



Biologix

# Ronco:

causa e tratamento

# Ronco: Causas e Tratamentos

---

O ronco pode ser um companheiro familiar, mas o que é o ronco e quais são as causas e consequências? Ao entender algumas de suas características básicas, você pode descobrir maneiras de eliminar sua presença, especialmente se for incômodo para o seu sono ou para o sono de seus entes queridos.

## O que é ronco?

O ronco é simplesmente o som produzido durante o sono pela vibração dos tecidos moles das vias aéreas superiores, incluindo o nariz e a garganta. Isso geralmente acontece durante a inspiração, mas também pode ocorrer ao expirar.

O ronco ocorre ocasionalmente em quase todos, mas muitas pessoas roncam cronicamente. Em pessoas de 30 a 60 anos, 44% dos homens e 28% das mulheres roncam habitualmente. As mulheres são mais propensas a roncar após a menopausa.

## Causas

Quando o ronco está presente, sugere que o nariz ou a garganta podem estar parcialmente obstruídos durante o sono. Esta obstrução leva a dificuldades na passagem do ar. Como resultado, o ar se move turbulentamente através das vias aéreas, que é o que causa a vibração e o som do ronco.

Se as vias aéreas ficarem completamente bloqueadas, o resultado é apneia obstrutiva do sono. Mesmo obstruções parciais podem levar a hipopneia ou síndrome de resistência das vias aéreas superiores (SRVAS), que é semelhante a apneia do sono.

**O ronco está associado a outras condições comuns, incluindo:**

- Obesidade
- Congestão nasal (alergias e resfriados)
- Hipotireoidismo
- Acromegalia (um distúrbio no qual o corpo produz muito hormônio do crescimento)
- Amígdalas ou adenoides aumentadas
- Desenvolvimento facial anormal
- Doença pulmonar obstrutiva (às vezes observada com ronco durante a expiração ou expiração)



## As consequências do ronco

O ronco leve pode ter pouco efeito na qualidade do seu sono. No entanto, à medida que as vias aéreas ficam mais obstruídas, o esforço para respirar também aumenta. Se a respiração estiver comprometida, os níveis de oxigênio no sangue cairão. Isso pode levar a despertares temporários e, portanto, interromper o sono.

Descobriu-se que o ronco aumenta o risco de estreitamento dos vasos sanguíneos no pescoço, um fenômeno chamado aterosclerose carotídea. Em um estudo com 110 pacientes, quanto maior o tempo de sono gasto roncando, maior o risco de estreitamento. Pensa-se que o dano vibratório direto das artérias carótidas no pescoço pode levar ao aumento da formação de placas dentro desses vasos sanguíneos.

Um estudo publicado na revista Sleep em 2016 descobriu que os roncadores tiveram uma redução no comprimento dos telômeros – um marcador de envelhecimento celular e inflamação.

O álcool é um relaxante muscular que pode piorar o ronco. Além disso, medicamentos que relaxam os músculos (incluindo benzodiazepínicos usados como auxiliares do sono e para ansiedade) podem ter um impacto semelhante.

Além disso, outro grande problema com o ronco (especialmente quando é alto) é a interrupção do sono dos outros, incluindo seu parceiro de cama. Isso pode exigir arranjos especiais de sono, como dormir em quartos separados.

## Avaliação e Tratamento

O ronco pode não necessariamente levantar quaisquer preocupações. No entanto, existem algumas situações em que ele deve ser mais bem avaliado. Como está associado a outras condições, estas podem precisar ser descartadas para garantir que não ocorram outras consequências para a saúde.

A avaliação inicial do ronco pode incluir uma visita ao consultório do seu médico. Pode ser importante que seu parceiro de cama ou outra família venha junto para que eles possam fornecer detalhes sobre seu ronco e outras interrupções respiratórias durante o sono.

Quaisquer pausas na respiração à noite devem ser mencionadas, pois podem sugerir apneia do sono. Se você tem um sono agitado ou tem uma sensação de asfixia ou respiração ofegante, isso também pode ser importante.



Outros sintomas associados à apneia do sono podem incluir:

- Sonolência diurna excessiva
- Mau humor (irritabilidade, ansiedade e depressão)
- Pouca concentração e problemas de memória
- Dores de cabeça matinais
- Pressão alta (hipertensão)
- Acordar para urinar (noctúria)
- Ranger ou apertar os dentes (bruxismo)

Além disso, quaisquer dificuldades relacionadas a sua respiração devem ser avaliadas. Se você tiver congestão nasal, alergias, infecções sinusais (sinusite) ou histórico de cirurgia sinusal, isso pode exigir uma investigação mais aprofundada. Se você sofre de dores de garganta frequentes ou respiração bucal, pode ter amígdalas ou adenoides aumentadas. Dificuldades com fadiga, ganho de peso, intolerância ao frio e constipação podem sugerir hipotireoidismo.

Um exame físico deve incluir uma avaliação das vias aéreas superiores com a medição da circunferência do pescoço, bem como observar cuidadosamente o nariz, a boca e a garganta. Se o seu médico suspeitar que você pode ter apneia do sono, será necessário fazer um estudo do sono.



O tratamento do ronco destina-se a atingir a condição subjacente que está causando o ronco. Pode incluir mudanças no estilo de vida, como perda de peso ou evitar álcool antes de dormir, o que pode relaxar as vias aéreas. A cirurgia também pode ser uma opção, especialmente se você tiver uma via aérea estreita devido a um desvio de septo ou amígdalas ou adenoides aumentadas.

O direcionamento de alergias pode aliviar a congestão nasal, assim como medicamentos de venda livre. Quando associada à apneia do sono, a pressão positiva contínua nas vias aéreas (CPAP) ou um aparelho oral podem ser úteis.

Independentemente do tratamento final seguido, se necessário, uma avaliação cuidadosa pode fornecer a garantia de que você precisa para dormir profundamente.

## Fonte:

<https://academic.oup.com/sleep/article/39/4/767/2453958>

[https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692\(15\)52407-0/fulltext](https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692(15)52407-0/fulltext)

