

# Apneia do sono em mulheres é subdiagnosticada e subtratada

Biologix

# Apneia do sono em mulheres é subdiagnosticada e subtratada

.....

Dos 22 milhões de diagnósticos de apneia do sono a cada ano nos Estados Unidos, mais da metade é em homens. Mas isso não significa que as mulheres não tenham o grave distúrbio do sono, que faz com que sua respiração pare ou se torne muito superficial em curtos períodos de sono.

Evidências substanciais nos últimos anos sugerem que a prevalência de apneia do sono em mulheres é maior do que se acreditava anteriormente. A Society for Women's Health Research estima que uma em cada cinco mulheres tem apneia do sono. A maioria - nove entre dez - não tem conhecimento de sua condição e, como tal, do risco aumentado resultante de problemas graves de saúde.

## Como a apneia do sono difere entre homens e mulheres

Mulheres e homens sofrem de apneia obstrutiva do sono (AOS), o tipo mais comum e potencialmente perigoso, algo que não era completamente compreendido até recentemente. Um estudo de 2020 no SLEEP, de autoria de Christine Won, MD, diretora do Programa de Saúde do Sono da Mulher em Yale Medicine New Haven, Connecticut, examinou as diferenças sexuais em relação à apneia obstrutiva do sono, determinando que tem a ver com dois fatores:



As mulheres são mais propensas a ter apneia do sono durante o sono REM do que durante o sono NREM. O sono REM refere-se ao “movimento rápido dos olhos”, o período de sono semelhante a um sonho, no qual mais energia do cérebro é usada. NREM, “movimento ocular não rápido”, ocorre antes do REM e é um sono mais superficial e consiste em três estágios. “Como o sono REM é, em média, cerca de 20% da duração do nosso sono, isso pode significar que as mulheres têm menos número total de apneias durante a noite inteira”, diz a Dra. Won. “Mas durante o sono REM, as apneias tendem a ser mais graves, ou seja, mais longas e associadas a quedas significativas no nível de oxigênio.”

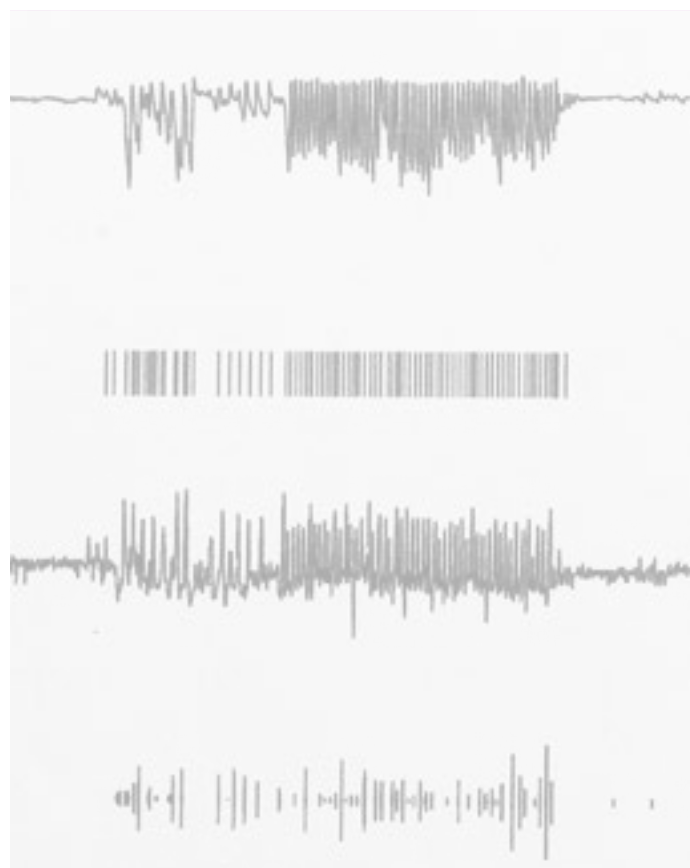
As mulheres podem ser mais propensas à síndrome de resistência das vias aéreas superiores, um distúrbio do sono comum, causado pelo estreitamento das vias aéreas, mas menos grave do que a apneia do sono. “Nesse distúrbio, as mulheres ainda apresentam ronco e vias aéreas colapsáveis, mas não apresentam apneias (evento respiratório em que a respiração cessa completamente) e não apresentam queda no nível de oxigênio”, diz ela. A resistência das vias aéreas ainda leva ao despertar e à fragmentação do sono, e os sintomas principais são fadiga excessiva e insônia crônica.

A Dra. Won observa outra diferença: as mulheres têm mais probabilidade do que os homens de acordar de apneias e sofrer mais interrupções do sono.

### Por que as mulheres são subdiagnosticadas com AOS em comparação com os homens

A Dra. Won afirma que as mulheres são diagnosticadas com apneia do sono significativamente menos do que os homens devido à forma como a doença é definida.

“A apneia obstrutiva do sono é diagnosticada se você tiver, em média, mais de cinco eventos por hora de sono”, diz a Dra. Won. “As mulheres podem ter menos probabilidade de ter apneia do sono durante o sono NREM, mas têm tanta apneia do sono quanto os homens durante o sono REM.” Mas, como o sono REM representa apenas 20% do tempo total de sono, o número médio de eventos por noite será menor nas mulheres do que nos homens, o que torna mais difícil o diagnóstico.



