

Russamento e interruzioni notturne del respiro: ne soffre circa il 60% degli uomini

Apnee durante il sonno: rischioso sottovalutarle

In Italia si stima che il russamento colpisca circa il 60% degli uomini e il 40% delle donne dopo i 50 anni, mentre le cosiddette apnee nel sonno riguardano il 4% della popolazione adulta maschile e il 2% di quella femminile; la prevalenza di malattia sale intorno al 40%, se si considerano i soli soggetti sovrappeso.

Il russamento semplice, o roncopatia, è un disturbo del sonno, che può creare disagio e qualche problema di coppia. In molti casi, però, russare è sintomo di una patologia più grave, cioè la sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS - Obstructive Sleep Apnea Syndrome). Trattenere il respiro mentre si dorme è normale, ma se la pausa dura oltre 10 secondi e se si ripete più volte può avere ripercussioni durante la giornata. Le apnee notturne per occlusione delle vie aeree superiori riducono la concentrazione di ossigeno nel sangue e frammentano il sonno che diventa poco riposante.

"L'OSAS è una malattia da non sottovalutare" sottolinea il Dot-



IL CONSIGLIO DELLO SPECIALISTA



Come riconoscere le apnee

L'OSAS è spesso difficile da diagnosticare, perché il paziente può essere asintomatico o non riconoscere i segnali. "Con l'aiuto dei familiari, fate attenzione al vostro russamento: se è abituale, persistente, interrotto da pause respiratorie - precisa il Dottor Grassi -. Altri sintomi comuni sono: risvegli multipli, talora con sensazione di soffocamento, nicturia (l'esigenza di urinare durante la notte), sudorazione. Se soffrite di OSAS, durante il giorno potreste lamentare stanchezza, deficit di concentrazione e memoria, cefalea mattutina, disturbi dell'umore, impotenza sessuale".

tor Andrea Grassi, Neurologo del PacC "perché si correla a obesità e diabete; chi ne soffre ha un rischio maggiore di sviluppare ipertensione arteriosa, infarto o ictus cerebrale". Inoltre, questa patologia comporta spesso sonnolenza diurna e deficit di concentrazione, con aumento di incidenti lavorativi e stradali. Nonostante la serietà del disturbo, anche a causa di una certa disinformazione sul tema, nell'80% dei casi l'OSAS non viene diagnosticata. A oggi, le terapie per combattere russamento e apnee sono personalizzate, spesso multidisciplinari. "Nelle forme più lievi, un medico specializzato in Medicina del Sonno consiglierà la riduzione del peso corporeo e una corretta preparazione al riposo. Forme medio-severe di OSAS potrebbero richiedere una terapia ventilatoria con CPAP durante il sonno, oppure l'utilizzo notturno di dispositivi odontoiatrici" spiega il Neurologo specializzato in Medicina del Sonno. In altri casi invece potrebbe anche rendersi necessario un approccio chirurgico.

A VOI LA PAROLA



Inviare le vostre domande a direzione@poliambulatoriocittadicollechio.com

Domanda del Sig. Ugo da Parma

«Secondo mia moglie russo molto e trattengo il fiato. Io so solo che mi sveglio stanco. Soffro di OSAS?»

Risposta del Dottor Andrea Grassi, Neurologo specializzato in Medicina del Sonno del PacC

Sì, potrebbe. Tuttavia, solo una polisonnografia potrà confermare la presenza di un disturbo respiratorio in sonno, e misurarne la gravità. I risultati dell'esame saranno sottoposti a un medico esperto in Medicina del Sonno, che le indicherà la terapia più adatta valutando il suo quadro clinico.

PER UNA VALUTAZIONE COMPLETA

Polisonnografia notturna: diagnosi con esame a domicilio

La polisonnografia notturna è l'esame più importante per lo studio del sonno. Durante la notte vengono registrati simultaneamente più parametri fisiologici, con modalità variabili a seconda della patologia indagata. In caso di russamento e sospette apnee si effettua il cosiddetto monitoraggio cardio-respiratorio, un esame non invasivo che si svolge solitamente durante una normale notte di sonno. Si posizionano sul corpo sensori specifici per la misurazione dei movimenti respiratori toraco-addominali, i livelli di ossigeno nel sangue, il flusso respi-



torio, il russamento, la posizione corporea assunta durante la notte. Grazie a questo esame, il medico specialista avrà una visione più completa del problema e gli strumenti giusti per impostare la terapia migliore.