



Prima CARE
ao seu lado



Estou frequentemente cansado e ressono.

Isso significa que sofro de AOS?

Os médicos usam frequentemente as perguntas seguintes para identificar pacientes que provavelmente sofrem de Apneia Obstrutiva do Sono (AOS).

Ressona alto?

Fica cansado durante o dia?

Tem excesso de peso?

Tem tensão arterial alta?

Tem um índice de massa corporal (IMC) superior a 35?

Tem mais de 50 anos de idade?

A circunferência do seu pescoço é superior a 16 polegadas (sexo feminino) ou 17 polegadas (sexo masculino)?

Pertence ao sexo masculino?

Responder "Sim" a três ou mais das oito perguntas feitas acima é altamente sugestivo de AOS.

AOS é uma doença comum e não é diagnosticada em até 75% dos casos. A prevalência é sensivelmente 9% em mulheres e 24% em homens. Aproximadamente 6 milhões de americanos sofrem de apneia do sono.

Prima CARE é um lugar especial que fomenta uma parceria entre o pessoal médico e o paciente. É um lugar onde os médicos são livres para cuidar dos seus doentes... onde a tecnologia e testes diagnóstico constantemente atualizados são a norma.

Prima CARE proporciona aos pacientes as melhores tecnologias de laboratório e testes do sono. O nosso centro do sono é acreditado pela American Academy of Sleep Medicine (Academia Norte-Americana da Medicina do Sono), portanto poderá estar certo da qualidade consistente e exatidão dos nossos testes.

Além disso, o processo é simplificado para os nossos pacientes porque podemos realizar o estudo do sono e providenciar a terapia necessária.

SERVIÇOS DO CENTRO DO SONO

Consulta de Medicina do Sono por Especialistas certificados pela Organização da Especialidade

Teste do Sono Completo (incluindo teste avançado de ASV)

Teste do sono em casa

Prima CARE 

Centro de Distúrbios do Sono

(508) 675-7090

67 Slade's Ferry Boulevard, Somerset, MA 02726

prima-care.com

Procure por Sleep Disorders Center na lista dos serviços e localizações.

Licenciado pelo Departamento de Saúde Pública de Massachusetts e acreditado por ACR.

**Centro de
Distúrbios
do Sono**

*Um factor chave para
uma boa saúde é
uma boa noite de sono.*

Se está cronicamente cansado, ressona alto e/ou pára de respirar durante o sono, uma boa noite de sono pode estar apenas a um teste de distância!

O QUE É APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO?

Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) é a pausa repetitiva na respiração durante o sono. As pausas são causadas por obstruções – tais como tecido extra nas vias respiratórias, uma língua comprida ou diminuição da tonificação muscular – que provocam o colapso temporário das vias respiratórias. A apneia dura entre vários a muitos segundos e por vezes ocorre até 30 vezes ou mais durante uma hora, resultando em sono fragmentado e redução do nível do oxigénio no sangue.

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DA AOS?

A apneia do sono causa mais comumente fadiga excessiva e frequentemente cria um reflexo de ressonar alto. Também está associada e pode agravar condições de saúde sérias, incluindo hipertensão, diabetes, obesidade, arritmia cardíaca, trombose e ataque cardíaco.

COMO POSSO MARCAR UMA CONSULTA?

Basta telefonar ao seu médico do PrimaCARE ou ao Centro de Distúrbios do Sono do Prima CARE através do número (508) 675-7090.



QUE TIPO DE TESTE É USADO PARA DIAGNOSTICAR APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO?

O teste é simples e indolor. Um estudo do sono pode ser feito no nosso Centro do Sono (Sleep Center), ou um estudo semelhante pode ser efetuado em sua casa depois de um técnico do sono fazer a demonstração de como usar o equipamento, aqui no nosso Centro. Para fazer o teste no domicílio levará o equipamento para sua casa depois da demonstração feita aqui no Centro. Durante uma estadia de uma noite no seu quarto privado no Centro de Distúrbios do sono do Prima CARE, terá um breve período de descontração, seguido por um teste do sono. Poderá trazer um livro ou música para usar durante o período de descontração. Depois, pequenos sensores colocados na sua cabeça, pescoço, rosto e pernas medirão e registarão as suas funções corporais. Estas incluem ressonar, movimentos oculares, respiração, tensão muscular, níveis de oxigénio no sangue, atividade das ondas cerebrais, fluxo do ar e movimento das pernas.

Os resultados são geralmente comunicados ao seu médico/a no prazo de duas semanas. Se ele ou ela determinar que você sofre de AOS e que a terapia lhe seria benéfica, poderá ser marcado um segundo estudo do sono.

QUAL É A TERAPIA PARA AOS?

O seu médico irá determinar a melhor terapia com base no seu estudo do sono. Em alguns casos, o médico pode recomendar um procedimento cirúrgico para corrigir as obstruções das vias respiratórias. No entanto, o tratamento mais comum para a apneia obstrutiva do sono é o uso de um aparelho chamado CPAP (pronunciado “see-pap”).

O aparelho CPAP mantém um fluxo suave de pressão de ar positiva através de uma máscara confortavelmente almofadada para manter as vias respiratórias abertas durante o sono, geralmente acabando com o ressonar e restaurando um sono tranquilo.

COMO FUNCIONA O APARELHO CPAP?

Coloque o aparelho sobre a mesa de cabeceira. O equipamento contém um humidificador aquecido que é regulado por si para minimizar a secura da boca e fossas nasais. O fluxo de ar começa num nível baixo e aumenta automaticamente até à configuração prescrita, enquanto adormece. A pressão de ar positiva mantém as suas vias respiratórias abertas. A sua respiração torna-se regular. Geralmente pára de ressonar. E tem uma boa noite de sono!

Mais importante ainda, benefícios tais como a melhoria de condições cardiovasculares e metabólicas coexistentes podem ser proporcionados pelo uso regular a longo prazo. Queremos garantir que você obtém todos os benefícios da terapia CPAP. Os nossos terapeutas poderão ajudá-lo com quaisquer perguntas.



O MEU SEGURO COBRIRÁ O CUSTO DO ESTUDO DO SONO?

Deverá ter consigo o seu cartão de identificação do seguro quando marcar o seu estudo do sono. A maioria dos planos de seguro cobrem o custo, mas o nosso centro de diagnóstico do sono pode proporcionar-lhe opções para garantir que recebe os cuidados que necessita.