

Chi russa non dorme bene e può anche rischiare seri problemi di salute

La polisonnografia, esame chiave per la diagnosi di questi disturbi, oggi può essere fatta in farmacia

a cura di Elena Buonanno

In Italia circa il 25% della popolazione adulta russa abitualmente. Una quota importante, anche perché russare non è solo un problema di decibel. Può nascondere un serio problema per la salute: è uno dei sintomi cardine della sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (OSAS), disturbo che causa eccessiva sonnolenza diurna, aumenta quasi del doppio il rischio di sviluppare patologie cerebro e cardiovascolari, abbassa di ben 10 anni le aspettative di vita di chi ne soffre. Ecco perché è importante individuare se si è russatori a rischio prima possibile e nel caso porvi rimedio con una terapia adeguata. Oggi è possibile individuare con semplicità se si è russatori a rischio e prevenire così problemi più seri alla salute, con un esame specifico, la polisonnografia, in grado di studiare il sonno e delle problematiche ad esso legate. Fino a poco tempo fa a disposizione di centri di medicina del sonno e ospedali, ora questo esame può essere fatto comodamente a casa con apparecchi messi a



Chi deve fare la polisonnografia

- Chi è in sovrappeso
- Chi russa molto
- Chi ha la pressione alta
- Chi ha avuto casi di infarto e ictus in famiglia
- Chi soffre di apnee notturne
- Chi si sveglia più di una o due volte a notte per andare in bagno
- Chi ha sonnolenza di giorno, nonostante dorma la notte





vizio comodo e ben distribuito sul territorio, facile da fare per il cittadino, riducendo tempi di attesa, spostamenti e rappresenta un punto di riferimento di primo livello importante» osserva Pincherle.

Il paziente si rivolge alla farmacia, viene vestito con alcuni elettrodi e fasce con sensori, posizionati in alcuni punti precisi, tutti collegati a un registratore simile a un holter (strumento portatile in grado di monitorare l'attività elettrica del cuore per 24 o più ore che permette di evidenziare occasionali aritmie, non identificabili durante il breve tempo di un'elettrocardiografia standard) e grande circa quanto un telefono cellulare. «Non c'è bisogno di ricovero e il paziente può andare a casa a dormire. Il giorno dopo il polisonnografo viene collegato a un computer, si scaricano tutti i dati registrati durante il sonno. È stato messo a punto un sistema di referenziazione degli esami centralizzato. I dati raccolti vengono inviati a un grup-

disposizione delle farmacie che aderiscono al progetto **Polisonnografia in farmacia**. Il progetto è partito da ormai un anno e si chiama **“La farmacia del farmacista specialista”**. Le farmacie coinvolte sono più di 70 e il Numero Verde per ulteriori informazioni è 800 111 905. «La polisonnografia è lo strumento cardine per analizzare cosa succede mentre si dorme e quantificarlo in termini numerici molto precisi» spiega il dottor Alessandro Pincherle, Specialista in Neurofisiopatologia-Centro per la Medicina del Sonno “Sonnomedica”. «Serve a valutare parametri cardiovascolari, come la frequenza cardiaca e l'elettrocardiogramma, e parametri respiratori, cioè il flusso aereo oro-nasale e la eventuale presenza di russamento, la quantità di ossigeno nel sangue (saturazione ematica), fino a monitorare i parametri specifici del sonno, che indicano come si sta dormendo (tono muscolare, movimenti elettroencefalogramma, movimenti oculari, movimenti corporei, posizione corporea)». Un'indagine molto importante, se si pensa che in media passiamo un terzo della giornata a dormire e il sonno rappresenta quindi una fetta importante della nostra vita. «Esistono diversi gradi di indagine a seconda del quesito diagnostico» continua il dottor Pincherle.

«Il primo livello è quello che monitora alcuni parametri cardiorespiratori notturni e può essere fatto ambulatorialmente con strumenti portatili. È l'indagine diagnostica più importante per i disturbi respiratori del sonno ed è indicata in casi di russamento, apnee notturne ostruttive o di natura centrale (alterazioni proprie del ritmo respiratorio)». Fino a poco tempo fa questo tipo di esami poteva essere fatto solo in ospedale e nei centri del sonno, oggi invece è possibile fare il monitoraggio cardiorespiratorio anche in farmacia. «È un progetto di screening molto utile, che offre un ser-

po di medici esperti, che li analizza. Dopo qualche giorno i risultati vengono spediti direttamente a casa del paziente, che poi a seconda di quanto emerso si potrà consultare con il proprio medico di base e valutare se approfondire l'indagine».

Livelli di indagine più approfonditi prendono in considerazione altri parametri oltre a quelli cardiorespiratori e si rendono necessari per problemi come:

- sospetti disturbi motori nel sonno (ad esempio sindrome da movimenti periodici)
- agitazione, sonnambulismo, crisi epilettiche.



Il trattamento delle OSAS

La sindrome delle apnee notturne (in inglese Obstructive Sleep Apnea Syndrome, Osas), uno dei cui sintomi è il russamento, può essere trattata, a seconda della severità con:

Azioni sullo stile di vita: controllo di sovrappeso, fumo e alcolici.

Dispositivi mobili d'avanzamento mandibolare: da usare dormendo per stabilizzare la lingua e aumentare lo spazio aereo tra la base della lingua, il palato molle e la parete posteriore del faringe.

Ventilazione notturna (Cpap): un dispositivo costituito da un piccolo ventilatore, da un tubo di raccordo e una maschera nasale o naso-buccale.

Terapia chirurgica: sono molteplici gli interventi proponibili, taluni in anestesia locale, altri in anestesia generale.