



Tire as suas dúvidas sobre Ronco e Apnéia

Basta o parceiro dormir para começar aquela incômoda orquestra. Saiba o que se pode fazer para minimizar a barulheira noturna.

A cama ou o sofá (às vezes) aguardam mais uma noite de orquestra e, num piscar de olhos, começam os roncamentos nos mais diversos tons. A platéia, seleta, muitas vezes é composta de uma única pessoa: o(a) companheiro(a). A respiração ruidosa, porém, não representa o auge do espetáculo. Ela precede um bloqueio na passagem do ar inspirado pelo maestro dessa desafinada orquestra. Na ânsia de recuperar o fôlego, ele tem uma espécie de engasgo, volta a respirar e, em seguida, engata uma nova série de sons barulhentos. Brincadeiras à parte, essa ópera que persiste madrugada adentro é coisa séria e atende pelo nome de apnéia do sono e é descrita por uma sinfonia de roncamentos seguidos de verdadeiros cortes na respiração. É uma doença que rege sérios desarranjos no organismo e que, como acabam de confirmar os médicos, podem causar hipertensão, além de favorecer o diabetes.

Uma pesquisa da Associação Britânica de Ronco e Apnéia realizada com casais estimam que o roncador faça o parceiro perder 2 anos de sono em 24 anos de vida. Pois é, apesar de tanto barulho e chateação, é justamente quem dorme ao lado que muitas vezes detecta os roncamentos e comunica à sua cara-metade. E isso é essencial não só para dar fim à barulheira como para descobrir doenças sérias, como a apnéia.

Mas, afinal, pode-se fazer alguma coisa para interromper o festival de roncamentos? Sim. No entanto, já vale adiantar que as medidas são apenas paliativas. É possível, por exemplo, cutucar o parceiro para que ele, sem despertar, pare de roncar. O ideal é que a pessoa que ronca não durma com a barriga para cima. Essa posição permite que a língua fique mais relaxada, desça e recue facilitando a obstrução da garganta. Por isso, aconselhe o roncador a dormir de bruços ou de lado, além de melhorar o fluxo respiratório, ele ainda beneficia a própria coluna. Independentemente do plano usado para impedir o ronco, a verdade é que ele tende a ser reativado minutos depois. Por mais que você acorde ou ajude o parceiro a virar-se na cama à noite, nada disso garante que os roncamentos serão exterminados. Assim, a estratégia mais eficaz é pedir-lhe que procure um especialista, pois é só diagnosticando e tratando a causa dos ruídos que pode abafá-los de vez.

No consultório é possível desvendar a origem da barulheira e até surpreender ameaças graves, como a apnéia do sono através de exames específicos.

Alguns sintomas da apnéia são: sonolência excessiva durante o dia, dores de cabeça, baixo desempenho intelectual e sexual, dificuldade de concentração e memorização, envelhecimento precoce, cansaço crônico, aumento de pressão arterial, sono agitado e irritabilidade, depressão,

azia, refluxo, engasgos e sufocações durante o sono.

Quais os tipos de tratamento para ronco e apnéia do sono?

Existem diversas técnicas de tratamento para o ronco e apnéia do sono que podem ser aplicadas em função da gravidade e das particularidades de cada pessoa. De forma geral, os tipos de tratamento para o ronco e apnéia do sono incluem: CPAP - máscara nasal – quando realmente tem apnéia grave; aparelhos bucais de avanço mandibular (aparelho para ronco); cirurgias de desobstrução nasal – cornetos nasais (quando necessário) ou combinação dessas terapias.

O que é necessário fazer para utilizar um aparelho bucal para ronco? Inicialmente, é preciso fazer uma avaliação com o profissional capacitado para atuar com distúrbios do sono e verificar as condições bucais para a fabricação do aparelho. De acordo com cada caso, o profissional poderá solicitar algum exame complementar como: radiografia dos dentes, face e articulações.

Qualquer pessoa pode usar um aparelho bucal para ronco? Existem algumas restrições para o uso dos aparelhos: pessoas com poucos dentes por arcada ou que utilizam prótese total (dentadura); pessoas com problemas de gengiva, cáries ou ATM. Deve-se primeiro tratar os demais problemas e após verificar a possibilidade do uso do aparelho.

Como funciona o aparelho bucal para ronco e apnéia? O aparelho é encaixado nos dentes das arcadas superior e inferior. Todos os dispositivos bucais possuem um sistema de ativação o qual pode ser feito pela própria pessoa. O aparelho provoca um leve avanço da mandíbula (alguns milímetros para frente) evitando que a língua deslize

em direção à garganta e obstrua a passagem de ar durante o sono.

O uso do aparelho soluciona o ronco e a apnéia? Eles representam uma alternativa valiosa de tratamento porque, são fáceis de manusear, transportar (cabe dentro do bolso) e apresentam alto índice de aceitação pelos pacientes (90-95%). O aparelho está diretamente relacionado com a sua eficácia, conforto e custo-benefício para fabricação e manutenção do tratamento.

Assim como qualquer forma de tratamento, o aparelho bucal é eficaz enquanto estiver sendo usado, principalmente, se for com regularidade. Para casos de ronco alto e intenso, o aparelho é capaz de eliminar todo ou quase todo o ruído evitando assim constrangimentos durante viagens por causa do barulho. Nos casos de apnéia leve e moderada o aparelho consegue diminuir ou normalizar os índices de apnéias verificados na polissonografia. Nos casos de apnéia grave o aparelho também pode ser útil, caso a pessoa se recuse e não consiga se adaptar ao CPAP, entretanto, é necessária a avaliação e indicação médica. Só garantindo uma respiração adequada durante o sono é que se fecha a cortina para um concerto de problemas que não param de fazer barulho pelo corpo.

Crianças roncam? Sim, elas também podem abrigar pequenas orquestras. Mas são outras as causas da barulheira noturna. Ela está relacionada a rinites alérgicas e adenóides (carne esponjosa nas narinas), mordidas abertas, mordidas cruzadas, problemas que dificultam a passagem do ar pelo nariz e obrigam a criança a respirar pela boca. Além disso, as amígdalas quando inchadas, reduzem a entrada de ar pela garganta e geralmente inflamam. Procurar um Ortopedista Facial é o primeiro passo para resolver este problema, pois, através da realização de exames radiográficos e complementares pode se começar o tratamento correto.

A Dra. Idê Pardini tem utilizado em sua clínica um aparelho intra-oral, o qual foi desenvolvido por especialistas norte americanos, para tratamento de ronco e apnéia do sono.

Este aparelho é usado somente para dormir. É fácil de carregar e higienizar.

Cabe no bolso e tem apresentado ótimos resultados.

Dra. Idê Pardini

Especialista em Ortodontia e Ortopedia Facial
CRO-PR. 3835

(44) 3252-9001

Rua Prof. Laerte Munhoz, 217-G (fundos) - Nova Esperança

e-mail: impardini@hotmail.com



Jubileu de Ouro

