



Ti s-a intamplat sa ti se spuna ca ai momente in care nu respiri in timpul somnului? Daca das au pur si simplu cunosti persoane cu astfel de probleme atunci informatiile urmatoare iti vor fi de folos.

Sindromul de apnee de somn obstructivă este o tulburare de somn destul de frecventa in legatura cu respiratia. Ea se caracterizeaza prin episoade repetitive de obstrucție/ blocare a cailor aeriene superioare (nas si gura), in timpul somnului. Apare mai frecvent la indivizii supraponderali si duce la o somnolenta excesiva. Aceasta tulburare e insotita si de gafaieli si perioade de liniste/ silentium respirator care dureaza 20-30 de secunde. Respiratia zgomotoasa apare atunci cand o cale aeriana este obstructionata parcial si e prezenta de multi ani, adesea din copilarie. Din pacate din cauza respiratiei zgomotoase, somnul celor din jur, cu precadere al partenerului de viata este profund afectat. El poate ajunge sa se mute intr-un alt pat, o alta camera din cauza miscarilor bruste, a respiratiei si gafaielilor permanente din timpul noptii. Terminarea unui episod de respiratie zgomotoasa e la fel de brusc, prin miscari ale corpului si tresarire puternica, suspine si murmur. Indivizii afectati de o astfel de tulburare sunt inconscienti de problemele pe care le au si pe care le cauzeaza partenerului de viata.

Sindromul apneei de somn centrale este o alta problema care pune in legatura somnul cu respiratia. Se manifesta prin incetarea episodica a respiratiei in timpul noptii. Apare frecvent la persoanele in varsta ca si rezultat al unor conditii cardiac sau neurologice care afecteaza reglarea respiratorie. Oamenii ce sufera de o astfel de tulburare pot acuza insomnia datorata deșteptarilor repetitive indiferent daca sunt sau nu constienti de problemele pe care le au.

Somnul si tulburarile de respiratie

Scris de Apopi Mariana Diana
Sâmbătă, 19 Iunie 2010 06:46 -

Sindromul de hipoventilatie alveolară centrală se referă la deteriorarea controlului ventilator care determină nivale scăzute de oxigen arterial. Aceasta forma de problema apare la indivizii supraponderali și poate fi asociată cu somnolenta excesivă sau insomnie.

Dacă îți se par cunoscute parțial, câteva din simptomele de mai sus la tine ori la partenerul tau de viață, recomandă-i un control medical. Problemele pot să se înrăutătească în timp, mai ales dacă nu sunt depistate și tratate. Uneori este nevoie doar de niște practici de somn, obisnuințe schimbătoare, în timp ce în alte cazuri este nevoie de tratament. Ti s-a parut util acest articol?

Pot să ne scrii pe diana@sighet-online.ro

Despre autor:

Psiholog sub supervizare, student-masternad în cadrul Universității Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere și Psihoterapie, precum și Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 1;

Editor online: www.suntparinte.ro