

kw: apnee notturne

## Soffri di disturbi del sonno? Potrebbe trattarsi di apnee notturne o OSAS

Secondo una stima del Ministero della Salute, circa il 25% della popolazione italiana soffre di apnee notturne, anche se molte di queste persone non sono ancora state diagnosticate o non sono consapevoli di avere il disturbo.

Le apnee notturne possono però avere conseguenze negative sulla salute a lungo termine, aumentando il rischio di ipertensione, malattie cardiache, ictus e diabete. È bene quindi che siano diagnosticate quanto prima.

In questo articolo, spiegheremo il significato dei termini “apnee notturne” e “OSAS”, i sintomi che le accompagnano e i rimedi disponibili per trattare questo disturbo.

### Che cosa sono le apnee notturne?

Le apnee notturne sono un disturbo del sonno che si verifica quando la respirazione viene interrotta per brevi periodi durante la notte.

Ciò può accadere più volte durante la notte e può influire negativamente sulla qualità del sonno e sulla salute in generale.

Esistono due tipi di apnee notturne: l'apnea ostruttiva del sonno e l'apnea centrale del sonno.

### L'apnea ostruttiva del sonno

L'apnea ostruttiva del sonno -chiamata anche OSAS- è la forma più comune di apnea notturna.

### Osas significato

Le OSAS, in inglese "Obstructive Sleep Apnea Syndrome", significa Sindrome delle apnee ostruttive del sonno.

Si verifica quando le vie aeree superiori si restringono o si bloccano completamente durante il sonno, impedendo il flusso di aria nei polmoni.

Queste apnee notturne sono spesso causate da fattori come l'obesità, l'età avanzata e l'anatomia delle vie aeree.

### L'apnea centrale del sonno

Le apnee notturne denominate centrali sono invece causate da un malfunzionamento del sistema respiratorio, che non riesce a inviare i segnali necessari ai muscoli respiratori per

mantenere la respirazione durante il sonno. Queste apnee notturne sono spesso causate da problemi neurologici o cardiaci.

## Sintomi delle apnee notturne

I sintomi delle apnee notturne possono variare da persona a persona.

Tuttavia, se avverti questi sintomi, ti consigliamo di contattare uno specialista per verificare il tuo stato di salute:

- Ti svegli spesso durante la notte con la sensazione di non aver dormito a sufficienza;
- Russi forte;
- Ti svegli spesso la mattina con il mal di testa;
- Ti svegli con la bocca secca o dolorante;
- Soffri di sonnolenza diurna e problemi di concentrazione;
- Senti di avere difficoltà di concentrazione e memoria

## Rimedi per le apnee notturne

Il trattamento delle apnee notturne dipende dalla gravità dei sintomi e dalle cause sottostanti del disturbo.

In molti casi, i cambiamenti dello stile di vita possono aiutare a ridurre la gravità delle apnee notturne.

Tuttavia, se questi non sono sufficienti, possono essere necessari altri interventi:

- **Modifiche allo stile di vita**  
Perdere peso, smettere di fumare e limitare l'assunzione di alcol possono aiutare a ridurre i sintomi delle apnee notturne.
- **Terapia del sonno**  
Le persone affette da apnee notturne possono utilizzare dispositivi che mantengono le vie aeree aperte durante il sonno, come i dispositivi CPAP (Continuous positive airway pressure) e MAD (Mandibular Advancement Devices)
- **Chirurgia**  
In alcuni casi, la chirurgia può essere una soluzione permanente per curare le apnee notturne, soprattutto se il problema è causato da una malformazione anatomica delle vie aeree.
- **Terapie farmacologiche**  
I medici possono prescrivere farmaci per aiutare a ridurre i sintomi delle apnee notturne.

## Cosa sono i MAD?

MAD sta per "dispositivo di avanzamento mandibolare" (in inglese "Mandibular Advancement Device").

Sono dei dispositivi medici che vengono indossati in bocca durante il sonno e funzionano spostando la mandibola in avanti, creando più spazio per il flusso d'aria attraverso le vie aeree superiori. Ciò aiuta a prevenire l'ostruzione delle vie aeree durante il sonno e riduce i sintomi dell'OSAS come il russamento e la sonnolenza diurna.

I MAD sono utilizzati come terapia per la sindrome delle apnee ostruttive del sonno (OSAS) lieve o moderata. La scelta del dispositivo adatto per il paziente e la regolazione della posizione della mandibola durante il sonno devono essere effettuate da un medico specializzato in disturbi del sonno o da un dentista specializzato in terapia del sonno.

Le apnee notturne sono un disturbo del sonno che può avere conseguenze significative sulla salute a lungo termine.

**Se sospetti di soffrire di apnee notturne, contatta la segreteria di Studio De Chiesa: saremo lieti di aiutarti.**