

**Sforăiți zgomotos? Sunteți somnolent în timpul zilei? Aveți un somn neodihnitor?
Aveți o capacitate redusă de concentrare?
Atunci este posibil să suferiți de sindromul de apnee în somn !**

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 neodihnitor; netratată, boala poate duce la oboseala cronică, respectiv somnolenta la volan și accident rutier sau chiar la moarte subită în somn prin infarct și accident vascular cerebral.

La noi în țară se estimează că peste 1 milion de persoane suferă de această boală, dar procentul de diagnostic al acestei boli este destul de mic din rațiuni de costuri și datorită faptului că investigațiile pentru depistarea acestei boli și tratamentul ei nu sunt acoperite de sistemul de asigurare de la noi din țară.



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, neodihnitor, 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?

Cea mai importantă consecință a acestei boli este desigur moartea subită în somn.

La pacienții cu peste 20 de apnee pe oră, **mortalitatea** este semnificativ mai mare decât la cei din aceeași grupă de vârstă care nu au acest sindrom. De asemenea, la pacienții cu SAS s-a constatat o frecvență crescută a accidentelor rutiere din cauza alterării stării de vigilență și a somnolenței excesive care determină adormire la volan.

Alte consecințe ale bolii sunt reprezentate de instalarea bolilor cardiovasculare, bolilor metabolice și nu în ultimul rând a celor neurologice pentru că organele care sunt private de oxigen datorită acestor pauze în respirație care apar în timpul somnului și în urma cărora oxigenul scade în sânge sunt în primul rând inima și creierul.

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 un procent mic au fost diagnosticați până în prezent. Explicația numărului mic de pacienți diagnosticați ar fi accesul limitat la această investigație, mulți pacienți nerecunoscând boala.

Cu toate acestea în fiecare an s-a constatat o creștere a numărului de pacienți diagnosticați cu această boală, lucru care nu poate decât să ne bucure. Este foarte important ca pacienții care se regăsesc în această categorie cu tulburări de somn să știe că această boală poate fi diagnosticată actual în România și că poate fi prevenită și mai ales poate fi tratată.

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 14.03.2014 se celebrează ziua mondială a somnului, motiv pentru care laboratoarele de somn din România au organizat "Ziua Porților Deschise".

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 1-31 martie 2014.