No entanto, sabe-se que a apneia do sono durante o sono REM, independentemente do que aconteça durante o sono NREM, é um importante fator de risco para quem tem doenças cardiovasculares. “Portanto, a maneira atual como identificamos e diagnosticamos a apneia do sono pode estar levando ao desconhecimento real da doença em mulheres”, diz a Dra. Won.

Além disso, as mulheres têm maior probabilidade de interromper a apneia do sono com o despertar do sono. “Isso significa que as quedas do nível de oxigênio que acompanham a apneia do sono podem ser menos observadas ou menos graves nas mulheres e, portanto, a apneia do sono menos diagnosticada nas mulheres”, diz a Dra. Won.

Novamente, esses frequentes distúrbios do sono causados pela apneia do sono também podem ser mediadores importantes de doenças cardiovasculares. “Portanto, não detectar ou não contar esses tipos de eventos de apneia do sono ao fazer o diagnóstico pode falhar novamente em reconhecer a doença em mulheres.”

### Como o subdiagnóstico afeta a saúde da mulher



Como a apneia obstrutiva do sono tem mais probabilidade de passar despercebida em mulheres do que em homens, o diagnóstico insuficiente pode afetar seriamente a saúde das mulheres. Estudos recentes mostram que a apneia do sono durante o sono REM, independentemente do que esteja acontecendo no sono NREM, é um fator de risco para hipertensão e outras doenças cardiovasculares.

“Portanto, embora as mulheres possam ter menos eventos de apneia do sono durante todo o sono, uma vez que parecem ter tantos eventos de apneia do sono durante o sono REM, as mulheres podem ser tão suscetíveis quanto os homens aos efeitos nocivos da apneia do sono.”

A apneia do sono pode aumentar o risco de fibrilação atrial, doença renal crônica, distúrbios cognitivos e comportamentais, doenças do coração (ataque cardíaco, insuficiência cardíaca, pressão alta e derrame), distúrbios oculares, condições metabólicas e até complicações na gravidez.



## Fatores de risco para apneia do sono em mulheres

A obesidade é um fator de risco muito forte para a apneia do sono em homens e mulheres. Além disso, a Dra. Won observa que nas mulheres a prevalência varia ao longo de sua vida, à medida que ela passa por diferentes estágios; puberdade, anos reprodutivos, gravidez e estado de pós-menopausa. Esses estágios da vida da mulher contribuem para a apneia do sono, razão pela qual as mulheres tendem a desenvolvê-lo mais tarde na vida. “O risco de apneia do sono nas mulheres aumenta significativamente após a menopausa”, diz ela. “Os hormônios femininos podem estar protegendo as mulheres da apneia do sono NREM que ocorre mais comumente em homens.”

## Sintomas de apneia do sono em mulheres

Como a apneia do sono parece diferente em homens e mulheres, não é surpreendente que os sintomas difiram dependendo do sexo. Embora ronco, respiração ofegante e apneias testemunhadas sejam sintomas clássicos exibidos frequentemente por homens, os sinais diferem ligeiramente para mulheres.

“As mulheres também podem ter esses sintomas, mas também têm maior probabilidade de apresentar sintomas menos ‘clássicos’, como insônia, fragmentação do sono, depressão, fadiga ou dores de cabeça matinais”, diz a Dra. Won.

Se você estiver apresentando algum sintoma de apneia do sono, busque um diagnóstico o mais rápido possível. A apneia do sono geralmente é diagnosticada com base no histórico médico, em um exame físico e nos resultados de um exame do sono, que seu médico pode solicitar para você.

O diagnóstico da apneia obstrutiva do sono é simples e necessário.

O Sono natural é possível e acessível a todos. Faça o Exame do Sono Biologix!

### Fonte:

<https://www.e-jsm.org/journal/view.php?viewtype=pubreader&number=262>

[https://swhr.org/swhr\\_resource/women-sleep-apnea/](https://swhr.org/swhr_resource/women-sleep-apnea/)

<https://swhr.org/who-should-be-screened-for-sleep-apnea-the-answer-is-not-always-obvious/>

<https://www.sleepapnea.org/learn/sleep-apnea-information-clinicians/>

[https://swhr.org/wp-content/uploads/2017/11/SWHR\\_Women-Sleep-Apnea.pdf](https://swhr.org/wp-content/uploads/2017/11/SWHR_Women-Sleep-Apnea.pdf)

<https://academic.oup.com/sleep/article/43/5/zsz274/5613151>





Biologix

# Sobre a Biologix

A Biologix foi fundada em 2015 com o objetivo de revolucionar o diagnóstico da apneia obstrutiva do sono (AOS). Através de sua plataforma os profissionais de saúde gerenciam os exames de seus pacientes, e obtém conteúdo específico sobre a apneia do sono. Para fazer o exame o paciente utiliza apenas o sensor sem fio Oxistar e o app Biologix. O laudo do exame é gerado na plataforma e disponibilizado em instantes. Além do diagnóstico, é possível acompanhar a evolução de tratamentos de apneia do sono, o que era até então impossível. Conheça nosso [blog](#) para saber mais sobre a apneia do sono e as doenças associadas e nos acompanhe no [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#), [Telegram](#) e [LinkedIn](#)!

Esperamos que esse conteúdo tenha sido útil para você, e estamos preparando muito mais!

Até a próxima!

Clique e confira também:



## Depressão e Apneia Obstrutiva do Sono

Entenda qual a relação da depressão e apneia do sono



## A Importância de realizar o monitoramento de SpO2 várias noites para diagnóstico de Apneia do Sono

Oximetria para diagnóstico de Apneia do Sono



## Menopausa e Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono

Entenda como o sono da mulher é afetado na menopausa