SANITA' / ASL NAPOLI 2 - CONVEGNO ALL'HOTEL "LA LANTERNA" DI VILLARICCA

Russamento e apnea notturna: disturbi spesso causati da cattivi stili di vita

"Le alterazioni della fisiologia cardiorespiratoria durante il sonno", questo il tema del convegno tenutosi lo scorso 6 maggio presso l'hotel La Lanterna di Villaricca e organizzato dalla dottoressa Maria Tutino, in qualità di responsabile dell'unità operativa speciale di Pneumologia dell'ospedale di Giugliano.

L'incontro è stato modulato sull'intervento di sei relatori che hanno presentato, ai numerosi medici di base presenti in sala, altrettanti argomenti, tutti inerenti e affini alla tematica del sonno.

"Mediamente – ha spiegato in apertura di convegno il dottor Mauro Idone - si dorme un terzo di tutta la propria vita, ereditando il modo di dormire, ma non senza variarlo in base alle proprie esigenze sociali; infatti quello che spesso si verifica è che, a causa di stress lavorativi e quotidiani, ci si sveglia con senso di stanchezza e sonnolenza che accompagna l'individuo per tutto il resto della giornata. Ciò è dovuto alla variazione del ritmo del sonno, che ormai non è più basato sui ritmi biologici, in base ai quali tempo fa ci si addormentava quando calava il sole e ci si risvegliava quando risorgeva il giorno dopo. Oggi infatti è tutto diverso, perché si è ormai fuorviati dalla luce elettrica che, naturalmente, porta l'individuo a prolungare le ore diurne e a consolidare la tendenza ad addormentarsi sempre più tardi". "A tal proposito – ha inoltre aggiunto Idone – va detto che le ore di sonno si dividono in sei fasi, di cui le prime quattro interessano solo uno stato di sostanziale fermezza dell'individuo. Il reale stato di sonno avviene nei momenti successivi, rientranti nella cosiddetta fase REM, in cui si sogna e spesso si compiono anche movimenti involontari proprio perché è una fase di reale coinvolgimento di tutto l'individuo".



Tutte le fasi durano al massimo 90 secondi e vengono ripetute parecchie volte, la qual cosa spiega come sia possibile anche ricordare alcune immagini dei sogni fatti.

Nella nostra società, le persone che soffrono di disturbi durante il sonno, con ripercussioni su tutta la notte, sono sempre più numerose. L'obesità, o semplicemente il sovrappeso, possono essere per esempio cause del russare, la cosiddetta roncopatia. Altre cause di tale fenomeno sono il collo grosso e alcuni fattori allergici, oppure i cambiamenti ambientali, l'alcool, il caffè, il fumo e l'assunzione di sostanze stupefacenti.

STRESS

Nella società contemporanea si dorme sempre meno e al mattino ci si sveglia stanchi

La roncopatia è sicuramente una malattia da non sottovalutare, ma maggiore rilievo hanno patologie di recente scoperta, sempre legate a disturbi del sonno.

Tra queste c'è sicuramente l'OSAS, Sindrome Apnea Ostruttiva del Sonno di cui, durante il convegno, hanno parlato abbondantemente il dottor Luigi Pezzella ed il dottor Fausto De Michele. Questa sindrome si caratterizza per essere un disturbo del respiro durante il sonno. Infatti, chi ne è affetto entra in apnea per pochi secondi e,non respirando, sforza le vie cardiocircolatorie. E' questa sicuramente una sindrome che si acquista geneticamente, ma fattori quali l'obesità, il fumo, l'alcool e una vita stressata da lavoro e studio possono sicuramente influenzare l'aggravarsi in soggetti già affetti. Per il momento, recenti ricerche scientifiche hanno individuato strumenti tecnologici e farmaci per cercare di risollevare l'individuo affetto da Osas e, quindi, riabituarlo ad un sonno normale.

Altro interessante caso di studi, di cui successivamente ha parlato il dottor Giuseppe De Bernardo - attingendo da una relazione prodotta dal pediatra Enzo Pio Comune - , è la morte in culla. Dall'intervento di De Bernardo è emerso che alcune madri, pur essendo state estremamente attente e coscienziose, abbiano trovato i loro bambini morti senza apparenti segni post mortem, dopo averli semplicemente lasciati nel piccolo lettino mentre dormivano. Studi condotti su tali casi hanno poi evidenziato che questi tragici accadimenti si verificano soprattutto su bambini di età compresa fra i 2 ed i 4 mesi, nati prematuri o con insufficiente attività cerebrale. Ma tali episodi possono anche accadere "semplicemente" per una cattiva postura durante il sonno; per questo motivo è consigliato sdraiarli sulla schiena.

MORTE IN CULLA

E' un fenomeno che colpisce i bambini di pochi mesi nati prematuramente o con problemi cerebrali

Altra causa della morte in culla può essere una gravidanza condotta da una donna che, durante il periodo di gestazione, non ha smesso di fumare o ha assunto sostanze stupefacenti.

In tale contesto si è infine riscontrato che questa fatalità colpisce maggiormente i maschi che le femmine.

L' ultimo argomento della tavola rotonda, trattato dal dottor Gennaro Ippolito, ha riguardato il cosiddetto "sonno indotto".

Il sonno dato per sedazione è infatti caratterizzato da brevità e soprattutto da frequenti interruzioni, proprio perché non naturale. In chiusura di convegno, il dottor Comune ha infine brevemente espresso "la volontà dell'Asl Napoli 2 ad incentivare il miglioramento di apparecchiature e strutture per il trattamento di queste malattie".

