A apneia do sono está mais perto do que você imagina!

Quem nunca teve um colega de trabalho que reclama todos os dias que acorda cansado, um amigo que sofreu um acidente porque dormiu no volante, um sobrinho que dormia com a boca aberta e babava no travesseiro, um pai que ronca tão alto que atrapalha você assistir televisão, um tio que dorme em qualquer lugar e até quando você está conversando com ele, ou ainda uma avó que sofre de hipertensão arterial e não consegue controlar a pressão mesmo tomando vários medicamentos? Essas são cenas comuns dentre as diversas formas possíveis que a síndrome da apneia do sono pode se manifestar. Frequentemente esses pacientes são motivos de piada e não imaginam que podem ser vítimas dessa doença que acontece durante o sono, mas que pode causar muitas consequências ao longo do dia.

A apneia obstrutiva do sono consiste em interrupções da respiração durante o sono por pelo menos 10 segundos de forma repetida, causando prejuízo na oxigenação do sangue e consequentemente dos órgãos. O paciente tende a fazer pequenos despertares ao longo da noite, mesmo que inconscientes para retomar a respiração. Como consequência o paciente tende a se sentir cansado no dia seguinte, pode apresentar dores de cabeça, frequentemente refere sensação de ter dormido mas não ter descansado, reflexos na memória são possíveis e comuns de acontecerem, bem como prejuízo na concentração e na atenção, aumentando risco de acidentes de trânsito e de trabalho. À longo prazo, consequências sobre a baixa oxigenação dos órgãos aparecem ou se tornam mais graves. Doenças cardíacas como infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC), arritmias, hipertensão arterial e diabetes são algumas das doenças que podem surgir como consequência ou então agravam-se pela apneia do sono.

Ainda muito desconhecida por grande parte da população, a apneia do sono tem tratamento. Portanto, caso alguma das cenas acima lhe pareça familiar, oriente seu familiar ou amigos à procurarem um médico para realizar uma avaliação.