

Apneea obstructivă de somn

În cazul **apneei obstructive de somn (AOS)** se produc pauze în cadrul respirației din cauza obstrucției căilor respiratorii superioare. Apare un sforăit întrerup de pauzele în respirație.

Ce repercusiuni ar putea avea?

Somnul nu este odihnitor și provoacă somnolență în timpul zilei și oboseală excesivă.

Persoana adoarme în situații normale ale vieții de zi cu zi: în timp ce mănâncă, în timp ce vorbește sau se uită la un film; sau în situații de risc ridicat, cum ar fi la locul de muncă sau în timp ce conduce, ceea ce favorizează accidentele.

Lipsa de oxigen în timpul somnului poate avea consecințe pe termen lung asupra inimii, a tensiunii arteriale, a circulației, a memoriei și a stării de spirit.

Cum pot ști dacă am AOS?

Dacă v-a spus cineva că faceți pauze în respirație în timp ce dormiți sau dacă observați că vă este prea somn în timpul zilei, consultați echipa dumneavoastră de îngrijire primară: vă vor examina și vă vor realiza un studiu de somn.

Pronele necesare pentru a pune diagnosticul sunt:

1. Polisomnografia: pacientul roame o noapte în spital pentru a înregistra și a studia modul în care doarme.
2. Poligrafia respiratorie: poate efectua acasă sau în spital, în funcție de fiecare caz în parte.

Cum se tratează?

Cel mai important lucru este să dobândeți un stil de viață sănătos și să urmați câteva recomandări:

- Dacă sunteți **sopraponderat**, s-ar putea ca problema să dispară dacă slăbiți. Echipa dumneavoastră de îngrijire primară vă va ajuta.



- **Dormiți pe o parte.** Apneele sunt mai frecvente atunci când se doarme pe spate.



- **Dormiți** orele suficiente și având un **program regulat.**

- Așteptați două ore după ce cinați înainte de a merge la culcare.

- Lăsați-vă de **fumat**: inflamează căile respiratorii și facilitează sforăitul și apneea.



- Evitați alcoolul și stimulantele, căci acestea agravează problema.

- Dacă este posibil, evitați medicamentele pentru a adormi.

- În cele mai severe cazuri, pe lângă aceste recomandări, tratamentul este un aparat folosit pentru dormit care asigură o presiune continuă a aerului care evită închiderea căilor respiratorii. Se numește *presiune pozitivă continuă în las căile respiratorii*, [CPAP](#).

Ce controale ar trebui să urmați?

Trebuie realizată monitorizarea în cadrul centrului de asistență primară și a departamentului de pneumologie, în ceea ce privește calitatea somnului, disconfortul, controlul greutateii și alte recomandări. Dacă se folosește CPAP, trebuie efectuată monitorizarea folosirii adecvate și a efectelor adverse ale folosirii sale. Compania care furnizează dispozitivul este responsabilă de întreținerea acestuia.