



Quante **probabilità** ci sono che vi possiate **addormentare** nelle seguenti situazioni?

- Seduti a leggere 0 1 2 3
- Guardando la televisione 0 1 2 3
- Seduti, inattivi in un posto pubblico (es. a teatro o in una riunione) 0 1 2 3
- Seduti in auto come passeggeri per un' ora senza sosta 0 1 2 3
- Coricati per riposare durante il pomeriggio, quando le circostanze lo permettono 0 1 2 3
- Seduti, parlando con un'altra persona 0 1 2 3
- Seduti in silenzio dopo pranzo senza aver bevuto alcolici 0 1 2 3
- In auto fermi nel traffico per alcuni minuti 0 1 2 3

Indicate 0 se non vi capita mai, 1 se c'è una piccola probabilità che succeda, 2 se c'è una moderata probabilità che succeda, e 3 se c'è un'alta probabilità che succeda.

Sommate i risultati:

0 - 10: Nella norma

11 - 12: Al limite della norma

13 - 24: Sonnolenza eccessiva **!**
Una visita specialistica
è fortemente raccomandata.

In condizioni normali, durante il sonno, la respirazione avviene automaticamente con il libero passaggio dell'aria attraverso il naso, la faringe e la laringe, fino a raggiungere la trachea, i bronchi e i polmoni.

Quando invece nelle vie aeree si creano delle ostruzioni, si possono generare delle vibrazioni dei tessuti molli che producono il **russamento**, oppure, si può raggiungere la completa chiusura delle vie aeree per alcuni minuti generando **apnee notturne**.

La maggior parte dei pazienti che soffrono di apnea notturna non sa di essere malato, perché il disturbo si presenta soltanto durante il sonno. In genere sono i famigliari o il partner a notare per primi i sintomi.

Le apnee notturne sono associate a una serie di sintomi causati dal fatto che il sonno risulta disturbato e l'organismo non riesce a riposare: aumenta la sonnolenza durante il giorno, soprattutto mentre si guarda la televisione o al cinema, ma nei casi più gravi anche durante la guida; si riduce il grado di attenzione e la capacità di concentrazione.



L'apnea ostruttiva del sonno è più diffusa tra i pazienti in sovrappeso, ma può colpire chiunque; ad esempio i bambini che hanno le tonsille ingrossate possono soffrire di apnea ostruttiva.



Durante il sonno di una persona affetta da Osas, accade che il **cuore** venga sottoposto a notevole sforzo, tanto che durante le crisi di apnea si innalza la pressione arteriosa e si può verificare anche **tachicardia**. Anni di notti di questo tipo possono affaticare l'**apparato cardiocircolatorio**, soprattutto se poi il soggetto (percentualmente i più colpiti sono gli uomini adulti di mezza età) ha anche un sovrappeso importante, e predisporre ad **attacchi di cuore** e **ictus** nei casi più estremi.

Per la diagnosi di apnea ostruttiva del sonno è necessario un esame che si chiama:

POLISONNOGRAFIA



Si tratta di una procedura che si esegue durante il sonno, e che consiste nel monitorare il paziente misurando l'elettroencefalogramma, gli stadi del sonno, il battito cardiaco, il ritmo e i movimenti respiratori, l'ossigenazione del sangue, eventuali rumori respiratori.

Le apnee possono essere lievi, moderate, o severe, in base alla loro durata e alla riduzione dell'ossigenazione del sangue. Solitamente, l'aumento della severità delle apnee è proporzionale all'aumento dei sintomi che essa provoca, soprattutto la sonnolenza diurna, e all'aumento dell'incidenza delle patologie collegate a questa condizione.

Una valida soluzione è rappresentata dall'utilizzo di dispositivi odontoiatrici ad **avanzamento mandibolare**.

Si tratta di apparecchi in resina trasparente che si inseriscono sui denti, e hanno la funzione di mantenere la mandibola in avanti durante il sonno. Spostando la mandibola in avanti, si spostano in avanti anche la lingua e i tessuti molli, che in questo modo liberano e aprono nuovamente le vie aeree.

Educ cosa ho imparato?

Le apnee notturne sono un grave fattore di rischio per una serie di patologie anche mortali, come l'infarto del miocardio, l'ictus, e l'ipertensione arteriosa (pressione alta), e sono responsabili di numerosi incidenti stradali causati da colpi di sonno.

Azione cosa posso fare?

Se nel test iniziale hai ottenuto un punteggio superiore a 12 parlane con Noi per chiarire tutti i dubbi.

Se hai notato che tuo figlio/a riposa male, richiedi il test specifico per i disturbi del sonno in età scolare.

