

# Ronco

Entenda por que você ronca e saiba como tratar esse problema



O ronco tende a atrapalhar o sono, provocando sintomas como cansaço, sonolência, mau humor, dificuldade de raciocínio e perda de reflexo ao longo do dia.



# Apneia

- Problema de saúde relacionado ao ronco
- Consiste no fechamento total das vias aéreas: a pessoa tem pequenas pausas respiratórias, muitas vezes superiores a 10 segundos.
- As pessoas com apneia têm mais tendência a desenvolver hipertensão e diabetes
- E risco aumentado de doenças cardiovasculares, como infarto e AVC.

# Cuidados contra o ronco e apneia

- Dependem do grau de obstrução das vias aéreas
- Em muitos casos, pode ser indicada apenas a eliminação do fator causador do problema:
  - ✓ Perda de peso
  - ✓ Redução do consumo de álcool à noite
  - ✓ Reposicionamento corporal ao dormir (indica-se dormir de barriga para baixo ou de lado)

# Diagnóstico

O exame de **polissonografia** é capaz de registrar importantes dados do funcionamento do organismo durante o sono e auxiliar no diagnóstico e no acompanhamento de várias condições clínicas.

Entre elas, o ronco, a apneia, os distúrbios ventilatórios e respiratórios, as alterações nos movimentos durante o sono, a epilepsia noturna e o sonambulismo.

Nesse exame, o paciente dorme com sensores fixados no corpo, que permitem o registro dessas disfunções no organismo.

O cirurgião-dentista pode ajudar pacientes que sofrem com ronco e apneia:

<https://saude.ig.com.br/bemestar/ronco-pode-ser-problema-dentario/n1237729742423.html>

Os tratamentos podem incluir também o uso do CPAP (sigla em inglês para “pressão positiva contínua nas vias aéreas”). Trata-se de um pequeno equipamento que auxilia a respiração durante o sono.

<https://www.tuasaude.com/cpap-nasal/> .

Em alguns casos, porém, a indicação pode ser cirurgia para correção de problemas nasais, amígdalas, adenoides ou cirurgia ortognática para o correto reposicionamento maxilo/mandibular.

A realização da **cirurgia ortognática** corrige a posição dos maxilares e proporciona ganho das vias aéreas.

Essa cirurgia é indicada para os casos graves da doença e consiste no avanço maxilo-mandibular. Com isso, consegue-se um ganho de até 75% de diâmetro das vias aéreas do paciente.

Fontes:

<https://www.einstein.br/especialidades/medicina-do-sono/doencas-sintomas/ronco>

<https://www.terra.com.br/noticias/dino/ronco-e-apneia-podem-ser-causados-por-deformidade-dentofacial,bdb07f86cd693982eb14960f2f4f01cdjq78oykq.html>

<https://videos.band.uol.com.br/13167108/ronco-pode-indicar-problema-de-saude.html>