



# Fondazione Soncino Onlus Residenza Sanitario Assistenziale

## Programma

20,30  
*"Camomilla" di benvenuto*

21,00  
*Interventi degli specialisti*

21,45  
*Domande aperte al pubblico in sala*



Parliamo di salute

## Quando contare le pecore non basta... I disturbi del sonno

Giovedì 11 settembre 2008 – ore 20,30  
Sala del Consiglio, Comune di Soncino

**INGRESSO LIBERO**

### Relatori

**Dr. S. Cogrossi**  
*Medico Psichiatra*

**Dr.ssa N. Donarini**  
*Medico Psichiatra*

Insonnia, russamento e apnee notturne ma anche sonnambulismo, bruxismo e disturbi legati al lavoro a turni. I disturbi del sonno sono in aumento. Conoscerli aiuta a migliorare la qualità della vita

Moderatore della serata:

**Dr. E. Mariani**  
*Direttore Sanitario  
Fondazione Soncino Onlus*

Con il patrocinio di



Per informazioni  
tel. 0374.85117 / 0374.85327  
info@fondazioneonlus.it

# I Disturbi del Sonno



## L' Insonnia

E' sicuramente il più comune di tutti i disturbi del sonno; è spesso un sintomo di patologie mediche , neurologiche e psichiatriche, ma può essere secondaria ad altri disturbi del sonno. Può essere inoltre una manifestazione di un disordine dell'organizzazione del ritmo sonno veglia o derivare da fattori esterni socio-ambientali come il lavoro a turni. Ve ne sono diversi tipi: "insonnia iniziale", dove è presente una difficoltà ad addormentarsi, a cui può seguire un sonno anche profondo, ma non soddisfacente; "insonnia centrale", caratterizzata da numerosi e prolungati risvegli; infine il terzo tipo, "insonnia terminale", definita come un mancato ripristino del sonno dopo un risveglio precoce notturno. Può definirsi *insonnia sporadica*, il disturbo transitorio e occasionale solitamente legato a situazioni momentanee di tipo ansioso e *insonnia cronica*, il disturbo persistente nel tempo che riduce notevolmente il benessere e le prestazioni della persona.

## Il Bruxismo

E' l'atto involontario di stringere i denti e digrignarli. Quando non viene curato può portare ad una progressiva usura dei denti, fino a compromettere i tessuti gengivali. Uno dei primi sintomi del bruxismo è la difficoltà ad aprire la bocca al risveglio; molto comuni sono inoltre l'ipersensibilità dentale al freddo e al caldo, i dolori cronici all'articolazione della mandibola e la dolenza cervicale. Spesso viene diagnosticato dal dentista. Viene trattato impiegando una sorta di mascherina , simile ad un paradenti, in grado di creare una barriera protettiva tra le due arcate dei denti.

## La sindrome delle gambe senza riposo

E' caratterizzata da una sensazione interna sgradevole che insorge nella tarda serata e specialmente nella fase di rilassamento muscolare che usualmente precede il sonno. La sintomatologia viene alleviata solo dal movimento e, a volte, è talmente intensa da produrre la necessità di alzarsi e camminare. Ciò interferisce con la possibilità di dare inizio al sonno, causando un'insonnia particolarmente severa con disturbi emozionali gravi.

## La sindrome da movimenti periodici delle gambe durante il sonno

E' caratterizzata da contrazioni muscolari stereotipate , periodiche, in una o entrambe le gambe, che intervengono nel sonno, specialmente in quello leggero. Le contrazioni sono frequentemente accompagnate da risvegli che determinano una notevole frammentazione del sonno.

## **Russamento**

Può essere la manifestazione di un problema che disturba il sonno. Il rumore caratteristico del russare è il risultato di un turbolento passaggio dell'aria attraverso le alte vie respiratorie di solito a livello della gola ed indica che c'è un'ostruzione anatomico – funzionale che ostacola un regolare flusso dell'aria a tale livello. Per buona parte delle persone che russano, non ci sono evidenti conseguenze sul piano medico potendo peraltro rappresentare un importante fattore di disturbo nella vita di relazione. In altri casi russare può essere la manifestazione di un problema medico: la sindrome delle apnee ostruttive nel sonno; per questa ragione è meglio non sottovalutare questo disturbo.

## **La sindrome delle apnee ostruttive in sonno**

E' caratterizzata da ripetuti episodi di occlusione delle vie aeree superiori durante il sonno. Fra le conseguenze immediate, una delle più importanti, consiste nella frammentazione del sonno: questa condizione determina nel tempo l'insorgenza di eccessiva sonnolenza diurna. Inoltre, a ciascuna apnea, si possono accompagnare oscillazioni della frequenza cardiaca e dei valori di pressione arteriosa.

## **La narcolessia**

E' un disturbo raro e si manifesta con eccessiva sonnolenza diurna, con episodi di sonno non desiderati o non previsti, che durano da secondi a minuti e si manifestano in momenti inappropriati. I sintomi hanno significative conseguenze socioeconomiche in termini di prestazioni sul lavoro, a scuola o al volante.



