

DOVE PRENOTARE

AV1

UOC PSAL - Prevenzione e Sicurezza Ambienti Lavoro Urbino e Pesaro – Poliambulatori

Tel. 0722336930

UOC Medicina e LD Post Acuzie—Urbino – Amb. Pneumologico

Tel. 0722301550



AV2

UOSD Otorinolaringoiatria ambulatoriale territoriale - **Senigallia**

UOSD Pneumologia - Jesi

CUP

Tel. 800098798 (da rete fissa)

Tel. 07211779301 (da rete mobile)

AV3

UOC Neurologia - Macerata

UOC Malattie Apparato Respiratorio Centro Disturbi Respiratori Sonno — **Macerata**

CUP

Tel. 800098798 (da rete fissa)

Tel. 07211779301 (da rete mobile)

UOC Otorinolaringoiatria - Civitanova Marche

Tel. 0733823282

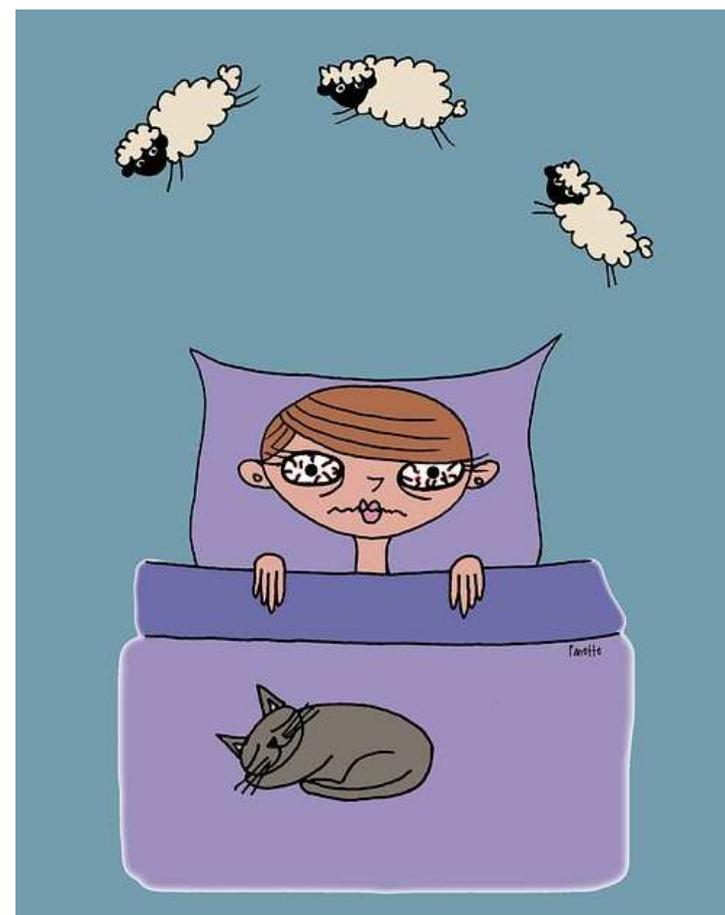
AV5

UOC Malattie Apparato Respiratorio Ascoli Piceno

Tel. 0736358257



CENTRI DI MEDICINA DEL SONNO



Tutte le info utili

I DISTURBI DEL SONNO

I disturbi del sonno colpiscono molte persone, pregiudicando, in alcuni casi, la qualità della loro vita e alterando le normali attività fisiologiche del loro corpo e della loro mente. Molte persone non sanno come affrontare questi disturbi né tanto meno come risolverli. La mancanza di sonno o la sua alterazione qualitativa possono causare stanchezza cronica, diminuzione dell'attenzione e della concentrazione, difficoltà a portare a termine un progetto e irritabilità, anche con implicazioni medico-legali per la patente di guida.

