

Sleep Clinic Centro di medicina del sonno

Gli specialisti dei disturbi del sonno



Clinica Santa Caterina da Siena
Torino



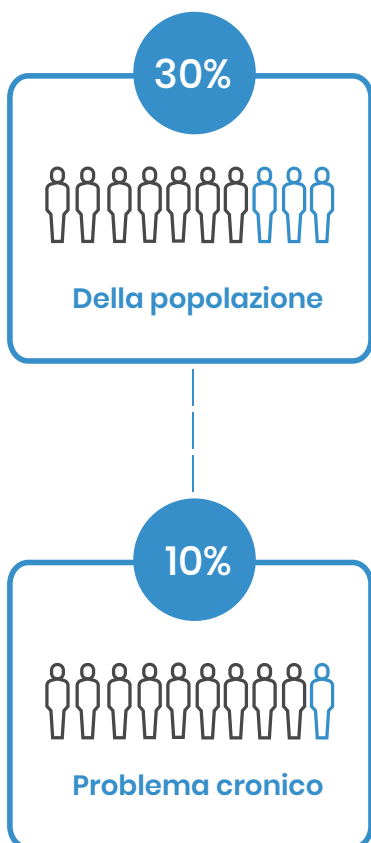
GVM
CARE & RESEARCH

Cosa si intende per disturbi del sonno?

I **disturbi del sonno** variano dall'incapacità di dormire – anche detta insonnia e che rappresenta uno dei disturbi più comuni – fino a un'eccessiva sonnolenza diurna, con impulso irrefrenabile ad addormentarsi.

Rientrano in queste patologie anche altri disturbi legati all'incapacità di prendere sonno o che peggiorano la qualità del riposo notturno.

Quante persone soffrono d'insonnia?



Quali sono i principali disturbi del sonno?

- Russamento e apnee del sonno (OSAS)
- Insonnia
- Ipersonnie
- Narcolessia
- Parasonnie
- Disturbi del movimento nel sonno
- Disturbi del sonno nei bambini

La Sleep Clinic

Per offrire una soluzione a quanti soffrono di queste patologie, sempre più frequenti e che compromettono la qualità della vita, la Clinica Santa Caterina da Siena ha strutturato **la Sleep Clinic**, un **centro di medicina per il sonno**, che offre un **percorso diagnostico e terapeutico completo per il trattamento dei disturbi del sonno**.



L'ÉQUIPE DELLA SLEEP CLINIC: UN APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE

- Neurologo
- Otorinolaringoiatra
- Pneumologo
- Psicologo/Psicoterapeuta
- Tecnico di neurofisiopatologia

Grazie alle molteplici competenze, l'équipe della Sleep Clinic è in grado **di descrivere il quadro clinico del paziente in tempi rapidi** riuscendo a fornire il percorso terapeutico più adatto alle singole esigenze.

Se sospetti di soffrire di un disturbo del sonno, parlane con il tuo medico in modo che possa richiedere un iter di accertamento presso la Clinica, che comprende:

- 1.** l'esame poligrafico o polisonnografico
- 2.** la valutazione otorinolaringoiatra/neurologica/psicoterapeutica
- 3.** l'inquadramento terapeutico

Questo iter permette di formulare una diagnosi più precisa sulle cause del disturbo, dando modo all'équipe medica di impostare il tipo di trattamento più adeguato alla propria patologia.



GLI ESAMI DELLA MEDICINA DEL SONNO

La polisonnografia (PSG)

Descrizione e caratteristiche:

È l'esame di maggior affidabilità nella medicina del sonno. Si tratta di una registrazione simultanea di più parametri per la valutazione dei fenomeni fisiologici e patologici che si possono verificare durante il sonno.



Si distingue in:

- **monitoraggio cardiorespiratorio** (polisonnografia o poligrafia) indicato per pazienti con disturbi respiratori come russamenti e apnee notturne – OSAS.

Registra una serie di parametri specifici, come il flusso aereo-nasale, i movimenti di torace e addome, la frequenza cardiaca, i livelli di ossigeno nel sangue e la posizione corporea durante il sonno.

- **polisonnografia completa** (neurologica) indicata per coloro che soffrono di epilessia notturna, parasonnie e disturbi comportamentali del sonno. Oltre ai parametri indagati col monitoraggio cardiorespiratorio, viene eseguito un elettroencefalogramma (EEG) che permette di analizzare anche ulteriori parametri fisiologici come:

1. l'attività elettrica cerebrale durante il sonno
2. i movimenti oculari
3. i movimenti delle gambe
4. la presenza di bruxismo

Come vengono eseguiti i test?

