

ABRIL • 1996

R\$ 3,80



Saúde!

É V I T A L

5416

OSTEOPOROSE
Novidades para manter os ossos em forma

RONCO
Não durma com um barulho desses



ACUPUNTURA

Saúde na ponta da agulha



Cozinha Saúde

Pães, prazer e energia

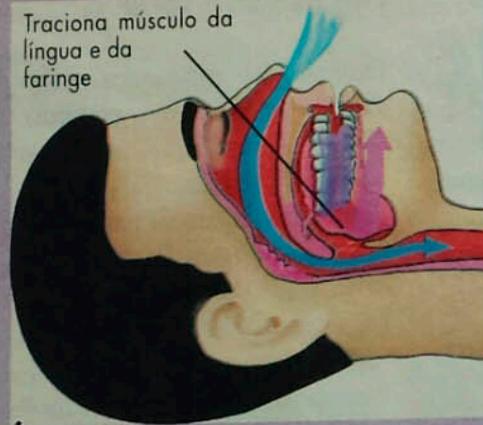
Medidas conservadoras

Nome: ARML (Aparelho Reposicionador Mandibulo-Lingual).

Indicações: ronco e todo tipo de apnéia.

Como funciona: como uma prótese, o aparelho é encaixado na boca da pessoa. Confeccionado em resina acrílica, trava a mandíbula numa posição anteriorizada (para frente). Com isso, os músculos da língua e da faringe ficam tracionados, o que deixa a garganta mais aberta durante o sono.

Traciona músculo da língua e da faringe



Custo do tratamento: entre R\$ 750,00 e R\$ 800,00.

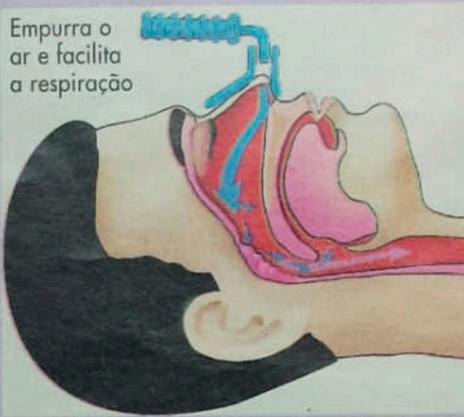
Contra-indicações e complicações: pessoas que usam dentadura ou prótese móveis não têm onde ancorar o aparelho. Só deve ser indicado por profissionais especializados; do contrário pode ocasionar problemas na articulação têmporo-mandibular, responsável pela mastigação.

Nome: CPAP (Aparelho de Pressão Contínua).

Indicação: apnéias graves.

Como funciona: uma máscara nasal, presa por uma cinta na cabeça, é ligada a um tubo que, por sua vez, é conectado a um compressor que fica ao lado da cama. O aparelho é calibrado e, durante toda a noite, injeta ar na boca da pessoa.

Empurra o ar e facilita a respiração



Custo do tratamento: em torno de US\$ 3 mil a US\$ 5 mil (o aparelho é importado dos Estados Unidos).

Contra-indicações e complicações: faz barulho e incomoda o parceiro. O ar seco pode provocar irritações no nariz e na garganta, produzindo hemorragia na região.

Medidas cirúrgicas

Nome: LAUP (Uvulopalatoplastia a Laser Assistida).

Indicações: ronco e apnéia leve.

Como funciona: feita em consultório, com anestesia local, em várias sessões (quantas forem necessárias) de no máximo 20 minutos cada. O laser de gás carbônico (CO₂), aplicado na garganta, vaporiza os tecidos e amplia os espaços. A passagem de ar fica mais fácil. Como não corta os tecidos, não há necessidade de pontos. A pessoa pode voltar para casa no mesmo dia.

Custo do tratamento: R\$ 3.000,00 (independentemente do número de aplicações).

Contra-indicações e complicações: não há. Mas, como não mexe na base da língua, o método só trata apnéias leves.

Retira o excesso de tecidos da garganta



Nome: TRD — Tongue Retaining Device (Retentores Linguais).

Indicações: ronco e todo tipo de apnéia.

Como funciona: confeccionado em vinil resiliente, esse aparelho funciona como uma espécie de camisinha de língua, tracionando-a para frente, impedindo, assim, que obstrua a passagem de ar.

Custo do tratamento: entre R\$ 750,00 e R\$ 800,00.

Contra-indicações e complicações: difícil adaptação.

Traciona a língua



E mais: em recente pesquisa americana, ficou comprovado que os apnéicos dão um prejuízo anual de US\$ 20 bilhões para o país. Essa fortuna está relacionada a acidentes de trânsito e trabalho e foi gerada pela falta de concentração nas atividades diárias. Como se não bastasse, a apnéia pode desencadear problemas de saúde ainda mais graves.

Impotência e hipertensão

A apnéia se apresenta em graus variados: leve, moderada ou grave. Para identificá-los, especialistas utilizam um exame chamado polissonografia. Feito numa sala especial chamada laboratório do sono, esse exame mede as atividades cerebral e muscular, os batimentos cardíacos e o nível de oxigênio no sangue. “De posse desses dados, é possível saber com precisão o grau de apnéia e estabelecer o tratamento mais adequado”, afirma o neurologista. Na apnéia leve, podem ocorrer até vinte episódios de interrupção da respiração por hora. Na moderada, esse número pode saltar para quarenta e na grave ocorrem até 45 interrupções por hora. Geralmente cada um dos episódios faz a pessoa ficar de 15 a 25 segundos sem respirar. “Mas já

acompanhei casos em que uma única apnéia durou mais de 1 minuto, fazendo baixar os níveis de oxigênio da pessoa pela metade”, diz o dr. José Antônio Pinto. Só para se ter uma idéia do que isso significa, saiba que durante uma cirurgia, se a taxa de oxigenação do paciente cair para 93%, a equipe inteira fica em estado de alerta. Daí, é fácil concluir que a consequência mais dramática da apnéia é a morte.