A cura della dottoressa Irene Salomè, volontaria presso l'unità operativa Sviluppo e Comunicazione dell'Asl Napoli 2.

A Giugliano un ambulatorio per monitorare i casi di respirazione "critica" durante il sonno

Da qualche anno si è cominciato a dare la giusta importanza ai disturbi respiratori durante il sonno, in quanto essi sono causa di tutta una serie di sintomi e comportamenti patologici nello stato di veglia.

Il respiro, che nell'atto del dormire normalmente diventa più profondo, in alcune persone rallenta e addirittura può fermarsi per un certo lasso di tempo, con frequenze e durate molto variabili nel corso della notte. Nei casi più gravi, tali apnee, che comportano una desaturazione dell'ossigeno, possono dar luogo a sonnolenza diurna e ad incidenti, quali quelli legati alla guida, che possono avere conseguenze anche mortali. Tali disturbi, che coinvolgono dal 2 al 3% della popolazione, sono indicativi per la presenza di Sleep apnea, sindrome caratterizzata contemporaneamente da russamento, apnea e sonnolenza diurna.

Nello specifico, sintomi principali delle OSAS (o Sleep apnea) sono: russamento, interruzione del respiro durante il sonno, iperinsonnia diurna, difficoltà nella memoria, cefalea mattutina e frammentazione del sonno.

Conseguenze a lungo termine di tali problematiche sono: ipertensione arteriosa, ipertensione del circolo polmonare, cuore polmonare cronico, scompenso del cuore destro, aritmie cardiache, ischemia cardiaca e cerebrale, impotenza. I pazienti probabili portatori di OSAS sono i fumatori, gli obesi, i forti russatori, gli ipertesi e coloro che presentano sonnolenza diurna. La diagnosi delle OSAS si effettua attraverso la pratica della POLISONNORAFIA, esame strumentale non invasivo, che si applica ai pazienti prima di coricarsi. Insomma, è un po' simile all'Holter.

In Campania sono poche le strutture pubbliche che praticano tale tipo di esame e solo un paio quelle con degenza notturna. Delle due, una è quella dell'ospedale San Giuliano. Nel presidio Asl di Giugliano, infatti, questo tipo di controllo viene praticato dall'unità operativa speciale di Pneumologia, la cui responsabile è la dottoressa Maria Tutino.

A questo servizio, che è uno dei fiori all'occhiello della "Napoli 2", i pazienti vi accedono a mezzo prenotazione e con impegnativa del medico di base, pagando un normale ticket. Coloro che intendono praticare l'esame della polisonnografia, prima vengono sottoposti dalla dottoressa Tutino ad un breve screening di valutazione e poi entrano nella lista di prenotazione per l'applicazione dell'apparecchio, cui segue la permanenza notturna in una camera riservata del reparto di medicina del San Giuliano.

Per ulteriori informazioni, tutti gli interessati possono rivolgersi ai seguenti numeri telefonici: 081.8955277 , 081.8955575 e 338797592.

LA SICUREZZA s.r.l.
ISTITUTO DI VIGILANZA PRIVATA
www.lasicurezza.org
Sede legale Napoli, Largo Catarina Volpicelli n. 10
Centro Operativo Tel. 081.701.31.52 - 702.18.41
Amministrazione e Fax Tel. 081.701.24.03 - 701.25.79

VALLETTA PARRUCCHIERI
tagliati X il successo®
(Dentro i limiti, fuori dalle regole)
C.so Europa 260 - Villaricca (Na) tel. 081.506.80.68

Nuova PUBBLICITA' by NOVIELLO
insegne striscioni segnaletica
Pianificazione campagne affissionali 6x3
Pubblicità su display digitale
MARANO - tel. e fax 081.5873015 -347.6537686

FARMACIA AUTORE

SERVIZIO NOTTURNO
Sanitari - Dietetici
Cosmetici - Fitoterapia
Articoli per bambini
Preparazioni galeniche
Omeopatia
Infanzia - Veterinaria
corso Italia, 51 - Marano (Na)
tel. e fax 081.742.04.42
www.nordnapoli.net/autore

FARMACIA S. FRANCESCO
Dott. Maiello
Corso Mediterraneo, 79/87
Marano (Na)
Tel. 081.742.88.07
e-mail: far.sanfrancesco@virgilio.it
servizio notturno permanente
numero verde 800.54.06.06
Centro Baby
Dott. Maiello
Armani - Petit Bateau - Pappa e Ciccia
Amore Neonato e Bebé
Abiti battesimali Aletta
Corso Mediterraneo, 89
Marano (Na)

FARMACIA NAZZARO
SERVIZIO NOTTURNO
www.farmacianazzaro.it
C.so Campano, 284 - Qualiano (Na)
Tel. 081.818.16.53 - 081.818.93.37
ANALISI CLINICHE
CENTRO ANTIDIABETICO
DOSAGGI ORMONALI
BISIGNANO-GRANATA
Via S. Maria a Cubito, 155 - Qualiano (Na)
tel. 081.818.50.55 - fax 081.818.80.97

FARMACIA CHIEFALO


Articoli sanitari - dietetica
omeopatia - linea baby
SERVIZIO NOTTURNO
Via Napoli, 284 - Mugnano (Na)
Tel. e Fax 081.742.61.17