

06.01.2009 - 08:00 Uhr

Lega polmonare svizzera - Apnea da sonno: russare può nuocere alla salute

Berna (ots) -

Circa 150'000 tra svizzere e svizzeri ne soffrono, ma solo una minoranza ne è a conoscenza: si tratta dell'apnea da sonno. La malattia spesso è sottovalutata, eppure è tutt'altro che innocua: incidenti stradali provocati dal colpo di sonno e malattie cardio-circolatorie possono essere le conseguenze del russare notturno e delle pause della respirazione. La lega polmonare, con una campagna nazionale, intende fare luce sulla malattia e propone inoltre un test del rischio online.

Chi di giorno si sente spossato e di notte russa, forse soffre di un'apnea da sonno. La parola greca "apnoia" significa mancanza di respiro. Pause della respirazione e il russare forte e irregolare sono le caratteristiche principali della sindrome da apnea da sonno. Le persone colpite sopportano ogni notte tra le 50 e le oltre cento pause della respirazione, un ciclo che, al fine di ristabilire la respirazione, porta a continui e brevi episodi di risveglio di cui al mattino gli interessati non ricordano nulla. Avvertono però gli effetti della notte agitata: spossatezza diurna, ridotta capacità di concentrazione e debolezza fisica.

La spossatezza diurna e il russare non sono innocui

Accade spesso che un'apnea da sonno non sia riconosciuta come malattia, in quanto questa rimane ancora largamente sconosciuta. Naturalmente la stanchezza e il russare sono considerati fastidiosi, ma solo di rado sono giudicati pericolosi. In molti casi, gli interessati si rivolgono al medico solo dopo un evento drammatico, come un incidente stradale causato dal colpo di sonno. Ma l'apnea da sonno non curata genera, a medio termine, pressione alta e altri problemi della circolazione cardiaca. Con il test del rischio online, disponibile all'indirizzo www.legapolmonare.ch, gli interessati hanno la possibilità di testare in modo semplice il loro rischio di apnea da sonno. Dopo aver risposto ad alcune domande riguardo alla stanchezza e al russare, il risultato mostra il grado di necessità di sottoporsi - o meno - a una visita medica.

Un trattamento semplice ed efficace

L'apnea da sonno può essere curata in modo semplice e permanente. La terapia maggiormente studiata e finora più efficace è la cosiddetta terapia CPAP (Continuous Positive Airway Pressure). Con questa terapia, il paziente durante la notte indossa una maschera nasale che impedisce il russare e le interruzioni della respirazione. Spesso i pazienti già dopo poche notti si sentono rilassati e molto meglio. Per garantire il successo, la terapia deve essere impiegata in modo continuato.

La lega polmonare aiuta

La lega polmonare assiste attualmente circa 25'000 persone affette da apnea da sonno. Su prescrizione medica offre la terapia con il dispositivo respiratorio CPAP e risponde alle domande dei pazienti. Questi possono anche trovarsi in gruppi di autoaiuto e di scambio di

esperienze. All'interno di un contesto tutelato, gli interessati hanno l'opportunità di scambiarsi opinioni sui problemi inerenti la malattia. La Lega polmonare si è preposta l'obiettivo di far conoscere la malattia, i rischi che comporta e le possibilità di trattamento. A tal fine è stata pensata una campagna di affissione online che da gennaio richiamerà l'attenzione sull'apnea da sonno.

Il test di rischio d'apnea da sonno e opuscolo informativo

L'opuscolo "Sindrome da apnea da sonno - sintomi, diagnosi, trattamento" può essere ordinato gratuitamente in italiano, tedesco e francese su www.pubblicazioni.legapolmonare.ch, per e-mail a info@lung.ch, o telefonicamente al numero 031/378'20'50. Il test di rischio e ulteriori informazioni sulla sindrome da apnea da sonno sono reperibili su www.legapolmonare.ch.

Chi respira vive

La Lega polmonare è l'organizzazione svizzera della sanità che si occupa dei polmoni e delle vie respiratorie. Essa si impegna per ridurre sia il numero delle persone affette da disturbi sia quello dei decessi precoci conseguenti e per permettere a coloro che soffrono di affezioni respiratorie o di malattie polmonari di vivere il più a lungo possibile senza disturbi. Le 23 leghe cantonali sono importanti punti di riferimento per le persone con affezioni respiratorie e malattie polmonari quali l'asma, l'apnea da sonno, la bronchite cronica, la BPCO e la tubercolosi. La Lega polmonare si batte anche per migliorare la qualità dell'aria all'interno degli ambienti come pure al loro esterno.

Avvertenza: tutte le informazioni e il materiale iconografico sul tema apnea da sonno è a disposizione per essere scaricato sotto www.media.legapolmonare.ch.

Contatto:

Lega polmonare svizzera
Ursula Luder
Südbahnhofstrasse 14c
3000 Bern 14
Tel.: +41/31/378'20'50
E-Mail: u.luder@lung.ch
Internet: www.legapolmonare.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000839/100575784> abgerufen werden.