

Com ronco não se brinca

Especialista em Medicina do Sono, o dr. **Pedro Genta** aponta, nesta edição, as causas mais frequentes, consequências e tratamentos da apneia do sono, que apresenta como um dos principais sintomas o ronco.

Por que o ronco pode ser uma ameaça à saúde?

O ronco foi encarado no passado como curiosidade, sinal de sono profundo e saudável. Porém, pode esconder doença potencialmente séria, a apneia obstrutiva do sono. Além disso, pode afetar a qualidade do sono de quem dorme ao lado.

Quais são as consequências da apneia do sono?

A apneia do sono está associada a maior mortalidade por doenças cardiovasculares e câncer. As consequências podem ser as seguintes:

- *Doenças cardiovasculares: pode levar à hipertensão arterial, além de aumentar os riscos de infarto do miocárdio, arritmias e acidente*

vascular cerebral. A ameaça é ainda maior para aqueles que sofrem de alguma doença cardiovascular.

- *Doenças metabólicas: pode afetar o metabolismo da glicose, do colesterol e dos triglicérides e elevar o risco de diabetes.*
- *Acidentes: aumenta o risco de acidentes de trabalho e automobilístico.*
- *Câncer: estudos recentes têm mostrado maior risco de desenvolvimento e progressão de tumores.*

Quais são os sintomas?

Os principais sintomas são o ronco, sobretudo quando alto e frequente, a sonolência e o cansaço. Durante o sono, podem ser notadas pausas respiratórias entre os episódios de ronco.

Como saber se uma pessoa que ronca tem a doença?

Os indivíduos que roncam alto com frequência merecem avaliação clínica. Caso o médico considere os sintomas compatíveis com apneia do sono, deverá solicitar uma polissonografia.



Como é esse exame?

A polissonografia avalia os estágios do sono e a respiração, detecta as apneias e define sua gravidade. Apesar dos vários sensores utilizados, o exame não costuma prejudicar a qualidade do sono do indivíduo. Os sensores são colocados próximo da hora de dormir e retirados pela manhã. Pode ser feito em laboratórios ou em domicílio, sendo mais conveniente e confortável.

Como é tratada a apneia do sono?

Há vários tratamentos:

- **CPAP** – é o mais eficaz e comumente usado. Trata-se de um dispositivo que aplica pressão na garganta por meio de uma máscara que deve ser colocada ao redor do nariz. Ele estabiliza a garganta e previne seu colapso.
- **Dispositivo intraoral** – aparelho dental que projeta a mandíbula e a língua para a frente, criando mais espaço na garganta. É uma boa escolha para os casos menos graves.
- **Cirurgia** – tratamento alternativo. A indicação cirúrgica deve ser individualizada e a predição de sucesso ainda não é ideal.
- **Perda de peso** – para os pacientes acima de seu peso ideal, emagrecer pode reduzir a gravidade da doença ou até controlá-la.

É fácil acostumar com o CPAP?


É importante uma boa orientação e correta escolha da máscara para quem vai começar a usar o aparelho. Tanto os aparelhos como as máscaras evoluíram muito nos últimos anos, tornando o uso do CPAP muito confortável. O mais importante é que a melhora dos sintomas acontece rapidamente. Sendo assim, a maioria dos pacientes se acostuma a usá-lo.


Dr. Pedro Genta
Pneumologista e Especialista em Medicina do Sono
Médico do Serviço de Pneumologia do InCor
Pós-Doutorado em Medicina do Sono pela Universidade de Harvard





Vem chegando o verão...

A estação mais quente do ano começa no mês que vem, mas as altas temperaturas já estão sendo registradas em São Paulo há semanas. O clima é ótimo para aproveitar o Clube, mas alguns cuidados são necessários para manter a saúde equilibrada e curtir o verão de maneira saudável.

 **Hidrate-se:** beba muito líquido, pelo menos três litros de água por dia. Sucos naturais e água de coco também são boas opções.

 **Cuidados com o sol:** evite a exposição exagerada, principalmente entre 11h e 14h. Use sempre protetor solar e chapéus. Evite a prática de esportes nos horários de maior índice de raios ultravioletas. Modalidades aquáticas devem ser preferenciais na estação.

 **Crianças:** os cuidados com os pequenos são ainda mais importantes. Tenha certeza de que seus filhos permaneçam hidratados e protegidos do sol.

 **Idosos:** esta faixa etária deve se preocupar ainda mais com o sol, evitando manchas na pele. Procure sombras, ingira líquidos e escolha alimentos leves.

Aproveite o verão com responsabilidade!