

Estudo do sono: o que precisa de saber

Porquê um estudo de sono?

Apresenta alguns sinais sugestivos de **Apneia Obstrutiva do Sono**: ressonar, dificuldade em respirar notada pelo/a companheiro/a, cansaço, sonolência diurna excessiva, etc.

O seu médico prescreveu este exame para confirmar ou refutar o diagnóstico.

Polissonografia

Os parâmetros avaliados incluem ondas cerebrais, níveis de oxigénio, frequência cardíaca e respiratória, movimento dos olhos e dos membros e, ainda, o ressonar.



Não se esqueça...

Para que o registo seja feito da melhor forma possível, existem alguns cuidados que deve ter:

- Planeie uma **noite de sono "normal"** e não altere os seus hábitos e rotina.
- Use **roupa confortável**.
- **Não tome banho** com o equipamento ou sensores.
- Não beba **álcool** nem bebidas com **cafeína** nessa tarde e noite.

Instruções de uso

Esta imagem serve apenas para fins ilustrativos. Cada dispositivo tem o seu próprio modo de funcionamento. Se tiver dúvidas sobre o uso correto do seu dispositivo, consulte as instruções de uso.

O sono é uma necessidade fisiológica fundamental para a saúde e bem-estar. Se sente que a noite não é um momento de descanso absoluto e acorda cansado muitas vezes, o estudo do sono é fundamental para despistar possíveis problemas.

E depois...?

- O exame tem a duração de uma noite inteira uma vez que o tempo depende dos seus hábitos de sono.
- No final, devolva o equipamento para que o registo do seu sono possa ser enviado ao médico que irá analisar e comunicar-lhe os resultados.
- Nos casos em que forem detetadas eventuais alterações no exame, o médico deverá correlacionar os dados com o seu histórico médico e outros exames de modo a efetuar o diagnóstico e plano de tratamento.

A apneia do sono não tratada pode impactar vários aspetos da sua vida.

Vida diária



Acidentes de viação



Dores de cabeça matinais



Sonolência excessiva



Falta de concentração



Irritabilidade

Saúde



Doenças cardiovasculares



Hipertensão



Distúrbios metabólicos



Depressão

Para qualquer dúvida ou questão não hesite em contactar-nos.

