



Ce este apneea în somn?

Ce reprezintă această afecțiune care afectează 45% din populația globului și căreia până acum în țara noastră nu i s-a acordat suficientă importanță, deși consecințele bolii sunt destul de grave, pacientul cu apnee în somn putând avea ca o consecință a acestei boli tulburări ale ritmului cardiac, hipertensiune arterială, accidente ischemice cardiace, accidente vasculare cerebrale, tulburări metabolice (obezitatea, diabetul zaharat), precum și agravări ale simptomatologiei la pacienții care au boli obstructive pulmonare.

Apneea în somn reprezintă o întrerupere a fluxului de aer, pacienții cu apnee acuzând perioade repetitive de sufocare bruscă în timpul somnului. Pacienții care prezintă această boală au un somn fragmentat de numeroase perioade în care se trezesc datorită acestor pauze în respirație și

ca urmare au un somn neodihnit; netratată, boala poate duce la oboseala cronică, respectiv somnolența la volan și accident rutier sau chiar la moarte subită în somn prin infarct și accident vascular cerebral.

Care sunt persoanele predispuse a avea această boală?

Desigur, obezitatea, apneea în somn este mai frecventă la persoanele care prezintă creșteri ale circumferinței taliei și gâtului, însoțite de sforăit; există totuși un procent de 30 % dintre persoanele cu greutate normală care au apnee în somn.

Alte persoane care pot prezenta această boală sunt pacienții cardiaci, diabeticii, unii din pacienții cu boli obstructive pulmonare.

Ar fi de dorit ca tratamentul afecțiunilor cronice cum ar fi hipertensiunea, diabetul zaharat, sindromul metabolic, afecțiunile cardiace sau cerebrale ar trebui să includă și evaluarea somnului.

Cum recunoaștem apneea în somn? Ce simptome prezintă cei afectați de această boală?

Boala este ușor de recunoscut, pacienții prezentând perioade în timpul somnului când au întreruperi ale respirației, întreruperi constatate de partener sau anturaj, sunt sforăitori puternici, au un somn agitat, neodihnit, se trezesc extrem de obosiți, au somnolență excesivă în timpul zilei, au tulburări de memorie, atenție și concentrare datorită perioadelor de privare de somn.

Care sunt consecințele acestei boli?

Consecințele sunt extrem de grave, perioadele de întreruperi ale respirației ducând la scăderea oxigenului în sânge pe parcursul nopții, scădere care afectează în special creierul și inima. Prin somnolența diurnă excesivă sindromul de apnee în somn (SAS) netratat poate avea consecințe vitale pentru pacient iar dacă pacientul este sofer pe mijloacele de transport în comun, controlor de trafic aerian sau alte meserii în care o decizie greșită poate face victime inocente, riscurile pot fi incalculabile.

- Administratia federala pentru siguranta transportului rutier (FMCSA) din SUA apreciaza ca aproximativ 28% din posesorii de licenta de sofer profesionist pentru transport comercial sufera de apnee in somn, dintre care aproape 12% in forma grava.
- Cercetari recente sugereaza ca riscul de accidente rutiere creste de la de 2 ori pina la de 13 ori pentru cei care sufera de sindromul de apnee obstructiva. Pina la 16% din totalul accidentelor rutiere se coreleaza cu apneea in somn.
- Alte studii arata ca aproximativ 33% dintre cei care sufera de sindromul de apnee obstructiva in somn(SAOS) au avut un accident rutier in ultimii 5 ani. Procentul estimat de accidente rutiere date de adormirea la volan este de 20%.
- Un alt studiu elvetian arata ca raportul dintre numarul mediu de accidente la un milion de kilometri pentru grupul cu SAOS este de 13 fata de grupul de control la care este de 0,78.

Cum se diagnostichează apneea în somn?

Extrem de simplu, există un aparat numit poligraf care se montează seara, pacientul doarme cu acest aparat la domiciliu și îl returnează a doua zi. Parametrii înregistrați sunt fluxul de aer nasobucal, efortul toracic, saturatia oxigenului în sangele arterial, sforăitul, poziția corpului. Medicul interpretează datele obținute și stabilește dacă există un sindrom de apnee în somn (SAS) și tipul acestuia.

În România aproximativ 4-6% din adulți pot avea sindrom de apnee în somn de tip obstructiv în timpul somnului adică 1 milion de români suferă de această afecțiune, dintre care doar 3000 au fost diagnosticați. Explicația numărului mic de pacienți diagnosticați ar fi accesul limitat la această investigație, mulți pacienți nerecunoscând boala.

La noi în țară actualmente sunt 54 laboratoare de somnologie, iar orașul Constanța dispune

de numărul cel mai mare din țară de laboratoare de somn , 5 în prezent, atât în sistemul de stat, cât și în sistemul privat.

Noi, medicii pneumologi care efectuăm diagnosticul și tratarea sindromului de apnee în somn nu putem decât să ne bucurăm pentru că prin mijloacele de informare pacienții care suferă de această afecțiune pot contacta laboratoarele de somn pentru diagnostic și tratament

.

Pe data de 15.03.2013 se celebrează ziua mondială a somnului, motiv pentru care laboratoarele de somn din România au organizat "Ziua Porților Deschise ".

Sloganul de anul acesta este „Cine doarme bine îmbătrânește sănătos!”

Cu acest prilej în cadrul laboratorului de somn din Centrul Medical Z3, Bd. Mamaia nr.164 se vor efectua testări pentru sindrom de apnee în somn cu discount de 50% în perioada 15-30 martie 2013.