

Els àngels de la guarda del son

Estudi

La nova Unitat del Son de l'Hospital de Palamós ha fet més de 302 proves i l'apnea del son és el trastorn més freqüent
Dos mil pacients ja dormen amb un aparell

Un 20% dels accidents de trànsit s'associen a no dormir bé

L'estudi de les malalties associades al són ha pres rellevància en els darrers deu anys. La nova Unitat del Son de l'Hospital de Palamós posa de relleu la importància de tenir en compte un seguit de patologies que sense ser-ne conscients formen part del dia a dia de moltes persones, afectant negativament la seva qualitat de vida. Amb 302 estudis fets, entre les poligrafies domiciliàries (262) i les vigilades amb ingrés hospitalari (40), s'està fent a Palamós un pas per detectar-les. I les xifres parlen per elles mateixes: només al Baix Empordà hi ha 886 pacients diagnosticats i, sumant els anteriors a l'entrada en funcionament de la unitat, més de dos mil persones dormen per descansar bé amb un aparell.

Les apnees de la son

Dilluns a la nit, el Joan, un home de 53 anys, es prepara per fer una polisomnografia, una prova exhaustiva que valorarà des de la respiració, la qualitat del son –amb les diferents fases–, l'oxigen en sang, el moviment corporal, entre altres paràmetres. El Joan ha vingut derivat des de nefrologia, l'especialitat que estudia l'anatomia dels ronyons. Ell és un exemple que els pacients poden venir des de diverses especialitats, i no només de les respiratòries. Ricard Puche, el tècnic de la unitat, el prepara pacientment durant més d'una hora. El Ricard col·loca infinitat de connectors –més d'una vintena– que juntament amb un càmera infraroja li permetrà vigilar tota la nit des d'una sala propera el descans del Joan.

La importància de poder fer l'ingrés, segons explica la doctora Carmen Vargas, pneumòloga i responsable de la Unitat del Son, és que es pot controlar millor el pacient i aprofundir més que amb les proves domiciliàries, que es concentren en la respiració. “ En una apnea de la son, la més prevalent de les patologies, el cervell fa petits microdespertars al llarg de la nit. Això comporta que no es descansi bé, que la persona estigui més cansada durant el dia i que es puguin agrejar patologies com les cardiovasculars o l'hipertensió”, explica. Ricard Puche aporta una dada també important: alguns malalts poden fer més de seixanta apnees durant una hora, el que no els permet passar, o completar, les quatre fases del son, que culmina amb la REM. Algunes apnees, en els casos més greus, poden ser de més d'un minut. I una altra dada gens menyspreable: un 20% dels accidents de trànsit poden anar associats a no descansar bé durant la nit, segons Puche.

Carmen Vargas explica que mentre dormim el “nostre cos desenvolupa activitats importants per al seu funcionament i la qualitat del son té un impacte en la nostra salut física, mental i emocional”. En aquest sentit, i segons Vargas, una bona qualitat de les hores de son ajuda a produir massa muscular, contribueix al creixement, incrementa la capacitat del sistema immunitari per combatre les infeccions, potencia la capacitat de concentració, d'aprenentatge i de memòria, millora l'estat d'ànim i augmenta l'esperança de vida.

Un malalt diagnosticat amb un SAS ha de dormir amb un dispositiu de CPAP, que es col·loca sobre la cara. El dispositiu CPAP utilitza la pressió d'aire per empènyer la llengua cap endavant i obrir la gola. Això permet que

l'aire passi a través de la gola. Disminueix els roncs i prevé els trastorns del son.

Amb aquesta unitat activa a Palamós ja no cal que els usuaris s'hagin de desplaçar fins a Girona per a realitzar aquest tipus de proves i tractaments. La nova unitat està emmarcada dins el servei de pneumologia i va entrar en funcionament l'octubre passat. La poligrafia domiciliària és la primera prova que es va realitzar. Aquesta es realitza a casa del pacient; és a dir, en el seu entorn i ambient quotidià. No obstant això, alguns pacients poden necessitar d'un estudi més vigilat i dirigit i per això es porten a terme les poligrafies vigilades al mateix Hospital de Palamós.

Per a la implantació d'aquestes proves s'ha comptat amb la col·laboració del personal d'infermeria, que és el nexa d'unió entre el metge i el pacient. La formació s'ha fet a l'Hospital Clínic de Barcelona i al comarcal de Figueres, on també existeix una unitat. El personal tècnic és l'encarregat d'explicar al pacient la correcta col·locació dels aparells i quins passos cal seguir per realitzar la mesura. També es forma per poder realitzar la lectura dels informes d'aquestes proves, que permetrà fer el diagnòstic, un tractament i un seguiment més ràpids que fins ara.

Les proves s'han ampliat amb les més complexes com la polisomnografia i la videopolisomnografia, les quals identifiquen l'arquitectura del son, l'activitat ventilatòria i neuromuscular i la cardíaca a través de l'anàlisi de variables neurofisiològiques i cardiorespiratòries.

Publicat a:

-El Punt Avui. Girona 11-09-2019, Pàgina 30

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/14-salut/1663256-els-angels-de-la-guarda-del-son.html>