

Como tratar apneia do sono

Existe um mito de que todo mundo que **ronca tem apneia do sono**, mas a verdade é que é bem possível encontrar pessoas que tem apneia e não **roncam**, e por isso este mal estar pode durar muito anos sem que se receba o tratamento adequado. Basicamente se trata de uma **disfunção anatômica** que permite que haja um deslocamento da língua durante o sono, que acaba por fazer com que o indivíduo passe alguns angustiantes instantes sem respirar, sufocado com a própria língua, mal posicionada durante o sono. Isto pode provocar constantes e breves despertares ao longo da noite, que fazem com que por causa do sono frequentemente interrompido, o indivíduo acabe por obter **prejuízo do sono** e portanto sofra significativas quedas de produtividade. Se interessou em saber mais sobre **como tratar apneia do sono**? Entenda tudo sobre esse problema aqui em umComo.com.br!

Passos a seguir:

1

Os **primeiros sinais** de que você pode estar sofrendo de apneia do sono são:

- Distúrbios da libido;
- Estresse;
- Olheiras;
- Dores de cabeça;
- Aumento de peso;

- Queda na produtividade;
- Falta de concentração;
- Ronco (pode aparecer ou não);
- E é claro a preocupação de quem dorme com você.

Isto porque a pessoa pode facilmente perceber todas as suas **paradas respiratórias** e assim se aflige constantemente. Também existem estudos que apontam que quem **dorme menos do que o necessário** tende a sofrer com mais apneias de **sono** do que normalmente. Portanto além das poucas horas de sono ainda sofre a todo o instante com esse incômodo perigoso.

O ideal é dar ouvidos às queixas de quem dorme com você e cuidar para que um médico saiba de todos os detalhes sobre o seu sono.



2 Havia boatos de que **apneia do sono** era um fator hereditário, mas hoje se sabe que não é bem assim e que para cada 100 pacientes com queixa de apneia, apenas 10 relatam este problema em parentes próximos.

3

O **tratamento para apneia do sono** é basicamente feito através de um instrumento que facilita a **entrada de ar nas narinas**, facilitando a respiração e abrindo as vias aéreas, e em casos extremos pode haver uma intervenção cirúrgica com o intuito de permitir o melhor posicionamento da traqueia para de certa forma garantir a livre passagem do ar.

Os **métodos podem variar** de caso para caso e o importante é tomar alguma atitude. Afinal pode parecer apenas um detalhe mas com o passar dos anos e as paradas respiratórias constantes, o corpo humano se submete gradualmente a riscos bastante graves e portanto quase irremediáveis. Por isso consulte o seu médico o quanto antes e mantenha sempre o seu **sono em dia**, procurando dormir as oito horas que são necessárias à sua recuperação.



Este artigo é meramente informativo, no umCOMO não temos capacidade de receitar nenhum tratamento médico nem realizar nenhum tipo de diagnóstico. Convidamos você a recorrer a um médico no caso de apresentar qualquer tipo de condição ou mal-estar.

Se pretende ler mais artigos parecidos a **Como tratar apneia do sono**, recomendamos que entre na nossa categoria de [Saúde Mental](#).

Conselhos

- Gostou das dicas? Então não esqueça de comentar!