

GUIA

— de —

CONSULTA MÉDICA



ResMed



Cerca de 1 em cada 3 adultos¹ sofre de algum distúrbio do sono, sendo que, atualmente, a apneia do sono é uma das condições que mais preocupa.



85% das pessoas¹ que sofrem de apneia do sono não sabem que possuem a doença pois não são diagnosticadas.

As consequências de não se fazer nada a respeito podem ser prejudiciais à saúde. A Apneia do Sono não tratada pode aumentar o risco de:

Ataques Cardíacos ²

Acidente Vascular Cerebral ³

Hipertensão Arterial (Pressão Alta) ⁴

Diabetes Tipo 2 ⁵

Quem tem Apneia também corre mais riscos de mortalidade e de disfunções nas capacidades cognitivas e funcionais.⁶

É importante ficar atento aos sintomas. Se você sofre de um ou mais sintomas como estes abaixo, fique atento e fale com o seu médico:



Sonolência diurna excessiva⁷



Roncos altos e disruptivos⁷



Depressão ou irritabilidade⁷



Respiração irregular (ofegante, pausas longas) durante o sono⁷



Dores de cabeça matinais⁷



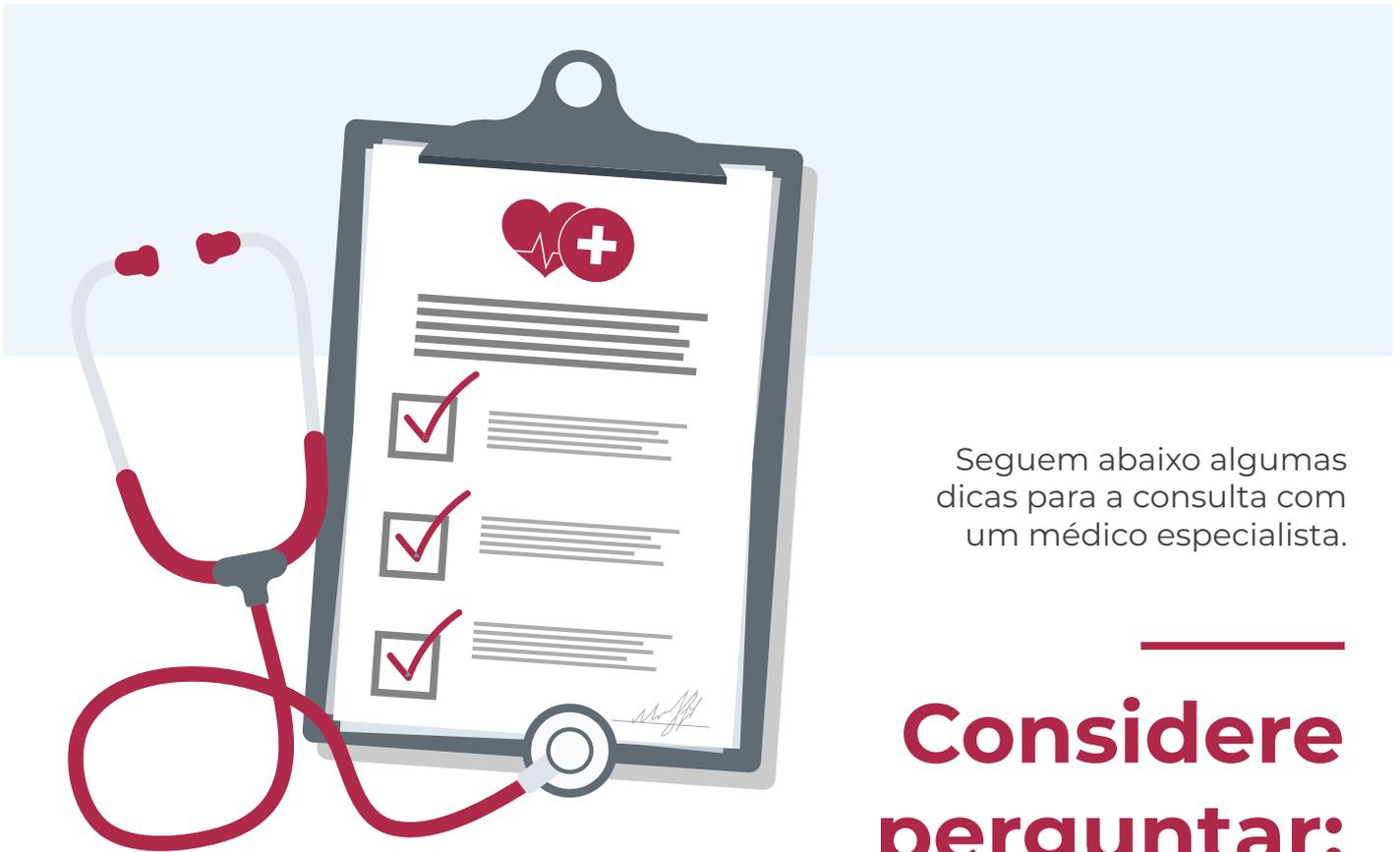
Má concentração e esquecimento⁷



Despertar frequente para urinar⁷



Boca seca ou dor de garganta ao acordar⁷



Seguem abaixo algumas dicas para a consulta com um médico especialista.

