

"Despertar-se varies vegades durant la nit, llevar-se cansat, adolorit o amb mal de cap i, sobretot, adormir-se d'una manera anormal durant el dia són símptomes propis de la síndrome de les apnees del son"

## Què és la síndrome de les apnees del son?



Les apnees del son són repetides interrupcions de la respiració que presenten sovint les persones roncadores quan dormen. Durant el son s'estreny el pas d'aire a la faringe perquè els músculs estan relaxats. La faringe vibra amb la respiració quan s'estreny massa, produint el soroll del ronc, i quan s'estreny a l'extrem que no deixa pas d'aire, es produeix l'apnea. Hi ha reflexos d'alerta al cervell en cas d'apnea que contrauen els músculs de la faringe, amb recuperació espontània del pas d'aire.

Si es fan poques apnees no hi ha repercussió sobre la salut, però quan se'n fan moltes es pot alterar la qualitat del son. Despertar-se varies vegades durant la nit, llevar-se cansat, adolorit o amb mal de cap i, sobretot, adormir-se d'una manera anormal durant el dia són símptomes propis de la síndrome de les apnees del son.

El símptoma principal de la síndrome de les apnees del son és la somnolència diürna, de la qual es deriva el risc de patir accidents de trànsit. A més, la persona que fa moltes apnees, sobretot si tenen certa severitat, sotmet a estrès el seu sistema cardiovascular, el que pot provocar hipertensió arterial i augmentar el risc de patir malalties cardiovasculars.

Les apnees es produeixen normalment en persones que tenen faringes estretes, en molts casos per excés de pes, però també per raó de la seva fisonomia. En els nens, sovint estan causades per unes amígdales o carnots excessivament grans, i en aquests casos

s'eliminen operant-los. A més de l'excés de pes, afavoreix fer apnees dormir de panxa enlaire, dormir sota els efectes de l'alcohol, sedants o relaxants musculars, o tenir el nas taponat.

El ronc i les apnees són molt freqüents, encara que només un o dos de cada vint roncadors que fan apnees té una síndrome d'apnea del son greu. Convé que un roncador consulti el metge, encara que la seva parella no l'observi fer apnees, quan tingui somnolència durant el dia que no s'expliqui per altres causes com dormir poc. Per contra, si la persona descansa bé, no cal que consulti només perquè fa apnees, excepte si aquestes són molt freqüents o aparatoses.

El diagnòstic de síndrome d'apnea del son el fem per la coexistència d'uns símptomes compatibles amb un nombre elevat d'apnees

per hora de son. Per mesurar les apnees, es fa un registre de la respiració durant el son, si es pot en el propi domicili, i si no, ingressant una nit a l'hospital.

Els casos greus o més simptomàtics d'apnea del son hauran de dormir amb una mascareta, que connectada a un ventilador, proporciona pressió a la faringe per evitar que s'estrenyi durant el son, tractament que s'anomena CPAP, que són les sigles de l'anglès "Continuous Positive Airway Pressure". Als casos d'apnea no greu se'ls recomana una sèrie de mesures per millorar el seu ronc. Fonamentalment, cal perdre pes (perdre 2-3 kg de pes millora el ronc fins i tot de persones que no estan grasses); evitar dormir de panxa enlaire; no fumar, i no consumir begudes alcohòliques en hores properes al son.

Dra. Marta Torrella



Equip de Trastorns del son