

## APNEE NOTTURNE

L'**apnea ostruttiva nel sonno (OSA)** è un disturbo respiratorio molto frequente caratterizzato dall'**interruzione del passaggio dell'aria** attraverso le vie aeree superiori, pur in presenza di sforzi respiratori toracici ed addominali. L'OSAS può essere presente a tutte le età, anche se prevale nella popolazione adulta (nel 24% degli uomini e nel 9% delle donne). **Almeno 2 milioni di italiani** presentano una Sindrome delle Apnee Ostruttive di entità medio-grave. La sindrome delle apnee ostruttive è purtroppo ancora sottovalutata e poco conosciuta. In Italia si stima che solo il **4% dei pazienti sia in trattamento**, eppure sono disponibili sia gli strumenti per la diagnosi che le opportune terapie.

### Come riconoscere le apnee ostruttive nel sonno?

Si ha la **Sindrome delle Apnee Ostruttive nel Sonno (OSAS)** quando le apnee, allo studio polisonnografico, sono **almeno 5 l'ora** e si associano a sintomi quali russamento, pause respiratorie nel sonno, risvegli con senso di soffocamento, sonnolenza diurna, ecc. o quando il numero di apnee sono 15 o più l'ora.

Le apnee durano **almeno 10 secondi**, ma in alcuni casi anche più di un minuto, ed sono quasi sempre responsabili di una riduzione di ossigeno nel sangue. La ripresa del respiro si associa di solito ad una **superficializzazione del sonno** o ad un breve risveglio ed è causa di un sonno frammentato e di scarsa qualità, principale responsabile di sonnolenza diurna.

### Perché' è importante diagnosticare e trattare la sindrome delle apnee ostruttive?

È dimostrato che l'OSAS ha importanti conseguenze sulla salute, poiché:

- aumenta il rischio di ipertensione
- aumenta il rischio di aterosclerosi
- aumenta il rischio di infarto del miocardio ed ictus
- aumenta il rischio di obesità e diabete tipo II
- aumenta il rischio di insufficienza cardiaca
- causa molto spesso aritmie cardiache

Ha importanti **ripercussioni** anche sulla **qualità della vita** poiché è responsabile di:

- sonnolenza diurna
- scarsa concentrazione e deficit di attenzione
- disturbi dell'umore
- disfunzioni sessuali
- ridotta efficienza sul lavoro con aumento di incidenti ed infortuni
- aumento di incidenti automobilistici

**Nei bambini**, in aggiunta ai sintomi presenti nell'adulto, un'OSAS è anche responsabile di:

- iperattività
- irritabilità
- disturbi del comportamento
- rallentamento della crescita psicofisica
- scarso rendimento scolastico

La sindrome delle apnee ostruttive è purtroppo ancora sottovalutata e poco conosciuta. In Italia si stima che solo **il 4% dei pazienti** sia in trattamento, eppure sono disponibili sia gli strumenti per la diagnosi che le opportune terapie.

### **Quali sono i principali sintomi delle apnee notturne?**

**Russamento** – è sempre presente, anche se non tutti i russatori presentano apnee.

**Pause respiratorie nel sonno** – riferite dal partner o dai familiari.

**Stanchezza al risveglio** – molti pazienti riferiscono di sentirsi molto stanchi al risveglio, come se non avessero dormito.

**Sonnolenza e faticabilità diurna** – la sonnolenza eccessiva è anche la causa di un aumento degli incidenti sul lavoro e stradali.

### **Come si effettua la diagnosi di apnee nel sonno e come si curano?**

Nel caso si sospetti la presenza di apnee nel sonno, l'esame per confermare la diagnosi è la **polisonnografia** che registra durante tutta la notte non solo i parametri respiratori, ma anche l'attività cerebrale, i movimenti oculari, l'attività muscolare, l'elettrocardiogramma, la saturazione di ossigeno.

### **Quali sono i trattamenti?**

#### **Stile di vita**

Innanzitutto, se si è in sovrappeso od obesi, ridurre per quanto possibile il peso è uno dei più efficaci sistemi per ridurre la gravità dell'OSAS.

Evitare di assumere alcolici ed ipnoinduttori che possono peggiorare il collasso delle prime vie aeree.

#### **Oral device o MAD**

Soprattutto nelle forme lievi o di media gravità di OSAS, ma anche per il semplice russamento, vengono consigliati sistemi intraorali che hanno la funzione di avanzare la mandibola e mantenere aperte le vie aeree posteriormente.

#### **CPAP**

È il trattamento più utilizzato nelle OSAS gravi o medie, è un apparecchio che, creando una pressione positiva nelle vie aeree, le mantiene aperte impedendone il collasso.

#### **Chirurgia**

Si possono praticare vari tipi di trattamenti chirurgici, anche in base a quale sia la sede e la causa di ostruzione. La terapia chirurgica non sempre è garanzia di risoluzione delle

apnee. Nei bambini la rimozione delle tonsille è sicuramente il trattamento più praticato e con ottime probabilità di successo.