Considere perguntar:

- Qual a causa implícita dos meus sintomas?
- Os meus problemas respiratórios podem ser tratados?
- Preciso consultar um especialista em sono?
- O que é um estudo do sono, e como isso pode me ajudar?
 - Esse problema é temporário ou permanente?
 - Quais são as opções de tratamento disponíveis?

O seu médico provavelmente também fará perguntas, tais como:

- Seus sintomas vêm e vão, ou eles são frequentes?
- Alguma coisa ajudou a aliviar seus sintomas no passado?
- Como seu parceiro(a) descreveria seus sintomas?
- Quando seus problemas de sono começaram?
- Você foi diagnosticado com outros problemas de saúde? Quais?

Quais são as opções de tratamento para apneia do sono?

Além da visita a um médico, há algumas coisas que você pode fazer para aliviar os sintomas da apneia do sono.

Por exemplo: evite tomar medicamentos que contenham sedativos ou beber em excesso. O álcool relaxa os músculos da garganta, podendo aumentar os eventos de apneia. Além disso, a apneia do sono é, muitas vezes, mais severa ao dormir de costas. Tente dormir de lado ou então eleve a cabeça e o pescoço ligeiramente para ajudar a abrir as vias aéreas.

A terapia com o CPAP (Continuous Positive Airway Pressure / Pressão Positiva Contínua das Vias Respiratórias) é o tratamento mais comumente prescrito, que pode funcionar imediatamente para combater os sintomas da apneia do sono. As interfaces (máscaras) de CPAP são fáceis de se ajustar ao seu rosto, mas podem demorar algumas noites para você se acostumar. Porém, depois de um tempo, ela se tornará parte da rotina do seu sono.

Você não precisa se sentir cansado ou lidar com infinitas noites de sono inquieto. Fale com o seu médico sobre suas preocupações e veja o quanto a apneia do sono é responsável pelo o que você tem passado. Há uma variedade de máscaras para CPAP e sistemas para escolher, projetados para diferentes estilos de sono e preferências individuais.

Falar com seu médico logo no início pode ajudá-lo a resolver sua apneia do sono e promover mais saúde e bem-estar. Um especialista do sono pode diagnosticá-lo adequadamente para que você possa começar o tratamento dos seus sintomas. Ele deve ser capaz de identificar a gravidade de sua condição e recomendar que tipo de terapia pode funcionar melhor para você.

Qual especialista devo procurar?

O Médico do Sono é o profissional indicado para diagnosticar e tratar os problemas que prejudicam o sono reparador. Este especialista estuda as funções do sono, os seus distúrbios e o impacto na vida dos indivíduos. Os seguintes profissionais e especialidades podem ajudar:

- Clínico Geral
- Pediatra
- Neurologista
- Otorrinolaringologista
- Pneumologista
- Psiquiatra
- Especialista do Sono

Caso necessite de ajuda para encontrar um especialista, você pode encontrar aqui ([link página de busca ABS](#)).

Não perca o sono. A apneia não precisa ser um pesadelo!



ResMed

www.resmed.com.br

Fontes

1 - Young T et al. Estimation of the clinically diagnosed proportion of sleep apnea syndrome in middle-aged men and women. *Sleep* 1997;20(9):705-6.

2 - Shahar E et al. Sleep-disordered breathing and cardiovascular disease: Cross-sectional results of the Sleep Heart Health Study. *Am J Respir Crit Care Med* 2001;163(1):19-25.

3 - Redline S et al. Obstructive sleep apnea - hypopnea and incident stroke: The sleep heart health study. *Am J Respir Crit Care Med* 2010; 182:269-77.

4 - Marin J M et al. Association between treated and untreated obstructive sleep apnea and risk of hypertension. *J Am Med Assoc* 2012;307(20):2169-76.)

5 - Einhorn D et al. Prevalence of sleep apnea in a population of adults with type 2 diabetes mellitus. *Endocr Pract* 2007;13(4):355-62.

6 - Sleep Breath. 2017.

7 - National Heart, Lung, and Blood Institute. What are the Signs and Symptoms of Sleep Apnea? 2012