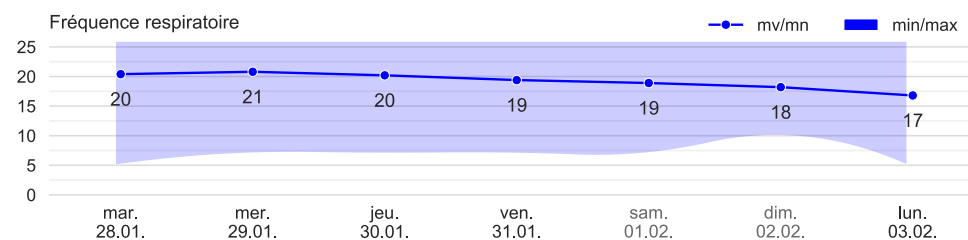
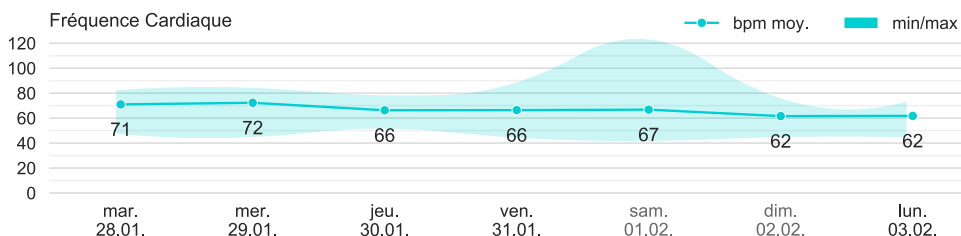


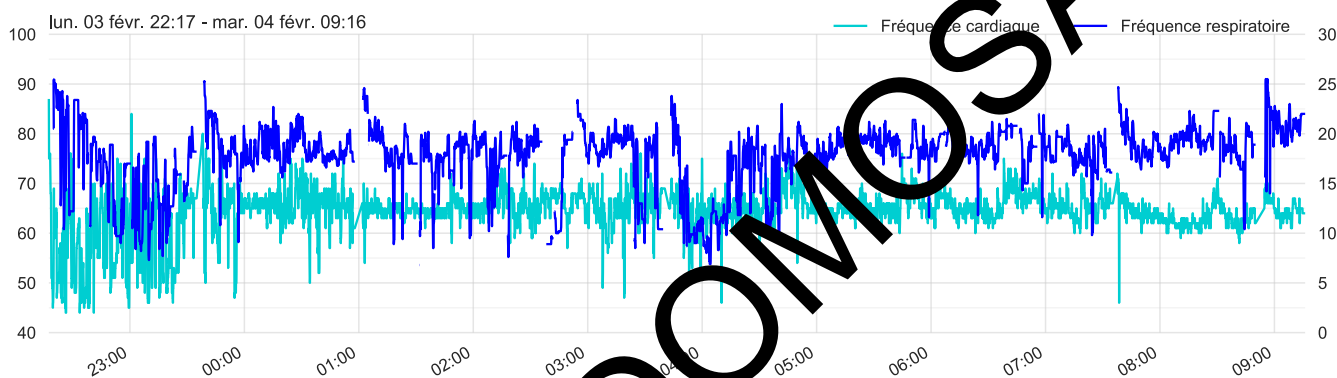
Signes vitaux



18.8 mv/mn
Fréq. respiratoire moy.



65.3 bpm
Fréq. cardiaque moy.



Observations

Analyse cardiologique : votre rythme cardiaque semble régulier et ne présente aucune particularité pour une fréquence cardiaque moyenne d'environ 60 par minute. Il n'y a pas de véritable instabilité au niveau du rythme cardiaque sauf en relation avec les quelques apnées.

Analyse respiratoire : vous avez un index d'apnée ou d'hypopnée relativement faible d'environ une dizaine par heure avec une aggravation pendant certaines périodes et une fréquence qui monte à 18 par heure. On note aussi une aggravation de la fréquence des apnées pendant le sommeil paradoxal. Il s'agit surtout d'hypopnées obstructives. Ces événements respiratoires doivent certainement être désaturants en provoquant une baisse de la pression d'oxygène. Et peuvent avoir à long terme un impacte sur votre santé

Analyse sommeil : On peut noter une bonne efficacité du sommeil, supérieur à 75% avec une latence d'endormissement dans la moyenne. A noter par contre 2 cycles de sommeil avec un petit pourcentage de sommeil superficiel à raison de 12% par rapport au sommeil total et un bon pourcentage de sommeil profond à 20% du total de sommeil. On constate la réduction du sommeil paradoxal qui descend à 5%, liée aux troubles respiratoires.

Conclusion

Vous présentez un syndrome d'apnées/hypopnées obstructives du sommeil léger, inférieur à 20 par heure, qui s'aggrave en certaines périodes, certainement lié à votre position. Si des somnolences importantes devaient vous gêner énormément, il sera bon de consulter votre médecin pour une explication-conseil sur les rythmes du sommeil et la manière de les intégrer. Vous apprendrez dans un premier temps à améliorer votre sommeil.

Propositions :

Si votre sommeil n'est pas suffisamment réparateur et que vous avez de grandes somnolences ou des maux de tête au lever, il sera bon d'étudier avec votre médecin les possibilités de traitement, soit la position et l'hygiène, soit les propulseurs, soit les CPAP. Vous pourrez également vous munir d'un appareil semblable à celui que vous avez utilisé pour contrôler vous-même les progrès réalisés pour votre sommeil ou à quel moment prendre la décision de consulter pour des tests approfondis.

Dr. J-P. Jubin