



BOALA SOMNULUI, între sforăit și moartea subită

Oamenii își petrec o treime din viață dormind, dar mulți nu au parte și de odihna necesară. Statisticile arată că aproximativ 1 milion de adulți din România suferă de tulburări respiratorii în timpul somnului, iar aproape 5% dintre copii și adolescenți sunt și ei afectați.

Sforăitul poate duce la oboseală cronică, la leșin, la moarte subită provocată de apnee, chiar și la... divorț. Când e persistent și zgomotos, este un simptom al Sindromului de Apnee în Somn Obstructiv (SASO), alături de senzația de sufocare sau gâfâială, mersul frecvent la toaletă în timpul nopții, adormirea în timpul unor activități de rutină, capacitatea redusă de concentrare, iritabilitatea și somnolența diurnă. SASO poate duce astfel la situații periculoase, precum accidente rutiere, cauzate de adormirea șoferului la volan. Boala se definește prin existența a cel puțin cinci pauze de respirație, de minimum 10 secunde, în cursul unei ore de somn. Trezirile care urmează acestor pauze îi

salvează pe bolnavi de la moarte. Afecțiunea e mai frecventă la bărbații de peste 40 de ani și la persoanele obeze și e favorizată de consumul de alcool. Dar până la vârsta de 60 ani, 60% dintre adulți vor sforăi. Nivelul de zgomot produs poate varia de la 60 până la 80 decibeli, ceea ce înseamnă că în unele cazuri se compară cu spartul unui zid cu bormașina. Zgomotele de peste 85 decibeli sunt considerate periculoase pentru urechea umană.

Suferințele nocturne de acest tip pot fi depistate și tratate în cele 80 de laboratoare sau puncte de înregistrare somnografică din țară. Tratatamentul vizează depărtarea căilor respiratorii, pentru a asigura pătrunderea aerului în cantități suficiente, și poate merge în mai multe direcții, de la pierderea în greutate, la montarea unei proteze mandibulare sau o intervenție chirurgicală din sfera oro-maxilo-facială (ORL) sau buco-maxilo-facială (BMF). Aparatul CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) oferă însă tratamentul „gold standard” pentru SASO, precizează dr. Oana Deleanu. CPAP este un aparat care suflă aer printr-o mască

pe care pacientul trebuie să o poarte în timpul somnului, astfel încât să fie depărtate suficient căile respiratorii. Reacțiile pacienților sunt pozitive, chiar după prima noapte în care stau conectați la aparat. Mai greu este însă să accepte să îl încerce, din cauza măștii, și apoi să plătească pentru a-l închiria și a-l folosi acasă. Costul CPAP poate fi de la echivalentul unui Trabant la cel al unui Mercedes. Închirierea costă, în medie, 100 de lei pe lună, dar masca, fiind de unică folosință, trebuie cumpărată cu între 80 și 100 de euro. Pentru a achiziționa un CPAP, pacientul poate plăti 700-800 de euro, dar și 1.500-2.000 de euro, în funcție de performanța și confortul oferite de aparat. Din păcate, nici diagnosticarea și nici tratarea nu sunt decontate de Casa de Asigurări de Sănătate, astfel că pacienții nu se duc la medic din cauza costurilor. Nici copiii nu sunt feriți de problemele respiratorii nocturne. În cazul lor, în timpul somnului, sunt secretați hormonii de creștere, se consolidează memoria, învățarea și funcția socială, astfel că banalul sforăit, netratat, poate face dintr-un micuț sănătos unul cu probleme de inimă și de tensiune.