



APNEIA DO SONO

A apneia do sono é caracterizada por redução ou interrupção total do fluxo de ar durante o sono, causando uma falta de ar momentânea. O ronco é o sinal mais comum.

A apneia do sono pode ser leve, moderada ou grave. Uma pessoa com apneia do sono pode apresentar uma parada parcial ou total da respiração, assim como ter os níveis de oxigênio mais baixos no sangue.

Atualmente, segundo um estudo da revista ***The Lancet***, quase 1 bilhão de pessoas convivem com esse distúrbio, sendo o Brasil o terceiro país com o maior número de pessoas afetadas.

Entre os principais motivos que podem levar ao aparecimento da apneia obstrutiva do sono, estão:

- obesidade;
- características físicas (amígdalas grandes, úvula aumentada; malformações faciais, entre outros);
- distúrbios endócrinos (hipotireoidismo, síndrome dos ovários policísticos);
- consumo excessivo de álcool;
- tabagismo (triplica o risco);
- diabetes.

O ronco é o sinal mais comum, mas também são sinais de atenção:

- sonolência diurna;
- fadiga;
- acordar muitas vezes durante a noite;
- dores de cabeça durante o dia, principalmente no período da manhã;
- disfunção sexual ou diminuição da libido.

Doenças associadas à apneia do sono:

- alterações na estrutura dos vasos sanguíneos;
- alterações no funcionamento cognitivo;
- distúrbios neurológicos;
- doenças neurodegenerativas;
- Acidente Vascular Cerebral (AVC);
- epilepsia e convulsões;
- cefaléia.

Portanto, é fundamental estar atento aos sinais de apneia e procurar por orientação com seu médico.

**Faça o seu *check-up*!
Deixe a Mútua cuidar de você.**

Fontes: *The National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). Sleep Apnea.* Disponível em <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-apnea>
Ferini-Strambi L, Lombardi GE, Marelli S, Galbiati A. *Neurological Deficits in Obstructive Sleep Apnea. Curr Treat Options Neurol.* Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28374233/>>
Benjafield A, Ayas N, Eastwood P R, Heinzer R, Ip M SM, Morrell M J, Nunez C, Patel S R, Penzel T, Pépin JL, Peppard P E, Sinha S, Tufik S, Valentine K, Malhotra A. *Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis. The Lancet Respiratory Medicine.* Disponível em <[https://www.thelancet.com/journals/lanres/article/PIIS2213-2600\(19\)30198-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanres/article/PIIS2213-2600(19)30198-5/fulltext)>
Motamedi K K, McClary A C, and Amedee R G. *Obstructive Sleep Apnea: A Growing Problem.* Ochsner J. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC3096276/>
<https://www.vitasay.com.br/blog/sono/o-que-cause-apneia-do-sono>