QUALI I PIU' FREQUENTI

Insomnia

L'insomnia è un disturbo del sonno molto comune che indica l'incapacità di prendere sonno anche quando se ne sente il bisogno. Si tratta di un problema complesso, che non coinvolge solo la notte, ma si ripercuote su tutta la giornata. Generalmente, chi soffre di insomnia presenta uno o più dei seguenti sintomi: difficoltà ad addormentarsi, frequenti risvegli notturni, risveglio precoce al mattino e cattiva qualità del sonno, che viene percepito come poco ristoratore. Chi soffre di insomnia ha spesso anche sintomi diurni, come spossatezza, disturbi della memoria, depressione, ansia e sonnolenza persistente.

Russamento e Sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS)

Il russare è spesso sintomo di una patologia più grave, la cosiddetta sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS – Obstructive Sleep Apnea Syndrome), caratterizzata da ripetuti episodi di occlusione delle vie aeree superiori durante il sonno: queste apnee comportano dei microrisvegli continui, brevi e inconsapevoli, e sono associate a riduzione della concentrazione di ossigeno nel sangue. L'OSAS è una malattia da non sottovalutare: chi ne soffre ha un rischio maggiore di sviluppare ipertensione arteriosa, infarto o ictus cerebrale, oltre ad obesità e diabete. Inoltre chi è affetto da questa sindrome prova spesso un senso continuo di affaticamento e un'eccessiva sonnolenza diurna, che causa un maggior rischio di essere coinvolti in incidenti lavorativi e stradali.

Sindrome delle gambe senza riposo

La sindrome delle gambe senza riposo (RLS - Restless Leg Syndrome) è un disturbo del sonno molto frequente, caratterizzato da un'irrefrenabile sensazione di fastidio alle gambe, che viene significativamente alleviata dal movimento. Può essere secondaria a diverse patologie (come insufficienza venosa, neuropatie, ecc.) ma può anche essere idiopatica o familiare. Una corretta diagnosi, soprattutto nei casi atipici, è fondamentale per impostare una terapia adeguata.

Bruxismo

Il bruxismo è l'atto involontario di stringere i denti e digrignarli durante la notte. Quando non viene adeguatamente curato, questo disturbo può portare ad una progressiva usura dei denti, fino a compromettere i tessuti gengivali. Proprio per questo il bruxismo viene spesso individuato dall'odontoiatra. Bruxare, oltre a rovinare i denti, comporta un profondo deterioramento della qualità del sonno, con pesanti conseguenze sulle performance diurne e, più in generale, sul benessere e sul tono dell'umore.

Sonnambulismo

Il sonnambulismo è un disturbo del sonno frequente nell'infanzia e nell'adolescenza, ed a volte persiste anche nell'età adulta. Consiste nell'esecuzione di movimenti complessi in uno stato di dissociazione fra il sonno e la veglia. I sonnambuli possono arrivare ad alzarsi dal letto e camminare, ma la maggioranza si limita a sedersi sul letto ed eseguire gesti strani o ripetitivi come l'atto di lavarsi e vestirsi. È tipica l'occorrenza del disturbo nella prima parte della notte e l'amnesia per l'accaduto al risveglio.

L'aiuto di uno specialista diventa essenziale quando la persona capisce che questi disturbi si stiano prolungando nel tempo, pregiudicando in modo significativo la qualità di vita. In questo caso è bene rivolgersi a un Centro di Medicina del Sonno.

ACCERTAMENTI DA FARE



POLISONNOGRAFIA COMPLETA: registrazione dell'attività elettroencefalografica, insieme ad altri parametri come il flusso oronasale, l'attività respiratoria, i movimenti oculari, la frequenza cardiaca, la saturazione ossiemoglobinica, movimenti delle gambe, ecc. (per tutti i disturbi del sonno);

MONITORAGGIO CARDIORISPIRATORIO: registrazione dei parametri cardiorespiratori senza la valutazione dell'attività elettroencefalografica (per studio delle apnee notturne);

OSSIMETRIA NOTTURNA: registrazione della frequenza cardiaca e saturimetria (per i pazienti con patologie neuromuscolari);

VISITA SPECIALISTICA NEUROLOGICA/ORL/PNEUMOLOGICA.

Tutto ciò permette di offrire una valutazione sia qualitativa sia quantitativa del sonno.