

Menopausa e apneia obstrutiva do sono

Sabia que...?

As mulheres que passam pela menopausa têm mais 50% de probabilidade de desenvolver apneia obstrutiva do sono (AOS) em comparação com aquelas em estágios pré-menopausa e o agravamento dos sintomas é comum.



Como a menopausa afeta a apneia do sono?



Antes do início da menopausa, níveis mais elevados de estrogênio e progesterona podem ajudar a proteger as mulheres da AOS.¹ Estas hormonas mantêm o tônus muscular das vias respiratórias e evitam o seu colapso.

No entanto, à medida que os níveis diminuem durante o período da menopausa e caem para o nível mais baixo, a prevalência e a gravidade do distúrbio do sono podem aumentar.^{1,2}

As flutuações hormonais também podem afetar a AOS de outras maneiras. A menopausa está associada a um metabolismo mais lento, o que pode levar a um aumento de peso e a uma maior circunferência do pescoço.¹

Estas alterações podem alterar o formato das vias aéreas superiores e, para algumas mulheres com AOS, tornar os sintomas mais graves.²

Considere fazer mudanças no estilo de vida para aumentar os benefícios do CPAP



Embora permanecer ativo e saudável seja importante em qualquer fase da vida, para mulheres na menopausa com AOS, a prática de exercício pode ajudar a reduzir os sintomas.



Manter uma dieta equilibrada e nutritiva também pode contribuir para melhores resultados, por isso certifique-se de comer bem.

Se está a passar pelo processo da menopausa, ou já passou, e deseja saber mais sobre como gerir com eficácia a sua apneia do sono, fale com um profissional de saúde.

1. Young T, Finn L, Austin D, Peterson A. Estado da menopausa e distúrbios respiratórios do sono no Wisconsin Sleep Cohort Study. *Sou J Respir Crit Care Med.* 2003 1;167(9):1181-5. 2. David R. Dancey, Patrick J. Hanly, Christine Soong, Bert Lee, Victor Hoffstein. Impacto da menopausa na prevalência e gravidade da apnéia do sono torácica. 2001. 120(1): 151-155.

GASOXMED+

24 horas/365 dias
800 50 60 90
GRATUITO