d'oxigen mentre es dorm pot tenir a llarg termini conseqüències sobre el cor, la tensió sanguínia, la circulació, la memòria i l'estat d'ànim.

Com puc saber si tinc AOS?

Si algú us ha dit que feu pauses en la respiració mentre dormiu o bé noteu massa son durant el dia, consulteu amb el vostre equip d'atenció primària: us faran una exploració i l'estudi del son.

Les proves per fer-ne el diagnòstic són:

1. Polisomnografia: el pacient dorm una nit a l'hospital per fer el registre i l'estudi de com dorm.
2. Poligrafia respiratòria: es pot realitzar al domicili o a l'hospital, segons el cas.

Com es tracta?

El més important és adquirir uns hàbits de vida saludables i seguir unes recomanacions:

- Si teniu **sobrepès**, pot ser que el problema desaparegui si el perdeu. El vostre equip d'atenció primària us ajudarà.



- **Dormiu de costat.** Són més freqüents les apnees dormint panxa amunt.



- **Dormiu les hores suficients i amb un horari regular.**

- Espereu dues hores després de sopar abans d'anar a dormir.

- Deixeu el **tabac**: inflama les vies respiratòries i facilita els roncs i les apnees.



- Eviteu l'**alcohol** i els **estimulants**, empitjoren el problema.

- Si pot ser, **eviteu la medicació per dormir.**

Ens els casos més greus, a més d'aquestes recomanacions, el tractament és un aparell que s'utilitza per dormir i proporciona una pressió contínua d'aire que evita el tancament de la via respiratòria. S'anomena *pressió positiva contínua en les vies respiratòries*, **CPAP**.

Quins controls heu de fer?

Heu de fer seguiment a atenció primària i a pneumologia sobre la qualitat del son, les molèsties, el control del pes i les altres recomanacions. Si porteu la CPAP, s'ha de fer el control del compliment i dels efectes adversos. L'empresa subministradora de l'aparell s'encarrega del seu manteniment.