- Entrambi i test diagnostici vengono eseguiti utilizzando un apparecchio – composto da un registratore e dei sensori – **che rileverà eventuali anomalie durante il sonno.**
- L'apparecchio viene posizionato sul torace del paziente da un tecnico della Clinica; **questa fase richiede un'ora di tempo al massimo.**
- Non è necessario eseguire il monitoraggio presso la Clinica: molti pazienti, non sentendosi a proprio agio in un ambiente estraneo, lo eseguono a casa, dormendo nel proprio letto. La rimozione dell'apparecchio viene fatta il mattino successivo.

PATOLOGIE, DIAGNOSI E TERAPIE

1

Russamento e apnee
del sonno (OSAS)



Che cos'è?

Questa sindrome è caratterizzata da continui alleggerimenti e interruzioni del sonno, che si verificano in seguito all'ostruzione parziale o totale delle vie respiratorie, creando delle crisi di soffocamento.

Chi colpisce?



Come posso riconoscerla?

- Sonnolenza
- Sonno non riposante
- Disturbi dell'umore
- Difficoltà di concentrazione
- Calo della memoria e della libido

Perché è importante riconoscerla?

Riconoscerla in tempo è importante perché essa è legata all'aumentato rischio di infarto, ictus, ipertensione arteriosa e diabete.

La sonnolenza può essere causa di un aumento del rischio di incidenti stradali e sul lavoro, e può peggiorare drasticamente la qualità della giornata e delle relazioni sociali e di coppia.

Quali sono i fattori che favoriscono la comparsa di apnee ostruttive del sonno?

- Obesità
- Consumo di alcool (soprattutto nelle ore serali)
- Fumo
- Assunzione di farmaci sedativi e miorilassanti



Esiste una terapia per russamento e apnee del sonno?

Sono tanti gli approcci che la Sleep Clinic utilizza per affrontare l'OSAS. Fra le più comuni:

- **ventilatore CPAP:** consiste in un dispositivo costituito da un umidificatore d'aria, un tubo di raccordo e una maschera (nasale o oro-nasale), che si indossa mentre si dorme. Nel sonno il ventilatore incrementa la pressione dell'aria in entrata nelle vie aeree superiori, impedendone la chiusura che causa l'apnea.
- **apparecchi odontoiatrici:** si tratta di dispositivi – protesi simili a dei bite – applicati in bocca durante la notte che permettono un leggero e indolore avanzamento mandibolare che, a sua volta, determina lo stiramento dei muscoli della faringe e l'ampliamento dello spazio respiratorio.
- **terapia chirurgica di pertinenza otorinolaringoiatrica o maxillo-facciale:** consiste nell'aumento dello spazio respiratorio tramite la disostruzione e la stabilizzazione delle vie aeree.
- **terapia posizionale:** attraverso svariate strategie.
- **dimagrimento:** quando necessario.



Esempio di CPAP

2

Insonnia, ipersonnia diurna e narcolessia

Che cos'è l'insonnia?

È un disturbo del sonno che si manifesta con sintomi comuni. È la persona stessa che, risvegliandosi al mattino poco riposata e non ristorata come dovrebbe, percepisce il proprio sonno come insufficiente.

Come posso riconoscerla?

- Difficoltà ad addormentarsi
- Frequenti risvegli notturni
- Cattiva qualità del sonno

Che cos'è l'ipersonnia?

Con il termine ipersonnia si indica **una serie di patologie croniche caratterizzate da una costante ed eccessiva sonnolenza diurna**. A differenza dell'insonnia, però, le cause di questa sonnolenza non sono legate alla qualità o quantità del sonno notturno.



Come si distingue l'ipersonnia?

- **primaria:** comprende la **narcolessia**, una patologia neurologica che impedisce al cervello di regolare in maniera fisiologica il ritmo sonno-veglia. Chi ne soffre è affetto da una eccessiva e improvvisa sonnolenza diurna con addormentamenti nella fase di sonno REM;
- **secondaria:** indotta da farmaci o da disturbi psichiatrici.

3

Epilessia notturna



Che cos'è?

