

Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono

A **Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS)** caracteriza-se pela ocorrência de várias paragens respiratórias durante o sono. Estas interrupções ocorrem devido a uma obstrução parcial (hipopneia) ou total (apneia) das vias aéreas superiores, causando paragens respiratórias superiores a 10 segundos.

Durante um episódio de apneia, verifica-se um breve despertar (sem que o indivíduo tenha consciência de que o seu sono foi interrompido), sendo posteriormente restabelecida a respiração. Estes eventos têm uma duração variável, de breves segundos a períodos mais longos e podem ocorrer várias vezes durante o sono.

Estes eventos e constantes despertares impedem que o indivíduo tenha um sono reparador. Considera-se que um indivíduo tem SAOS se o número de eventos (apneias e hipopneias) for igual ou superior a 5 eventos por hora, e estiver associado a sonolência diurna e/ou patologia cardiovascular.

Sintomas

Destacam-se como sintomas mais comuns:

- Ressonar intenso;
- Paragens respiratórias durante o sono com vários despertares;
- Hipersonolência durante o dia (pode originar acidentes de viação e/ou trabalho);
- Cansaço;
- Dificuldade de concentração, memória e atenção;
- Irritabilidade;
- Hipertensão e ansiedade.

Fatores de risco

Existem alguns fatores de risco associados à Apneia do Sono, tais como:

- Obesidade;
- Consumo de álcool;
- Fisionomia do nariz ou garganta, entre outros.

A Apneia do sono é mais frequente nos indivíduos do sexo masculino, no entanto, a incidência desta patologia aumenta nas mulheres após a menopausa.

O Síndrome da Apneia do Sono é um fator de risco para o desenvolvimento de:

- Diabetes;
- Hipertensão Arterial;
- Enfarte Agudo do Miocárdio e Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Diagnóstico

Muitas vezes pode ter dificuldade em identificar alguns dos sintomas, pelo que a informação proveniente do seu companheiro(a), familiares e amigos pode ser fundamental.

Quando um paciente apresenta os sintomas descritos acima é muito importante que consulte o médico assistente, que poderá colocar algumas questões para despiste da patologia, já que nem todas as pessoas que ressonam ou têm sintomas semelhantes aos descritos anteriormente sofrem de Apneia do Sono.

O diagnóstico deve ser feito por médico especialista, que poderá recorrer a diferentes métodos tais como um estudo por polissonografia ou estudo cardio respiratório do sono, para concluir sobre a existência ou não da SAOS.

Acompanhamento

A Gasoxmed dispõe de uma equipa de profissionais de saúde que se deslocam ao domicílio dos pacientes para proceder à instalação dos equipamentos de acordo com o tratamento prescrito.

Ao longo do tratamento é efetuado um **acompanhamento personalizado** pelos nossos profissionais, de modo a garantir uma adequada adaptação do paciente ao tratamento e reporte ao médico prescriptor sempre que necessário.

A Gasoxmed presta uma particular atenção ao início do tratamento, pois considera este momento crucial para o sucesso da efetividade da terapia indicada, no entanto, este acompanhamento é mantido ao longo do tratamento.

O acompanhamento efetuado pelos nossos profissionais de saúde baseia-se em protocolos estabelecidos e documentados com vista à promoção da adesão ao tratamento prescrito, os quais pretendem ser adequados e ir de encontro às características e necessidades de cada paciente.

Para manter o seu tratamento de apneia do sono deve ter sempre prescrição médica válida.

- Dependendo do seu sistema de saúde, esta prescrição poderá durar de 6 meses a 1 ano.
- As prescrições de continuação podem ser emitidas pelo seu médico especialista ou pelo médico de família.
- Deve ter sempre atenção à data de validade da sua prescrição para solicitar a renovação da mesma atempadamente.