



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 rin episoade repetate de obstructie/ blocare a cailor aeriene superioare (nas si gura), in timpul somnului. Apare mai frecvent la indivizii supraponderali si duce la o somnolent 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 partial 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 murmure. Indivizii afectati de o astfel de tulburare sunt inconstienti 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 desteptarilor repetate 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 hipoventilație alveolară centrală** se refera la deteriorarea controlului ventilator care determina nivele scazute de oxigen arterial. Aceasta forma de problema apare la indivizii supraponderali si poate fi asociata cu somnolent excesiva sau insomnie.

Daca ti se par cunoscute partial, cateva din simptomele de mai sus la tine ori la partenerul tau de viata, recomanda-i un control medical. Problemele pot sa se inrautateasca in timp, mai ales daca nu sunt depistate si tratate. Uneori e nevoie doar de niste practici de somn, obisnuite schimbate, in timp ce in alte cazuri e nevoie de tratament. Ti s-a parut util acest articol?

Poti sa ne scrii pe [diana@sighet-online.ro](mailto:diana@sighet-online.ro)

Despre autor:

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

Editor online: [www.suntparinte.ro](http://www.suntparinte.ro)