L'epilessia notturna è un disturbo di origine neurologico che si può manifestare con crisi notturne, come:

1. movimenti anomali degli arti
2. movimenti a scatto
3. chiusura serrata
4. grida o gemiti

4

Altre patologie del sonno



Tra i disturbi meno comuni ma comunque legati all'alterazione del ritmo circadiano sonno-veglia, troviamo:

- **disturbi del movimento:** si tratta di condizioni che causano movimenti durante il sonno o nella fase di addormentamento e che sono responsabili di una eccessiva difficoltà ad addormentarsi, di mantenere il sonno o di riposare in maniera soddisfacente. Fra i più comuni ci sono:
 1. il disturbo da movimenti periodici degli arti inferiori
 2. il bruxismo
 3. la sindrome delle gambe senza riposo;
- **parasonnie:** sono manifestazioni indesiderate che sembrano finalizzate al raggiungimento di un obiettivo, ma che hanno la conseguenza di causare traumi e di disturbare il sonno di chi ne soffre e di chi gli sta vicino. Ne fanno parte: il sonnambulismo, le paralisi del sonno e l'enuresi notturna.
 1. il sonnambulismo
 2. le paralisi del sonno
 3. l'enuresi notturna

Esiste una terapia per insonnia, iperinsonnia diurna, narcolessia, epilessia notturna e altre patologie del sonno?

La diagnosi e la terapia di queste patologie sono di pertinenza del neurologo esperto in Medicina del Sonno.

Sono disponibili due percorsi d'intervento:

Percorso OSAS

comprende:

- **Inquadramento diagnostico**
- **Esame poligrafico**
- **Indicazioni terapeutiche del caso**

Percorso NEURO

comprende:

- **Inquadramento diagnostico**
- **Esame polisonnigrafico completo (di tipo neurologico)**
- **Indicazioni terapeutiche del caso**



Per entrambi i percorsi c'è la possibilità di eseguire tutti gli esami proposti anche in regime di ricovero di una notte presso la Clinica.

5

Disturbi del sonno nei bambini

Sempre più spesso anche i bambini soffrono di queste patologie, che possono manifestarsi sia come sonno insufficiente che come cattiva qualità dello stesso. Quantità e qualità del sonno insufficienti si riflettono in notevoli difficoltà della vita diurna del bambino quali iperattività e disturbo dell'attenzione. La carenza di sonno è infatti una delle possibili cause del disturbo ADHD o Sindrome Ipercinetica che colpisce circa il 5% della popolazione mondiale al di sotto dei 18 anni.

Quali sono i più comuni?

- Insonnia
- Parasonnie
- Ipersonnie
- Disturbi del ritmo circadiano
- Disturbi respiratori del sonno.

Quali sono le cause?

Le cause di tali disturbi sono multifattoriali – da quelle organiche a quelle dovute a una cattiva igiene, fino all'alimentazione scorretta – e spesso possono coesistere.



LA TERAPIA DELLE PATOLOGIE DEL SONNO

Indipendentemente dal tipo di disturbo che interessa il sonno, una volta che sarà stata individuata la patologia tramite visita medica, l'equipe della Clinica deciderà la terapia più adatta attraverso un approccio multidisciplinare.

I PROFESSIONISTI DI RIFERIMENTO

Dott.ssa Jessica Godino

Tecnico di Neurofisiopatologia
esperto in disturbi del sonno

Dottor Alfonso Mastropietro

neurologo

Dottor Alessio Mattei

pneumologo

Dottor Luca Raimondo

otorinolaringoiatra

Dott.ssa Annalisa Enrico

otorinolaringoiatra pediatrica



Prenotazioni:

☎ 011.81.99211

Orari: da lunedì a venerdì 8.00 - 20.00

www.clinicasantacaterina.it

E-mail: info-csc@gvmnet.it

Clinica Santa Caterina da Siena fa parte di GVM Care & Research - Gruppo Ospedaliero Italiano attivo in sanità, ricerca, benessere termale e industria biomedicale, con l'obiettivo di promuovere il benessere e la qualità della vita. Una rete di strutture avanzate, capillari sul territorio, contraddistinte da elevati standard di qualità e tecnologie all'avanguardia.

La Clinica è convenzionata con Fondi Sanitari Integrativi, Assicurazioni sanitarie, Enti e Casse Mutua.

DOVE SIAMO



CLINICA SANTA CATERINA DA SIENA

Via Villa della Regina 19, Torino.

Tel. 011.8199274

www.gvmnet.it

CSC-25-09.21-S-IT

Direttore Sanitario Dott. Alessandro Morteo

Aut. San. 13-11620 del 02/02/2004

