DISTURBI DEL SONNO

RUSSAMENTO, STANCHEZZA RISVEGLI CONTINUI… A VOLTE IL PROBLEMA È IL SONNO

SEGUICI SUI SOCIAL

SALUTE GROUP
SALUTEGROUP.IT

SE.FA.MO.

ECOGRAFIE - MAMMOGRAFIA
LABORATORIO ANALISI
VISITE SPECIALISTICHE
DENSITOMETRIA OSSEA
RISONANZA MAGNETICA
CARDIOLOGIA - RADIOLOGIA
IDONEITÀ SPORTIVA

VICENZA - Tel. 0444 320333
CREAZZO (VI) - Tel. 0444 522748
CAVAZZALE (VI) - Tel. 0444 597889
VERONA - Tel. 045 502881

C.D.V.

RISONANZA MAGNETICA
RADIOLOGIA - ECOGRAFIE
DOPPLER VASCOLARI - CARDIOLOGIA
LABORATORIO ANALISI
DENSITOMETRIA - MAMMOGRAFIA
TAC CONE BEAM - FISIOTERAPIA
VISITE SPECIALISTICHE IDONEITÀ SPORTIVA

CALDOGNO (VI) - Tel. 0444 586506

CMRC

CAMISANO VICENTINO (VI)
Tel. 0444 611606

CEMES

FISIOTERAPIA - RIABILITAZIONE
OSTEOPATIA - MASSOTERAPIA
TECAR TERAPIA - ONDE D'URTO
LINFODRENAGGIO - TERAPIE FISICHE
RIEDUCAZIONE POSTURALE
RIABILITAZIONE
PRE E POST OPERATORIA

VICENZA - Tel. 0444 324967
THIENE (VI) - Tel. 0445 372514
CAMISANO VICENTINO (VI)
Tel. 0444 411232

APNEE NOTTURNE

L'apnea notturna è un disturbo respiratorio serio che interrompe il sonno a causa di pause nella respirazione. Queste possono essere complete (apnee) o parziali (ipoapnee), dovute all'ostruzione delle vie aeree superiori.

FATTORI DI RISCHIO:

- **Sovrappeso / Obesità.**
- **Alterazioni dello scheletro facciale** (tonsille ipertrofiche, deviazione del setto nasale, retrognazia, micrognazia).
- **Fattori funzionali,** che possono causare apnee anche in soggetti normopeso.
- **L'OSAS (Obstructive Sleep Apnea Syndrome)** è una condizione caratterizzata da episodi ripetuti di ostruzione totale o parziale delle vie aeree faringee durante il sonno, con conseguente riduzione della saturazione di ossigeno nel sangue.

POSSIBILI CONSEGUENZE A LUNGO TERMINE:

- **Problemi cardiovascolari** (ipertensione arteriosa, aritmie come fibrillazione atriale, ischemia cardiaca, ictus).
- **Alterazioni metaboliche.**
- **Deficit cognitivi legati alla qualità del sonno.**

SINTOMI DELL'APNEA NOTTURNA:

- **Russamento forte e frequente.** Un segnale chiave, soprattutto se accompagnato da pause respiratorie.
- **Risvegli notturni frequenti.** Svegliarsi spesso per urinare può essere un segnale da non sottovalutare.
- **Sudorazione notturna.** Eccessiva sudorazione, soprattutto su collo e petto.
- **Risvegli con sensazione di soffocamento.** Difficoltà respiratorie improvvise durante il sonno.
- **Mal di testa mattutino.** Cefalee di breve durata appena svegli.
- **Confusione al risveglio.** Aprire gli occhi con la testa annebbiata può compromettere la giornata.
- **Stanchezza persistente.** Un senso di affaticamento costante che incide sulla qualità della vita.
- **Sonnolenza diurna e appisolamenti involontari.** Sentirsi stanchi durante il giorno nonostante un'intera notte di "sonno".
- **Difficoltà di concentrazione e memoria.** Problemi di attenzione e difficoltà a ricordare le informazioni.
- **Irritabilità e sbalzi d'umore.** Cambi repentini dell'umore e irritabilità senza motivo apparente.

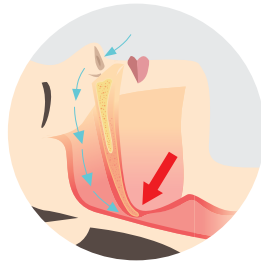
POSSIBILITÀ TERAPEUTICHE

Il trattamento delle Apnee Ostruttive nel sonno viene definito in base ai risultati del monitoraggio cardiorespiratorio, al quadro clinico e ai fattori di rischio individuali.

LE OPZIONI TERAPEUTICHE INCLUDONO:

- **Calo ponderale** (perdita di peso).
- **MAD** o sistema di avanzamento mandibolare doppio blocco.
- **Terapia posizionale** con sistemi che consentono di dormire in posizione non supina.
- **CPAP** o pressione positiva continua nelle vie aeree.
- **Un consulto con lo specialista ORL** aiuta a individuare i casi trattabili con chirurgia.
- **Il nutrizionista** supporta nella gestione del peso.
- **La logopedia** può aiutare con esercizi per il tono muscolare della zona glosso-faringo-laringea.

RESPIRAZIONE NORMALE



RESPIRAZIONE INTERROTTA

POLIGRAFIA CARDIORESPIRATORIA

La poligrafia cardiorespiratoria è un esame semplice e non invasivo che permette di monitorare il sonno e individuare eventuali disturbi respiratori, come le apnee notturne.

Presso il Centro Diagnostico Veneto l'esame viene eseguito sotto la supervisione del Dott. Fabrizio Dal Farra, specialista in Pneumologia e Medicina del Sonno.

