APNEE OSTRUTTIVE NEL SONNO (OSA)

LE APNEE NOTTURNE SONO UN DISTURBO RESPIRATORIO COMUNE CHE PUÒ AVERE EFFETTI IMPORTANTI SULLA TUA SALUTE E SULLA QUALITÀ DELLA TUA VITA

COSA SONO LE APNEE OSTRUTTIVE NEL SONNO O OSA?

L'OSA è una condizione in cui si verificano frequenti **pause della respirazione (apnee) durante il sonno** a causa dell'ostruzione parziale o totale della faringe (tratto delle vie aeree all'altezza della gola). Possono verificarsi anche centinaia di episodi di apnea nel corso di una sola notte.

DURANTE UN'APNEA VIENE INTERROTTO IL RIFORNIMENTO DI OSSIGENO AL CORPO; QUESTA CONDIZIONE DETERMINA:

- diminuzione della concentrazione di ossigeno nel sangue
- variazioni della frequenza cardiaca
- aumento della pressione arteriosa
- frammentazione del sonno ed eccessiva sonnolenza durante il giorno

SINTOMI DELL'OSA

...DI GIORNO

- Eccessiva sonnolenza e fiacchezza
- Difficoltà di concentrazione
- Lievi perdite di memoria
- Prestazioni scadenti alla guida, a scuola, al lavoro
- Cefalee e malessere al mattino
- Risveglio con sensazione di bocca asciutta

...DI NOTTE

- Russamento
- Sudorazione
- Risvegli improvvisi con sensazione di soffocamento
- Necessità di urinare più volte (nicturia)
- Insonnia
- Incontinenza

CAUSE E DIAGNOSI

L'OSA può essere causata da alterazioni anatomo-funzionali delle prime vie aeree respiratorie, come ad esempio tonsille o adenoidi ingrandite, lingua grossa, mandibola piccola.

FATTORI FAVORENTI

- aumento di peso, obesità
- abuso di bevande alcoliche
- assunzione di sonniferi
- fumo di sigaretta

COME VIENE FATTA LA DIAGNOSI?

Un passo importante per la diagnosi di OSA è **parlare con il proprio medico** che valuterà i sintomi riportati e i principali fattori di rischio. Potrebbero essere coinvolti anche i familiari che possono accorgersi se il paziente presenta disturbi respiratori mentre dorme.

E' necessario eseguire esami strumentali, come il monitoraggio cardio-respiratorio o la polisonnografia che registrano diversi parametri corporei durante il sonno. Sono esami semplici che si possono effettuare al proprio domicilio o in un laboratorio del sonno e sono basati su metodi non invasivi.

IMPATTO DELL'OSA

L'OSA è molto diffusa e in Italia colpisce almeno il 7% dei soggetti in età adulta.
La prevalenza dell'OSA è sempre maggiore in proporzione all'aumento del peso che è uno dei principali fattori di rischio della patologia.

OSA E INCIDENTI STRADALI

Chi soffre di OSA e non segue una terapia ha maggiori probabilità di provocare incidenti stradali a causa della sonnolenza. I pazienti che si sottopongono a terapie efficaci per l'OSA riducono questo rischio al livello dei soggetti non affetti da OSA.

PROBLEMI CARDIACI

L'OSA può compromettere la salute poiché quando il corpo viene privato dell'ossigeno lavora con difficoltà provocando gravi problemi a carico del cuore.

L'OSA può avere un forte impatto sulla qualità della vita, ma è possibile gestirla.

COME GESTIRE L'OSA

Ci sono vari accorgimenti che ogni paziente può adottare, oltre a una serie di terapie che possono essere suggerite dal medico di fiducia.

