

Dr. Ilia Jipa

FIȘĂ DE AUTOEVALUARE OSA – ADULT



Ce este apneea obstructivă în somn (OSA)?

Apneea obstructivă în somn (OSA) este o tulburare respiratorie caracterizată prin opriri repetate ale respirației în timpul somnului, cauzate de blocarea căilor aeriene superioare.

Aceste episoade pot trece neobservate, dar afectează calitatea somnului și oxigenarea organismului.

Important de știut

Apneea în somn poate fi de mai multe tipuri.

Apneea obstructivă (OSA) – cea mai frecventă formă

Apare atunci când căile aeriene sunt blocate mecanic în timpul somnului (limbă, țesuturi moi, poziția mandibulei).

Apneea centrală – mai rară

Apare atunci când creierul nu mai transmite corect semnalul de respirație, fără să existe o blocare fizică a căilor aeriene.

De ce este important să o recunoști?

Netratată, apneea în somn poate duce la:

- oboseală cronică/ dureri de cap matinale
- hipertensiune arterială/ boli cardiovasculare
- scăderea calității vieții

Cum se stabilește severitatea?

Severitatea apneei în somn este determinată prin indicele AHI (Apnea-Hypopnea Index), obținut în urma unui studiu de somn.

- Formă ușoară: AHI 5–15
- Formă moderată: AHI 15–30
- Formă severă: AHI peste 30

Opțiuni de tratament

Tratamentul este ales în funcție de severitate și de tipul apneei.

✓ Forme ușoare și moderate (AHI 5–30)

Se poate recomanda tratamentul cu gutiere orale de avansare mandibulară (MAD/MAS), care ajută la menținerea căilor aeriene deschise în timpul somnului.

✓ Forme severe (AHI peste 30)

Dispozitivele de avansare mandibulară pot fi utilizate ca tratament adjuvant, dar de obicei este necesar tratamentul cu aparat CPAP.

Ce sunt dispozitivele de avansare mandibulară (MAD)?

Sunt dispozitive personalizate, realizate pe baza unei analize detaliate a arcadei dentare și a mușcăturii.

Au rolul de a poziționa mandibula anterior în timpul somnului, contribuind la menținerea căilor aeriene deschise.

Comparativ cu CPAP, sunt mai ușor de tolerat, în special în formele ușoare și moderate.

SCALA SOMNOLENȚEI EPWORTH

Instrucțiuni: Fii cât mai sincer. Printează formularul. Citește situațiile din prima coloană; selectează răspunsul din a doua coloană și scrie numărul corespunzător în a treia coloană. Adună toate valorile și scrie totalul în ultima casuță.

Situație	Răspunsuri	Scor
Citind o carte sau o revistă	0 = nu aş aţipi niciodată 1 = şansă mică de a aţipi 2 = şansă moderată de a aţipi 3 = şansă mare de a aţipi	
Privind la televizor	0 = nu aş aţipi niciodată 1 = şansă mică de a aţipi 2 = şansă moderată de a aţipi 3 = şansă mare de a aţipi	
Stând inactiv într-un loc public (ex.: teatru, şedinţă)	0 = nu aş aţipi niciodată 1 = şansă mică de a aţipi 2 = şansă moderată de a aţipi 3 = şansă mare de a aţipi	
Ca pasager într-o maşină timp de o oră fără pauză	0 = nu aş aţipi niciodată 1 = şansă mică de a aţipi 2 = şansă moderată de a aţipi 3 = şansă mare de a aţipi	
Întins pentru a te odihni după- amiază	0 = nu aş aţipi niciodată 1 = şansă mică de a aţipi 2 = şansă moderată de a aţipi 3 = şansă mare de a aţipi	

Stând de vorbă cu cineva	0 = nu aş aţipi niciodată 1 = şansă mică de a aţipi 2 = şansă moderată de a aţipi 3 = şansă mare de a aţipi	
Stând liniştit după prânz, fără să fi consumat alcool	0 = nu aş aţipi niciodată 1 = şansă mică de a aţipi 2 = şansă moderată de a aţipi 3 = şansă mare de a aţipi	
În maşină, oprind în trafic	0 = nu aş aţipi niciodată 1 = şansă mică de a aţipi 2 = şansă moderată de a aţipi 3 = şansă mare de a aţipi	
SCOR TOTAL		

Un scor de **10 sau mai mare** indică o posibilă tulburare de somn.

EVALUAREA SOMNOLENȚEI NOCTURNE

Instrument de screening pentru apneea în somn

Dezvoltat de David White, M.D., Harvard Medical School, Boston, MA

Vă rugăm să răspundeți la următoarele întrebări:

1. Sforăit

a) Sforăiți în majoritatea nopților (mai mult de 3 nopți pe săptămână)?

Da (2) Nu (0) _____

b) Sforăitul este puternic? Se poate auzi printr-o ușă sau un perete?

Da (2) Nu (0) _____

2. Vi s-a spus vreodată că vă opriți din respirat sau gâfâiți în timpul somnului?

Niciodată (0) Ocazional (3) Frecvent (5) _____

3. Care este măsura gulerului cămășii?

Bărbați:

• Sub 43 cm (0) • Peste 43 cm (5) _____

Femei:

• Sub 41 cm (0) • Peste 41 cm (5) _____

4. Ațipiți ocazional în timpul zilei atunci când:

a) Sunteți ocupat(ă) sau activ(ă)?

Da (2) Nu (0) _____

b) Conduceți sau staționați la semafor?

Da (2) Nu (0) _____

5. Ați avut sau sunteți tratat(ă) pentru hipertensiune arterială?

Da (1) Nu (0) _____

TOTAL: _____

Interpretare scor

- 9 puncte sau mai mult

Recomandare: consultați un specialist în somn sau efectuați un studiu de somn.

- **6-8 puncte**
Zonă incertă — se recomandă evaluare clinică.
- **5 puncte sau mai puțin**
Probabilitate scăzută de apnee în somn.

SCREENING ADULTI STOP BANG		SCOR Da=1 Nu=0
S - Snoring	Sforăiți zgomotos?	
T - Tired	Vă simțiți frecvent obosit(ă), epuizat(ă) sau somnolent(ă) ziua?	
O - Observed apnea	A observat cineva că vă opriți din respirat în somn?	
P - Pressure	Aveți sau urmați tratament pentru hipertensiune arterială?	
B - BMI	Aveți IMC crescut ($>35 \text{ kg/m}^2$)?	
A - Age	Aveți peste 50 de ani?	
N - Neck circumference	Aveți circumferința gâtului mai mare de 43 cm?	
G - Gender	Sunteți de sex masculin?	

Scor STOP-BANG / STOP-BANG Score

- 0-3 → **Low risk / Risc scăzut** de apnee obstructivă de somn
- 4-5 → **Intermediate risk / Risc mediu**
- ≥ 6 → **High risk / Risc crescut**

Acest chestionar are rol orientativ și nu înlocuiește un consult medical sau un studiu de somn.

Dacă ai obținut un scor crescut sau prezinți simptome sugestive pentru apneea obstructivă în somn, programează-te la o consultație de specialitate pentru evaluare completă și recomandări personalizate.



Contactează-ne pentru o evaluare.

www.smilebydrilia.ro

Șoseaua Nordului 62, București

[0759 061 061](tel:0759061061)