

Veja como identificar Sinais da apneia do sono na criança

ADOBE STOCK

Se o seu filho ronca, tem o sono agitado, dificuldade de concentração e mau desempenho escolar, alterações de humor e passa o dia agitado, atenção: ele pode estar com apneia obstrutiva do sono, um distúrbio bem menos prevalente nas crianças do que nos adultos, mas que se não for diagnosticado e tratado adequadamente, pode causar problemas de saúde, como elevação da pressão arterial e riscos de doenças cardiovasculares, e até afetar o crescimento da criança. Por isso é importante que os pais estejam atentos, para que o diagnóstico seja feito o quanto antes.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT), estima-se que cerca de 10% das crianças roncam e, dessas, de 1% a 3% têm apneia e um sono de baixa qualidade. Em adultos, esse número ultrapassa os 30%.

Mas o que é a apneia obstrutiva do sono? “São pausas respiratórias recorrentes que ocorrem enquanto a pessoa dorme, bloqueando a passagem do ar para os pulmões. A pessoa para de respirar um pouquinho e volta. Para e volta”, explicou Leonardo Goulart, neurologista especialista em medicina do sono do Hospital Israelita Albert Einstein. (Agência Einstein)



Consequências à saúde

Goulart explica que a interrupção recorrente da respiração durante o sono tem duas consequências: a primeira é que a oxigenação do sangue fica oscilando, o que coloca o cérebro em alerta. Assim, o cérebro provoca micro despertares.

Uma das várias consequências sistêmicas desse fenômeno pode ser a redução da produção do hormônio do crescimento — o que pode afetar o crescimento adequado da criança. “Essa é uma das ques-

tões importantes porque a apneia do sono reduz os níveis do hormônio do crescimento. Tem muitos estudos sobre isso em adolescentes, mas ao tratar a apneia os níveis voltam ao normal.”

A segunda consequência das constantes pausas na respiração é que o sono se torna insuficiente por ficar muito fragmentado, causando os impactos no dia seguinte, como as alterações de comportamento, irritabilidade e déficit de aprendizado.



Roberto Magno Nunes, oftalmologista

“Ladrão silencioso da visão”

Para quem acha que o check-up médico não é necessário, especialmente entre a partir dos 40 anos, o oftalmologista Roberto Magno Nunes alerta para o “ladrão silencioso da visão”, ou seja, o glaucoma.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, 80% dos casos de cegueira poderiam ser evitados se houvesse acompanhamento médico constante, diagnóstico precoce e tratamento adequado. Não dá para falar de autocuidado sem manter o alerta de que para evitar essas condições graves de saúde é necessário o check-up.

O médico ressalta que a questão educacional e a falta de informação sobre as doenças ditas como silenciosas é o que faz com que poucas pessoas estejam atentas à saúde dos olhos. Roberto explica que “o diagnóstico precoce ainda é essencial para garantir que muitas doenças oculares possam ser revertidas, garantindo melhor tratamento e qualidade de vida.”

Insônia pode ser causada pelo aumento da glicose

FREEPIK



A diabetes e o sono estão diretamente ligados. A hiperglicemia, alto nível de açúcar no sangue, tem como um dos seus efeitos a sensação de cansaço excessivo, que pode se associar a muita sonolência. Entretanto, é possível que esta seja uma consequência de um sono de má qualidade, uma vez que a hiperglicemia também causa sede excessiva e um aumento na frequência urinária, o que por sua vez pode provocar uma fragmentação no sono, tornando-o instável.

O diagnóstico de insônia, porém, exige cuidado. Isso porque se carac-

teriza por uma recorrência ou persistência dos sintomas de dificuldades para se iniciar e/ou manter o sono, levando a prejuízos para o funcionamento diurno.

“É uma máxima recorrente na prática em psicologia do sono ouvirmos de pacientes que ficaram anos tratando uma depressão e que no fundo descobrem que era insônia, ou uma apneia. O estresse e o nervosismo também diminuem a ação da insulina, que é diretamente responsável por controlar os níveis de glicose no sangue”, explica Laura Castro, psicóloga e especialista no assunto.

Ortopedia MARCILIO DIAS

CLÍNICA E CIRURGIA DA COLUMNA

ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA GERAL

PARTICULAR E CONVÊNIOS	
AMIL	IPE SAÚDE
BRADESCO	PETROBRÁS
CENTRO CLINICO GAÚCHO	SAÚDE CAIXA
DOCTOR CLIN	SAÚDE PAS
IBCM	SUL AMÉRICA

RETOMAMOS ATENDIMENTO COM IPASEM NH

(51) 3593-6388

Av. Frederico Linck, 770 - Loja 1 - Rio Branco - Novo Hamburgo

ABC
pra VOCÊ

Edição:
Adair Santos e
Adriana Lima

PARA ASSINAR: (51) 3553-2020 |
PARA ANUNCIAR: Whats (51) 3065-8013

GRUPO SINOS



**NEFRO
SINOS**
Clínica de Tratamento Renal

Hemodiálise | Hemodiafiltração | Transplante
Diálise Peritoneal | Consultas com Nefrologista

+ de 60 convênios aceitos

+ de 20 anos de *experiência* no cuidado renal
Tecnologias *inovadoras* para um tratamento de *excelência*

(51) 3595-1270 (51) 9 8199-0239 /nefrosinos @nefrosinos

Av. Doutor Maurício Cardoso, 711 - Hamburgo velho, Novo Hamburgo

Dra. Liriane Cumerlato
Diretora Técnica Médica
CRM-RS 23448