

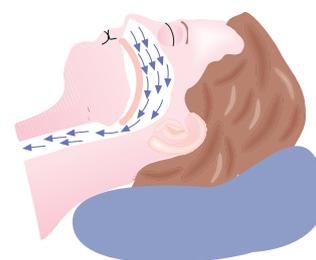
Pressão Positiva Contínua na Via Aérea (CPAP)

A pressão positiva contínua na via aérea (CPAP) é o tratamento recomendado para a apneia obstrutiva do sono moderada a grave. Este folheto informativo demonstra como utilizar o CPAP com segurança em sua casa e como beneficiar ao máximo do tratamento.

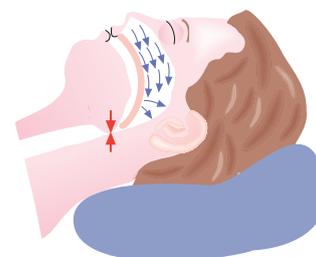
As máquinas de CPAP funcionam gerando uma corrente de ar que mantém a via aérea superior aberta durante o sono. Existem variados tipos de máquinas disponíveis e as mais modernas são pequenas, confortáveis e muito fáceis de utilizar. A corrente de ar é impulsionada para a zona posterior da garganta, através de uma máscara conectada a um tubo. A escolha da máquina e o nível de pressão do ar serão determinados pelo especialista em sono após ter realizado um estudo nocturno, normalmente num centro de sono. Os níveis de pressão serão ajustados após ter a oportunidade de se adaptar à máquina em sua casa.

Alternativas à CPAP fixa

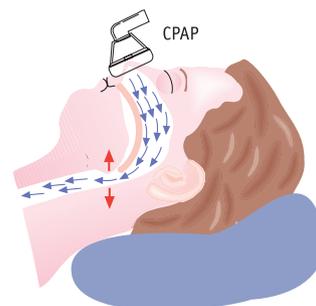
Em termos gerais, a maioria dos equipamentos de CPAP estão ajustados para uma pressão fixa. Esta pressão deverá controlar pelo menos 95% de todos os eventos respiratórios nocturnos. No entanto, os pacientes podem ter dificuldade em tolerar esta pressão por sentir desconforto ao respirar contra uma pressão fixa durante a noite. Alguns equipamentos fornecem pressão variável que é ajustada automaticamente para os diferentes padrões de respiração durante a noite. Ocasionalmente, é necessária ventilação por pressão positiva bi-nível, usando uma máquina diferente, que fornece diferentes pressões na inspiração e na expiração.



Respiração normal



Respiração interrompida



CPAP abre as vias aéreas

Opções de Máscara Facial

Poderá necessitar de tempo para se ajustar à máscara. Existe um vasto conjunto de estilos e tipos de máscaras, e a maioria das pessoas consegue encontrar uma confortável à qual se adaptam. Os diferentes tipos de máscara são:

Máscara Nasal – o tipo de máscara mais comum. Encaixam no nariz e fixam-se no sítio através de correias à volta da cabeça. No entanto, estas não têm utilidade se não conseguirem respirar pelo nariz convenientemente.

Máscaras faciais completas – estas são úteis para pessoas que respiram através da boca ou que alternam a respiração entre a boca e o nariz.

Almofadas nasais – esta máscara é inserida nas narinas. Estas máscaras oferecem uma boa alternativa, especialmente nos pacientes que sofrem de claustrofobia ao usar máscara facial ou que não consigam encontrar uma máscara adequada.

Além destes três tipos de máscaras referidos, existem vários tipos de máscaras menos utilizados, tais como, máscara com inserção de bocal ou um bocal livre com almofadas nasais.

Dicas para os pacientes: Cuidados a ter com o equipamento

- Lave as almofadas da máscara com um detergente suave, todos os dias
- Lavar o resto da máscara, pelo menos, em dias alternados.
- Lavar o tubo a cada quinzena
- Verifique os filtros a cada quinzena e mude-os, sempre que necessário
- O seu arnês para a máscara pode necessitar de substituição quando as correias ficarem soltas ou quando houver dificuldade em manter a máscara selada durante o movimento
- As almofadas da máscara poderão necessitar de substituição quando perder os benefícios do equipamento sem outro problema, ou quando tiver dificuldade em manter a máscara selada.



Existem vários problemas que podem acontecer, habitualmente durante a primeira semana de utilização do CPAP. Na sua maioria são problemas ligeiros e normalmente é possível ultrapassá-los. Em baixo poderá encontrar uma lista desses problemas e conselhos sobre como controlá-los. Quaisquer outros problemas mais graves deverão ser reportados ao seu médico ou enfermeiro e serão resolvidos em conjunto com o especialista no departamento de Sono.

Resolução de Problemas na terapia com CPAP

Problema	Solução
Garganta/Boca secas	<ul style="list-style-type: none"> • Aumente a temperatura do quarto • Coloque o tubo debaixo da roupa de cama • Verifique a existência de fugas • Instale um humidificador conectado ao CPAP (opção dispendiosa) • Discuta com o seu médico como pode prevenir a respiração pela boca
Congestão Nasal	<ul style="list-style-type: none"> • Verifique a existência de fugas e considere a instalação de um humidificador • Aumente a temperatura do quarto • Use descongestionantes nasais a curto prazo (não mais de 72 horas) • O uso regular de corticosteróides nasais pode ajudar e pode ser prolongado por várias semanas • Rinite aguda (ex.: constipação) pode tornar as máscaras nasais inutilizáveis durante um curto espaço de tempo
Sirritação cutânea	<ul style="list-style-type: none"> • Geralmente ligeira com as máscaras modernas e usualmente desaparecem com o tempo • A pele sensível pode ser protegida com gaze e cremes • Uma reacção alérgica pode requerer a mudança para outro tipo de máscara
Conjuntivite	<ul style="list-style-type: none"> • Geralmente acontece devido a fuga de ar pela máscara, que irrita os olhos • Desaparece com o correcto ajustamento da máscara pelo paciente • Durante as primeiras semanas proteja os seus olhos, usando protectores oculares caseiros
Dor de cabeça	<ul style="list-style-type: none"> • Não acontece com frequência e tende a desaparecer com o tempo, apesar da sua origem ser desconhecida. Se a dor for severa, tome um analgésico antes de deitar durante uns dias
Perda de benefícios	<ul style="list-style-type: none"> • Fale com o seu médico para que este ajuste a máscara ou a máquina de CPAP para que funcione mais eficazmente • Um aumento de peso marcado com reaparecimento ressonar apesar da máscara estar bem selada pode indicar a necessidade de aumentar a pressão

Lembre-se:

- Por favor informe sempre os profissionais médicos e dentistas que tem uma perturbação do sono e que utiliza CPAP
- Não conduza se sentir sonolência
- Evite o consumo de álcool e medicação sedativa
- Leve sempre o seu equipamento consigo quando for ao hospital

