

Vous ronflez?

Écrit par Dre Jessica Pelletier
Vendredi, 27 Septembre 2013 09:04

Dernièrement, vous avez sûrement entendu parler de l'apnée et de son lien avec le ronflement. En effet, 95% des apnéiques sont des ronfleurs. Cependant, seulement 6 % des ronfleurs seraient apnéiques.

La différence majeure entre l'apnée du sommeil et le ronflement est la gravité du trouble du sommeil. L'apnée du sommeil est un trouble respiratoire grave caractérisé par des arrêts de la respiration durant le sommeil et qui est souvent accompagnée de ronflements. Ce phénomène entraîne des conséquences sur la santé physique et mentale.

Le ronflement est le son produit par la vibration des tissus mous de la gorge dû au rétrécissement du conduit où peut passer l'air lors de la respiration. Celui-ci peut aussi évoluer vers des problèmes de santé physique et mentale.

Voici quelques unes des conséquences causées par un trouble du sommeil :

Vous ronflez?

Écrit par Dre Jessica Pelletier

Vendredi, 27 Septembre 2013 09:04

--fatigue au réveil

--manque d'énergie durant la journée

--irritabilité

--somnolence

-- perturbation du sommeil du conjoint

--baisse d'efficacité au travail

--hypertension artérielle

--diabète

--problèmes cardiovasculaires

--dépression

--accident de la route

--troubles sexuels

Vous ronflez?

Écrit par Dre Jessica Pelletier

Vendredi, 27 Septembre 2013 09:04

Plusieurs tests existent afin de déterminer si vous êtes somnolent durant le jour, si votre sommeil est perturbé ou pour évaluer votre risque de souffrir d'apnée du sommeil. Vous pouvez demander à votre dentiste ou votre médecin pour le test de l'échelle de somnolence d'Epworth ou le questionnaire de Berlin. Un combiné de ces questionnaires, ainsi que quelques mesures comme la circonférence de votre cou et votre indice de masse corporelle (IMC) peuvent vous guider, ainsi que votre professionnel de la santé à savoir si vous avez une tendance apnéique. Si oui, le diagnostic devra être confirmé par d'autres tests plus précis et évalués par un médecin spécialiste comme le pneumologue.

Lorsqu'il est déterminé que vous souffrez seulement de ronflements ou d'apnée du sommeil au stade léger à modéré, un appareil d'avancement de la mâchoire inférieure peut être confectionné sur mesure pour vous par votre dentiste. Il agit en avançant votre mâchoire dégageant ainsi les voies respiratoires. Il peut éliminer jusqu'à 95% des ronflements et ainsi prévenir les conséquences énoncées ci haut. Pour les cas plus sévères, il est souvent recommandé par votre médecin d'utiliser une machine CPAP. Par contre, les appareils d'avancement mandibulaire peuvent être une bonne alternative lorsque vous partez en voyage.

Pour plus d'informations, parlez--en à votre dentiste!

Vous ronflez?

Écrit par Dre Jessica Pelletier
Vendredi, 27 Septembre 2013 09:04

□