# Apnéia e ronco: um grande mal para muitos!

Relatar sobre apnéia e ronco, para alguns pode parecer uma brincadeira, assim como gozações do cotidiano, porém para as quem possui, é de grande frustração social e também familiar. Para verificarmos a apnéia e o ronco, temos que entendê-las inicialmente, sendo que se as estruturas bloquearem completamente a garganta, o ar não consegue chegar aos pulmões. Isto é chamado Apnéia (significa "sem respiração"). Desde que os pulmões não estão conseguindo ar fresco, o cérebro comanda o corpo para acordar, o tempo suficiente para ativar os músculos da garganta e desbloquear a passagem do ar. Com um alto suspiro, a respiração começa novamente. Este processo pode se repetir várias vezes durante a noite, tornando o sono superficial e fragmentado.

Mesmo não se recordando de ter acordado várias vezes à noite, você se sente cansado durante o dia. A deficiência de sono e ar fresco podem lesar os pulmões, coração e outros órgãos, causando problemas como pressão alta, ataque cardíaco ou derrame cerebral.

Se as estruturas de sua garganta são muito grandes ou os músculos relaxam demais durante o sono, a passagem do ar pode ser parcialmente bloqueada. Se o ar conseguir ultrapassar esse bloqueio, as estruturas da garganta vibram e chacoalham umas contra as outras, causando o som familiar do ronco.

Algumas vezes esse barulho pode ser tão alto que acorda as outras pessoas, ou você próprio, durante a noite.

         O ronco se torna pior quanto mais importante for o bloqueio da passagem do ar.

Caso você possua o ronco e a apnéia, evite qualquer tipo de tratamento caseiro, pois pode lhe prejudicar em algum sentido. Em caso de dúvidas sobre estes aspectos, procure sempre um médico especialista. Boa sorte. 

## About the Author

Prof. Especialista Alexandre Vieira Sócio-Diretor da Evolution – Cursos para Preparação Profissional. Prof. Universitário / Educação Física – Cref. 3.123 Pós-graduado em Bases Fisiológicas e Metodológicas do Treinamento Desportivo – UNIFESP Contato: vieira76@ig.com.br

Source: http://www.centralartigos.com