



Apneea de somn nu lasa creierul sa se odihneasca, acesta neprimind suficient oxigen. Pacientii au un somn dificil, nu respira corect, sforaie si se trezesc obositi. Daca boala nu e tratata se poate ajunge la oboseala cronica, respectiv somnolenta la volan si accident rutier sau chiar la moarte subita in somn prin infarct. Tratamentul este foarte simplu: pacientul diagnosticat cu apnee in somn va utiliza pe timpul noptii un aparat care il va ajuta sa respire corect. Aparatul este micut, se pune pe noptiera, pacientul are o masca pe fata cu care trebuie sa doarma minimum cinci ore. Aparatul se opreste singur in functie de cum e programat. Acest aparat deschide practic caile respiratorii si ajuta pacientul sa primeasca fluxul de aer care are nevoie. Cei care au fost diagnosticati si au utilizat aceasta terapie la domiciliu au simtit o imbunatatire spectaculoasa a vietii dupa numai citeva nopti. Terapia cu un astfel de aparat portabil poate fi a la longue. Dar, daca pacientul slabeste si ajunge la o greutate cit mai apropiata de cea ideala, in timp problema se poate diminua.

Foarte putini cunosc detalii despre sindromul de apnee in somn, desi multi se confrunta cu acesta. Daca nu stii, inca, ce presupune aceasta afectiune, afla ca ea reprezinta episoadele de sufocare brusca in timpul somnului.

In tara noastra nu i s-a dat prea mare importanta apneei, desi, vei vedea mai jos, poate avea efecte grave, ducand chiar la decesul persoanei in cauza. In Statele Unite ale Americii, in schimb, exista numeroase clinici si medici specialisti ce se ocupa cu diagnosticarea si tratarea apneei obstructive sau centrale. Asta pentru ca obezitatea a devenit una dintre cele mai mari probleme aceasta fiind

printre principalii factori de risc ai sindromului de apnee în somn.

Iata ce presupune criza apneica, si de cate feluri este ea:

Sindromul de apnee obstructiva – este cea mai des intalnita, producandu-se atunci cand aerul nu poate trece in sau din caile nazale sau gura. Cauzele sunt multiple, de la polipi pana la diverse malformatii ale gatului, nasului etc.

Sindromul de apnee centrala – in timpul somnului nivelul oxigenului scade, creierul nu mai trimite semnale muschilor de la gat, semnale necesare pentru a realiza procesul de respiratie.

Exista, insa anumiti factori de risc ce pot face ca sufocarea in somn sa apara mai des:

- 1. Obezitatea.**
- 2. Vicii ca alcoolul sau fumatul.**
- 3. Malformatii ale nasului si ale gatului.**
- 4. Polipii sau alte afectiuni de acest gen.**
- 5. Desi toata lumea poate fi afectata de apnee, studiile au aratat ca cei predispusi sunt barbatii, si persoanele ce au depasit 40 de ani.** Binenteles ca aceasta nu este o regula, **criza apneica poate aparea la orice varsta, atat la barbati, cat si la femei.**
- 6. Mesele copioase la ore tarzii in noapte.**
- 7. Administrarea somniferelor, pentru ca acestea dau un somn profund, care , de cele mai multe ori provoaca criza apneica.**
- 8. Unii specialisti considera ca sindromul de apnee in somn ar fi genetic, acest fenomen inregistrandu-se mai mult la persoanele care au avut astfel de cazuri in familie.**
- 9. In strainatate unul din testele care investigheaza aceasta afectiune testeaza cat de repede o persoana adoarme.** Se considera ca cei care adorm in mai putin de 5 minute sunt mai predispusi catre criza apneica.
- 10. Diversi factori ce afecteaza calitatea somnului: stresul la cote maxime, un copil ce te trezeste foarte des noaptea etc.**
- 11. Apneea poate fi un simptom al unor boli ca astmul, diabetul sau hipotiroidismul.**

Simptomele ce pot aparea atat in timpul somnului, cat si pe durata crizei apneice , ce tine de regula cateva secunde, sunt urmatoarele:

- 1. Un somn profund, persoana respectiva parand ca isi tine respiratia.**
- 2. Sforaitul.** Desi nu toti cei care sforaie se confrunta cu probleme de acest fel, medicii recomanda acestora sa isi faca testele pentru sindromul de apnee, pentru ca sunt mult mai predispusi decat ceilalti.
- 3. In timpul crizei apneice bolnavul pare ca incearca sa respire, pentru ca pieptul i se misca in sus si jos, intocmai ca in acest proces, dar aerul nu poate intra sau iese din plamani.**
- 4. In cele mai multe cazuri, criza se termina in cateva secunde, bolnavul reusind sa isi deblocheze caile respiratorii, ultima faza a crizei fiind voma.**

Aceste accese pot aparea, in formele cele mai grave , de mai multe ori pe noapte. Astfel, persoanei respective ii va fi pur si simplu frica sa adoarma si va incerca sa nu mai cada intr-un somn atat de profund.

Pe data de 16.03.2013 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 Visamed, Str. Căiuți nr.57 se vor efectua testări pentru sindrom de apnee în somn cu discount de 50% în perioada 15-30 martie 2012.