

09.03.2015 - 10:00 Uhr

## Test di rischio di apnea da sonno: un contributo importante alla prevenzione degli incidenti d'auto causati da colpi di sonno

Berna (ots) -

Quasi 200'000 persone, negli ultimi cinque anni, hanno effettuato il test di rischio di apnea da sonno online della Lega polmonare. All'incirca un quinto dei partecipanti ha ammesso di soffrire i sintomi di apnea da sonno. Oltre 6'600 hanno dichiarato inoltre di aver causato incidenti della circolazione a causa della sonnolenza.

Si stima che in Svizzera soffrano di apnea da sonno oltre 150'000 persone. Trattasi di persone che, durante il sonno, hanno frequenti pause del respiro accompagnate da microrisvegli inavvertiti, che spesso si ripetono fino a diverse centinaia di volte per notte. I disturbi del sonno comportano, tra l'altro, sonnolenza cronica e disturbi della concentrazione. L'aumento della tendenza ad addormentarsi può condurre al colpo di sonno che può avere delle conseguenze disastrose e fatali, in particolare nella circolazione stradale. Il 3,4 % dei partecipanti al test di rischio online della Lega polmonare, ha ammesso di aver causato un incidente in conseguenza della sonnolenza. Complessivamente, questa percentuale equivale ad almeno 6'654 incidenti. "Possiamo dire che il test di rischio online è un ottimo contributo alla diagnosi dell'apnea nel sonno e in questo senso funge anche da prevenzione degli incidenti. Fondamentale è che i partecipanti siano consapevoli di tale rischio e, se opportuno, si rechino dallo specialista per un accertamento." Afferma lo pneumologo Prof. Dr. med. Konrad Bloch dell'Ospedale universitario di Zurigo.

Effettuare il test di rischio online è semplice

La Lega polmonare offre consulenza a circa 50'000 persone per l'utilizzo di apparecchiature terapeutiche, per la gestione della malattia e della terapia e, insieme con i medici, offre assistenza durante il processo terapeutico. L'esperienza mostra che sintomi come le pause del respiro durante il sonno, il russamento e la sonnolenza diurna sovente non sono presi sul serio. Infatti, sono tuttora molti i pazienti che ignorano di essere malati. Il test di rischio online [www.legapolmonare.ch/test-apneadasonno](http://www.legapolmonare.ch/test-apneadasonno) della Lega polmonare rappresenta una possibilità semplice, rapida e gratuita di misurare il proprio grado di rischio.

Un trattamento facile ed efficace

L'apnea da sonno può essere trattata efficacemente. La terapia più frequente è la cosiddetta terapia CPAP che consiste nell'applicare una maschera respiratoria sul viso che durante la notte assicura l'apertura delle vie aeree mediante pressione positiva dell'aria. Già dopo breve tempo molti pazienti riscontrano un notevole miglioramento delle condizioni di salute la sonnolenza scompare. Ai fini del successo del trattamento è anche importante adeguare lo stile di vita, ad esempio riducendo il peso.

Chi respira vive

La Lega polmonare svizzera fornisce consulenza e aiuta persone colpite da malattie polmonari e difficoltà di respirazione, al fine di consentire loro una vita il più possibile indipendente e senza disturbi, e una qualità di vita più elevata. Grazie alla sua rete di contatti specialistici, si fa carico delle esigenze dei pazienti e promuove l'autoaiuto. Favorendo la prevenzione e battendosi per un'aria pulita, la Lega polmonare s'impegna affinché sempre meno persone siano colpite da malattie polmonari e delle vie respiratorie.

In caso di domande, si prega di rivolgersi a:

Lega polmonare svizzera  
Barbara Weber, addetta stampa  
Tel. +41 31 378 20 72  
[b.weber@lung.ch](mailto:b.weber@lung.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000839/100769588> abgerufen werden.