QUANDO È CONSIGLIATA?

Se presenti uno o più di questi sintomi:

- Russamento abituale
- Risvegli con sensazione di soffocamento
- Sonnolenza durante il giorno
- Stanchezza persistente
- Mal di testa al risveglio
- Difficoltà di concentrazione e memoria
- Pressione alta al mattino

COSA VIENE MONITORATO?

Durante il sonno vengono registrati:

- Respirazione
- Livelli di ossigeno nel sangue
- Frequenza cardiaca
- Russamento
- Posizione del corpo
- Movimenti toracici e addominali

L'esame consente di individuare le apnee ostruttive del sonno e di valutarne la gravità.

COME SI SVOLGE?

Prima di coricarsi vengono applicati alcuni piccoli sensori che registrano i principali parametri respiratori e cardiaci durante la notte.
L'esame può essere eseguito: a domicilio, nel comfort della propria casa oppure in struttura, quando è necessario un monitoraggio più approfondito.

PERCHÉ È IMPORTANTE?

Le apnee notturne non trattate possono aumentare il rischio di:

- Ipertensione arteriosa
- Disturbi cardiovascolari
- Diabete
- Sonnolenza alla guida
- Riduzione della qualità della vita

Una diagnosi precoce permette di individuare il trattamento più adatto e migliorare la qualità del sonno.

CONSIGLI PRATICI PER DORMIRE MEGLIO

- **ROUTINE SERALE REGOLARE.**
Andare a letto sempre alla stessa ora e creare un rituale rilassante aiuta a migliorare la qualità del sonno.

- **AMBIENTE IDEALE.**
Mantieni la stanza fresca, silenziosa e confortevole. Usa tende oscuranti, mascherine per gli occhi o dispositivi per il rumore bianco. Evita apparecchi elettronici prima di dormire.

- **ALIMENTAZIONE E SONNO.**
Cena leggera e anticipata per favorire la digestione. Evita cibi pesanti, alcol e caffeina prima di coricarti.

- **GESTIONE DELLO STRESS.**
Meditazione, yoga o una semplice lettura possono rilassare la mente e favorire il sonno.

- **ATTIVITÀ FISICA.**
L'esercizio regolare migliora il sonno, ma evita allenamenti intensi nelle ore serali.

PRENOTA LA TUA VISITA

Centro Diagnostico Veneto
CALDOGNO (VI) - Via Leopardi, 40
Tel. 0444 586506 - info@cdvs.it

RESPIRA MEGLIO.
DORMI MEGLIO.
VIVI MEGLIO.

C.D.V.
SPECIALISTICA

PER INFO E PRENOTAZIONI:
Tel. 0444 586506

393 960 9550 - info@cdvs.it - www.cdvs.it

Dal lunedì al venerdì dalle ore 7.00 alle ore 19.00
Il sabato dalle ore 7.00 alle ore 12.00

MEDICINA DEL LAVORO Tel. 0444 909466-64

Via Leopardi, 40 - 36030 CALDOGNO (VI)

Azienda con Sistema Qualità
Certificato ISO 9001
Erogazione in regime privato dei servizi di:
Ambulatorio Polispecialistico, Medicina Fisica e Riabilitativa
Diagnostica per Immagini, Medicina del Lavoro.

IQNET RECOGNIZED CERTIFICATION
IMQ CERTIFIED QUALITY MANAGEMENT SYSTEM ISO 9001:2015
Sistema di gestione per la qualità
UNI EN ISO 9001

Direttore Sanitario Dr.ssa Chiara Ganzaroli
Specialista in Medicina Interna

Il presente opuscolo è distribuito, ai sensi degli artt. 4 e 5 della Legge n. 175 del 5/2/92 e succ. modificazioni e nel rispetto delle prescrizioni di cui al D.M. 16/09/94 n. 657, ad esclusivo uso informativo all'interno della struttura. - Data ultimo aggiornamento 05/2026.

MOD. POL178 - REV. 0 DEL 02/2026

SE.FA.MO.
VICENZA - Tel. 0444 320333
Str.lla Cappuccini, 49

CREAZZO (VI) - Tel. 0444 522748
L.go Tiepolo, 31/33

CAVAZZALE (VI) - Tel. 0444 597889
Via Europa, 12

VERONA - Tel. 045 502881
Via Manfredo da Cortenova, 3

Direttori Sanitari:
Dr.ssa Francesca Zanetti, spec. in Biochimica Clinica
Dr. Rocco Antonio Sergi, spec. in Medicina Fisica e Riabilitazione
Dr. Francesco Cappellari, spec. in Radiologia
Dr. Andrea Marangon, spec. in Radiologia

www.sefamo.it

C.D.V.
CALDOGNO (VI) - Tel. 0444 586506
Via Leopardi, 40

Direttore Sanitario:
Dr.ssa Chiara Ganzaroli, spec. in Medicina Interna

www.cdvs.it

CMRC
CAMISANO VIC. (VI) - Tel. 0444 611606
Via A. Fogazzaro, 44

Direttore Sanitario:
Dr. Andrea Marangon, spec. in Radiologia

www.cmrcamisano.it

CEMES
VICENZA - Tel. 0444 324967
C.trà P.ta Santa Croce, 45/49

THIENE (VI) - Tel. 0445 372514
Via Primo Maggio, 3

CAMISANO VICENTINO (VI)
Tel. 0444 411232
Via A. Fogazzaro, 44

Direttori Sanitari:
Dr. Giorgio Bruni, spec. in Medicina Fisica e Riabilitazione
Dr.ssa Grazia Massa, spec. in Medicina Fisica e Riabilitazione

www.cemesgroup.it