L'OBIETTIVO DELLA TERAPIA È L'ELIMINAZIONE O LA RIDUZIONE DELLE CAUSE CHE DETERMINANO L'OSTRUZIONE

Il medico può consigliare una terapia notturna che consiste nell'utilizzo di un dispositivo (CPAP) che tiene aperte le vie aeree in modo che non si chiudano. E' importante seguire questa terapia in modo continuativo. Si tratta di una forma di trattamento efficace per la maggior parte dei pazienti.

Si può ricorrere a dispositivi orali prodotti su misura che aiutano ad allargare le vie aeree. Questo trattamento non è efficace quanto la CPAP, ma a volte è più tollerabile da parte del paziente.

In alcuni casi può essere consigliabile un intervento chirurgico specie quando lo stile di vita modificato e le altre terapie per l'OSA non sono stati efficaci. La chirurgia è consigliabile qualora vi siano indicazioni per spostare in avanti la mandibola e così allargare le vie aeree.

ACCORGIMENTI UTILI

PERDITA DI PESO

Alimentazione sana e regolare attività fisica comportano sicuri benefici in caso di OSA e portano al miglioramento dei problemi di respirazione durante il sonno.

POSIZIONE DURANTE IL SONNO

Qualora i pazienti affetti da OSA sviluppino apnee solo quando dormono in posizione supina, è consigliabile dormire sul fianco o in posizioni alternative.

RIDUZIONE DEL CONSUMO DI ALCOOL

Ridurre l'uso di alcool o eliminarlo completamente, soprattutto prima di dormire, favorisce un miglioramento.

LIMITAZIONE DEL CONSUMO DI SONNIFERI

INTERRUZIONE DEL FUMO

L'OSA può avere effetti importanti sulla salute e sulla qualità della vita. Si tratta di un disturbo facilmente curabile e la maggior parte dei pazienti riscontra un deciso miglioramento della propria salute

SE SOSPETTI DI ESSERE AFFETTO DA OSA RIVOLGITI AD UN ESPERTO DELLA TUA ZONA.

PUOI TROVARLO QUI

Campagna promossa da

ITS ITALIAN THORACIC SOCIETY

AIPO ASSOCIAZIONE ITALIANA PNEUMOLOGI OSPEDALIERI

Riferimenti bibliografici

- Insalaco G, Fanfulla F, Benassi F, et al. Raccomandazioni per la diagnosi e cura dei disturbi respiratori nel sonno. Milano: AIPO Ricerche Edizioni 2011. Link: http://www.aiponet.it/editoria/aipo-ricerche-edizioni/libri-e-manuali/345-raccomandazioni-per-la-diagnosi-e-cura-dei-disturbi-respiratori-nel-sonno.html
- Isidoro Iacono S, Salvaggio A, Lo Bue A, Insalaco G. Apnee ostruttive e CPAP: effetti sulla qualità di vita e strategie per migliorare l'aderenza alla terapia. Rass Patol App Respir 2016;31:194-7.
- Ministero della Salute. Sindrome da apnee ostruttive del sonno. Link: http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=106&area=Malattie_dell_apparato_respiratorio
- European Lung Foundation. Disturbi Respiratori nel Sonno. Link: https://www.europeanlung.org/it/malattie-polmonari-e-altre-informazioni/malattie-polmonari/disturbi-respiratori-nel-sonno#:~:text=L'espressione%20%22disturbi%20respiratori%20nel,una%20sospensione%20temporanea%20della%20respirazione
- European Respiratory Society. Disturbi Respiratori nel Sonno. In: European Lung White Book. Losanna (CH): European Respiratory Society 2013. Link: https://www.erswhitebook.org/files/public/Italian%20PDFs/23.Sleep%20breathing%20disorders.pdf
- Slowik JM, Collen JF. Obstructive Sleep Apnea. [Updated 2020 Jun 7]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing 2020. Link: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459252/
- Benjafield AV, Ayas NT, Eastwood PR, et al. Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis. Lancet Respir Med 2019;7:687-98. https://doi.org/10.1016/S2213-2600(19)30198-5

designed by sintex