## **Perché non si riposa?**

Spesso si ha la sensazione di non aver tratto sufficientemente riposo dal proprio sonno, perché non adeguatamente lungo o perché privo di capacità ristoratrici. Il fattore "durata" è purtroppo non significativo per fare diagnosi di insonnia poiché vi sono notevoli differenze individuali nella percezione della quantità di sonno di cui ciascuno necessita. Vi sono infatti persone che dormono 3 ore per notte senza alcun disturbo e vi sono individui che, se dormono meno di 10 ore, non si sentono in completo benessere e dicono di non aver dormito a sufficienza. Per definire i disturbi del sonno è dunque importante tener conto della soggettività e si può definire insonne chiunque, indipendentemente dalla durata del sonno, non dorme bene e non si sente in completa efficienza fisica e mentale durante il giorno.

## **Perché trattare i disturbi del sonno?**

Un adeguato trattamento dei disturbi del sonno comporta una netta riduzione dell'affaticabilità diurna, con diminuzione dell'ansia, del nervosismo e conseguente miglioramento della qualità della vita. L'eccessiva sonnolenza diurna, conseguente ad un disturbo del sonno, è infine associata ad un elevato rischio di incidenti stradali e/o lavorativi; tale rischio è correggibile unicamente con un adeguato trattamento della specifica patologia del sonno.

## Rimuovere le principali cause dell'insonnia

- Coloro che soffrono di insonnia dovrebbero evitare del tutto la caffeina, che ha effetti eccitanti sul sistema nervoso periferico (è presente in tè, caffè, guaranà, cacao e noce di cola).
- L'ambiente in cui si dorme dovrebbe essere idoneo al riposo: buio e silenzioso.
- Non usare il letto per altre attività oltre al sonno ed adoperarsi per mantenere un orario regolare del ciclo sonno – veglia, andando a letto sempre allo stesso orario e non dormire durante il giorno.
- L'apnea notturna può essere causa di insonnia; una visita medica aiuterà nella diagnosi e nell'eventuale cura.
- Talvolta la mancanza di sonno è sintomo di un problema emotivo non trattato; delle attività sociali possono aiutare.
- Pazienti depressi possono soffrire d'insonnia; i medici possono curarli cambiando o aggiungendo farmaci.
- Allergie latenti possono produrre disturbi del sonno.
- Se una sveglia è stata puntata, bisogna evitare di guardarla, eventualmente coprendone il display. Ciò evita calcoli mentali sulla quantità di sonno perduta sino a quel momento e sulla quantità di sonno rimasta prima del suono della sveglia. Accettare che la quantità di sonno può essere ottenuta solo dormendo e non mentre si aspetta di dormire, può essere benefico.



## Le dieci regole d'oro per dormire bene

- Eliminare la carne dal pasto serale: nella carne è presente un aminoacido che interviene come stimolante dei processi mentali.
- Il pasto serale dovrebbe essere ricco di amidi come pasta e riso, che, insieme alle banane sono ricchi di una sostanza che, a livello cerebrale induce il sonno ed ha effetto sedativo.
- Imparare un metodo di rilassamento per diminuire la tensione muscolare.
- Un bicchiere di latte caldo prima di coricarsi è un toccasana conosciuto fin dall'antichità.
- Una volta svegli è inutile girarsi e rigirarsi nel letto, meglio alzarsi e preparare una camomilla o una tisana di lavanda, tiglio o passiflora.
- Andare a letto solo per dormire e quando si ha sonno. Altre attività, come mangiare, leggere o guardare la televisione, non devono essere fatte a letto.
- Limitare, nelle ore precedenti il sonno, attività che eccitano l'organismo, come studio intenso o attività fisiche impegnative.
- Per i bambini che faticano ad addormentarsi, può essere utile posare accanto a loro un indumento della mamma che serva a tranquillizzarli.
- Una tradizione dell'Antico Egitto narra che la posizione notturna con la testa a nord favorisce la fluidità della circolazione sanguigna, aiutando il sonno.
- Evitare l'assunzione di sostanze stimolanti con il fine di "aumentare" l'utilità del giorno . Il sonno viene così sacrificato alla vita vigile e non rispettato nella sua essenza di fondamentale funzione che scandisce, sorregge ed equilibra l'esistenza dell'uomo.





## Fondazione Soncino Onlus Residenza Sanitario Assistenziale

Residenza per Anziani  
Residenza per Disabili  
Poliambulatori  
Servizi Infermieristici  
Voucher Sanitari  
Voucher Sociali  
Servizi di Assistenza Domiciliare

Largo Capretti,2 – 26029 Soncino (CR) ☐Tel 0374 85117 ☐Fax 0374 83444

[www.fondazioneoncino.it](http://www.fondazioneoncino.it)   info@fondazioneoncino.it