Fatalismo à parte, o fato é que como o distúrbio diminui a oxigenação do organismo, o coração tem de bater mais rápido para dar conta do recado. Depois de anos nessa batalha, o apnéico acabará tendo hipertensão arterial, isto é, ficará mais próximo do infarto e do derrame. E não é só: pessoas que sofrem de apnéias graves podem apresentar baixas na intelectualidade, depressão e impotência sexual.

Medidas gerais

Como se vê, acabar com o ronco é muito mais sério e importante do que se livrar de um simples incômodo. E o que pode ser feito? Depois de levantar o histórico do paciente e proceder ao exame clínico, os especialistas, com o resultado da polis-

sonografia em mãos, podem avaliar qual o melhor tratamento para cada caso. O primeiro passo é propor uma mudança nos hábitos de vida:



• **Perder peso** — o excesso de gordura diminui a passagem de ar na região da garganta;

• **Evitar alguns medicamentos** — hipnóticos (tranquilizantes), antialérgicos e anti-histamínicos provocam maior relaxamento muscular;



• **Evitar alimentos pesados antes de dormir** — o estômago cheio se dilata, exerce pressão sobre o diafragma (músculo da respiração) e recebe menos ar;

• **Não fumar** — a nicotina irrita a garganta, o que pode causar inchaço e diminuição do espaço para a passagem de ar;



• **Não ingerir álcool antes de dormir** — bebidas alcoólicas relaxam os tecidos da faringe;

• **Controlar infecções e inflamações das vias aéreas** — esses problemas provocam inchaços e grandes obstruções, dificultando a passagem de ar;



• **Evitar dormir de barriga para cima** — nessa posição, a língua cai para trás e impede ainda mais a passagem de ar.

Fim das cotoveladas

Essas medidas, em alguns casos, chegam a resolver de vez o problema. “Mas para outros significam apenas o início do tratamento”, explica Ricardo Castro Barbosa, professor da disciplina de Prótese Dentária da Faculdade de Odontologia da USP. É que algumas pessoas precisam de correções anatômicas. Aí, o jeito é escolher o tratamento mais eficaz para esses casos. E não adianta deixar para depois. O ronco é uma doença progressiva — só tende a piorar.

Calma! Não vá pensando que a solução está no travesseiro — no caso, usado para sufocar o parceiro(a). Hoje as opções de tratamento são bem variadas. Existem as chamadas medidas conservadoras: aparelhos que não curam o ronco nem a apnéia, mas impedem que esses distúrbios ocorram. As outras são medidas cirúrgicas, que cortam o mal pela raiz, eliminando os tecidos que provocam as obstruções na garganta. Conheça cada uma delas:

Cirurgia tradicional

É a uvulopalatolaringoplastia e trata ronco e todo tipo de apnéia. Feita em hospital com anestesia geral. O profissional retira todo o tecido em excesso na garganta, inclusive a úvula e parte do palato mole. O tratamento é dispendioso, porque, além da cirurgia, há ainda os custos de internação. É um método invasivo, e o paciente estará mais sujeito a infecções. O pós-operatório é dolorido, exigindo internação de no mínimo dois dias. Segundo alguns especialistas, como a cirurgia retira a úvula, o reflexo de deglutição pode ser alterado.



Consultoria: Ricardo Castro Barbosa, professor da disciplina de Prótese Dentária, da Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo; Flávio Aloe, neurologista especialista em Distúrbios do Sono, do Hospital das Clínicas, de São Paulo; José Antônio Pinto, especialista do Núcleo de Otorrinolaringologia de São Paulo.

Só ronca quem quer

Pesquisadores comovidos com o ronco alheio, e muitas vezes com o seu próprio, estão empenhados em estudos que abrangem desde novíssimas cirurgias até aparelhos cada vez mais fáceis de adaptação. Uma delas é a cirurgia ortognática (bucamaxilo-facial), cuja finalidade é avançar a base da língua e corrigir más oclusões que podem dar origem a ronco e apnéias. Em fevereiro último, durante o Congresso Internacional de Odontologia, realizado em São Paulo, foi apresentado um novo aparelho, o Thera Snore, que interrompe o ronco ao tracionar língua e mandíbula para frente. A novidade é o silicone de fácil moldagem, material com o qual o aparelho é confeccionado. Segundo especialistas, por ser mais maleável, há pouco risco de ocorrer traumas mandibulares. O único problema é que o aparelho não é personalizado. Ele é vendido em três tamanhos: pequeno, médio ou grande. A Odonto News, empresa brasileira que está importando o Thera Snore, garante que ele não sai por mais de R\$ 82,00.

Traspulmin
ALÍVIO DOS PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

Traspulmin
Traspulmin é um produto tradicional, indicado para alívio dos problemas respiratórios. Traspulmin é comercializado em 5 apresentações:

Balsamo, Xarope, Adesivo, Aerosol e Inalador

ASTA MEDICA