

Problemi di **SONNO?**

Scopri come dormi

Con la polisonnografia si possono capire i disturbi del sonno ed iniziare a trattarli

Il sonno disturbato colpisce molte persone, pregiudicando in alcuni casi la qualità della loro vita e alterando le normali attività fisiologiche del corpo. Spesso succede che un soggetto colpito da questo disturbo non sia in grado di affrontarlo e quindi di risolverlo, protraendo il problema nel tempo e andando incontro a ripercussioni, anche serie, sulla salute generale.

Cosa comporta un cattivo riposo notturno?

La mancanza di sonno o il cattivo riposo possono causare stanchezza cronica, diminuzione dell'attenzione e della concentrazione e irritabilità con conseguenti disturbi dell'umore. Un'insonnia prolungata può anche portare ad effetti dannosi sulla salute.

Quali sono i fattori che influenzano la qualità del sonno?

L'insonnia è il disturbo più frequente ma non è l'unico. Ci possono essere delle cause soggettive come il disturbo dell'umore, la depressione, l'ansia, oppure problematiche come le apnee ostruttive del sonno, che causano delle pause nella respirazione durante il riposo notturno, dovute all'ostruzione parziale o totale delle prime vie aeree. Anche determinate malattie sistemiche come i disturbi alla tiroide, l'ipertensione arteriosa e lo scompenso cardiaco, possono portare all'alterazione del normale ritmo sonno-veglia.

Esiste un esame per conoscere la natura del problema che condiziona il nostro riposo?

Certamente, la **polisonnografia**, un test diagnostico in grado di rilevare tutti i disturbi, anche i più gravi, correlati al sonno. Durante la notte, mentre il paziente dorme, una particolare strumentazione rileva e registra alcuni parametri fisiologici fondamentali, che vengono poi esaminati da un medico specializzato in malattie del sonno per stabilire il disturbo di cui soffre l'individuo sotto esame.



Come funziona l'esame?

È un esame semplice e per nulla invasivo, da effettuarsi comodamente a domicilio. Lo strumento utilizzato per la registrazione dei parametri è un apparecchio computerizzato, chiamato polisonnografo, delle dimensioni di un orologio, che viene posizionato al polso e collegato a due fasce applicate attorno al torace e all'addome e ad una cannula nasale per la valutazione del flusso aereo. L'apparecchio si accende automaticamente all'orario impostato in base alle esigenze del paziente, si spegne automaticamente al termine della registrazione e può essere rimosso agevolmente dal paziente stesso la mattina al risveglio.

Quali sono i parametri rilevati durante l'esame?

I parametri fisiologici registrati dal polisonnografo durante il sonno notturno sono i livelli di ossigeno, il battito cardiaco, la respirazione, i movimenti di torace e addome per valutare lo sforzo respiratorio e, attraverso un microfono, l'eventuale roncopatia (russamento).

Quali altri suggerimenti si possono dare a chi ha problemi di sonno?

Innanzitutto evitare l'autodiagnosi con conseguente terapia "fatta in casa": in presenza di sintomi specifici è preferibile non sottovalutare il problema e rivolgersi ad un centro specializzato con molteplici figure mediche di riferimento. Spesso, soprattutto in caso di apnee del sonno, il cattivo riposo è correlato ad un'ostruzione delle vie aeree ed è quindi opportuna la visita di un otorinolaringoiatra; in altri casi il problema è correlato ad una malocclusione dento-scheletrica e il referente più idoneo può essere il chirurgo maxillo facciale. La polisonnografia è in grado di fornire una diagnosi specifica con relativa terapia correlata al professionista più idoneo.



Con la consulenza del
Dott. **Valerio Ramieri** >
chirurgo maxillo facciale.
www.ortognaticaroma.it

SONNO: I PROBLEMI PIÙ COMUNI

Sindrome delle apnee notturne: provoca durante il sonno delle interruzioni temporanee della respirazione.

Disturbi del movimento correlati al sonno: l'individuo affetto da tali problemi è protagonista di movimenti involontari, solitamente con gli arti inferiori. Due esempi tipici di disturbi del movimento correlati al sonno sono: la sindrome delle gambe senza riposo (RLS) e i movimenti periodici degli arti inferiori.

Narcolessia. È una malattia neurologica che causa ripetuti attacchi di sonno e una continua sensazione di sonnolenza diurna. Chi ne soffre si addormenta più volte nell'arco dell'intera giornata, anche quando è occupato in attività coinvolgenti.

Disturbi del comportamento durante la fase REM. Soffrono di tali disturbi le persone che "vivono" fisicamente i propri sogni, con gesti di gambe o braccia, imprecazioni, agitazione ecc.

Disturbi del comportamento durante la fase NON-REM (o disturbi comportamentali notturni della fase NON-REM). Appartengono a questa categoria una serie di diversi problemi, come per esempio il sonnambulismo e il risveglio confusionale.

Insonnia cronica. È l'incapacità di dare continuità al sonno notturno. Certe persone ne sono affette in modo cronico.