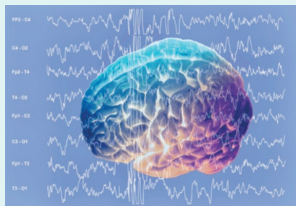


L'epilessia nel sonno

Alcune forme di epilessia dell'infanzia e dell'età adulta si presentano esclusivamente o prevalentemente nel sonno. Una delle forme più particolari è l'epilessia frontale notturna.

Presso il Centro Multi-disciplinare del Sonno dell'Istituto C. Mondino si utilizzano strumenti diagnostici (per es. video-polisonnografia) riconosciuti a livello internazionale per la diagnosi di tali forme. Inoltre presso il Centro è possibile eseguire:

- polisonnografie pomeridiane o notturne in camera di laboratorio;
- trattamento farmacologico mirato delle singole forme.



IL CENTRO DI MEDICINA DEL SONNO

Il Centro di Medicina del Sonno dell'IRCCS C. Mondino è certificato dall'AIMS (Associazione Italiana di Medicina del Sonno) e collabora per l'informazione e la tutela delle persone con alcune Associazioni Nazionali quali:

l'Associazione Italiana Narcolettici (AIN) - <http://www.narcolessia.it>
e l'Associazione Italiana Pazienti con Sleep Apnea (AIPAS) - <http://www.sleepapnea-online.it>

INFORMAZIONI UTILI PER GLI UTENTI

Centro di Medicina del Sonno

Informazioni: tel. 0382.380.250
8.00 - 12.00

Prenotazioni visite: Allo sportello:
lunedì - venerdì dalle 8.00 - 19.00
sabato dalle 8.00 alle 12.00
Telefoniche: tel. 0382.380.232 - 315
Tramite e-mail: prenotazioni@mondino.it

Prenotazioni esami strumentali: Telefoniche: tel. 0382.380.250
Tramite e-mail: cristina.valisi@mondino.it

Attività ambulatoriale SSN: Piano Terra, Prima Torre,
Servizio Neurofisiopatologia

Libera Professione: Piano Terra, Prima Torre,
Servizio Neurofisiopatologia



FONDAZIONE
MONDINO
Istituto Neurologico Nazionale
a Carattere Scientifico | IRCCS

VIA MONDINO, 2 - 27100 PAVIA
TEL. 0382.3801

www.mondino.it



I Disturbi del Sonno

I Disturbi del Sonno



FONDAZIONE
MONDINO
Istituto Neurologico Nazionale
a Carattere Scientifico | IRCCS

Sistema Sanitario
Regione
Lombardia



I Disturbi del Sonno

INFORMAZIONI PER
GLI UTENTI



Il Sonno è Salute

IL SONNO E I SUOI DISTURBI

La durata del sonno varia con l'età ed è di circa 7-8 ore nei soggetti adulti, con ampia variabilità individuale (cosiddetti corto-dormitori che necessitano anche solo di 5 ore di sonno e lungo-dormitori che necessitano fino a 9-10 ore di sonno notturno). La maggior parte delle persone dorme tra le ore 23.00 e le ore 8.00 mentre altri soggett:

- tendono ad addormentarsi e a svegliarsi tardi (i cosiddetti serotini o "gufi");
- tendono ad addormentarsi e svegliarsi presto (i cosiddetti mattinieri o "allodole").



Circa il 30% della popolazione dei paesi industrializzati soffre di disturbi del sonno. Il mantenimento di un sonno di buona qualità è importante per la nostra salute psicofisica.

L'INSONNIA

L'insonnia è un disturbo caratterizzato da difficoltà ad addormentarsi la sera, da risvegli nel mezzo della notte o da risveglio troppo presto al mattino.

L'insonnia rappresenta un disturbo persistente in circa il 13% della popolazione italiana.



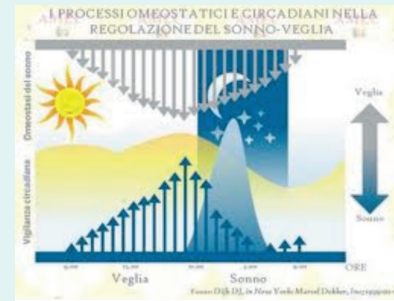
LE CAUSE DELL'INSONNIA

Stress, ansia e depressione, erronei stili di vita sono le più comuni cause dell'insonnia. L'insonnia cronica può, dal suo canto, aumentare il rischio di sviluppare depressione e disturbi metabolici e cardiovascolari. Presso il Centro di Medicina del Sonno dell'Istituto C. Mondino, è possibile eseguire test specifici per diagnosticare e curare l'insonnia, quali le polisomnografie notturne in camera di laboratorio o a domicilio. Inoltre vengono impostati trattamenti farmacologici o comportamentali.

I DISTURBI CIRCADIANI

I disturbi del ritmo circadiano sono caratterizzati da alterata regolazione dell'alternanza di veglia e sonno e dei loro orari nell'arco delle 24 ore. Esistono alcuni disturbi di origine genetica come la sindrome da posticipazione di fase e i disturbi secondari al rapido e ripetuto cambio di fuso orario (sindrome del Jet Lag) o del lavoro a turni. Presso il Centro di Medicina del Sonno dell'Istituto C. Mondino è possibile eseguire:

- dosaggio della melatonina salivare per l'inquadramento dei disturbi del ritmo circadiano;
- trattamenti personalizzati con terapia della luce e melatonina.



LE SINDROMI CON ECCESSIVA SONNOLENZA DIURNA

Vari disturbi possono causare eccessiva sonnolenza diurna. La sonnolenza è la seconda causa (dopo l'alcool) di incidenti automobilistici nella cui dinamica risulta avere un ruolo causale del 20-25%. La sonnolenza diurna viene valutata presso il Centro con test clinici ed elettrofisiologici.



LA SLEEP APNEA

La sleep apnea ostruttiva (OSA) consiste in ripetute apnee durante il sonno con una diminuzione di ossigeno nel sangue e spesso preceduta per anni da russamento. Prevale negli uomini e nelle donne si presenta con più frequenza dopo la menopausa. È favorita dal sovrappeso corporeo e da alterazioni ostruttive a livello naso-oro-faringeo. Nei casi più gravi l'OSA può rappresentare un importante fattore di rischio per l'insorgenza di ipertensione arteriosa, infarto del miocardio e ictus cerebrale.

I sintomi principali che devono far sospettare una sleep apnea sono:



- russamento;
- risvegli dal sonno con senso di soffocamento;
- frequente bisogno di urinare la notte;
- eccessiva sonnolenza diurna;
- stanchezza diurna.

Per riconoscere e curare questo disturbo presso il Centro di Medicina del Sonno dell'Istituto C. Mondino è possibile eseguire trattamenti con ventilazione notturna non invasiva (C-PAP o B-PAP).

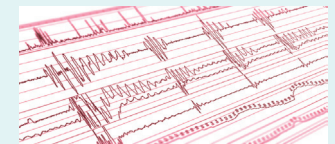
LA NARCOLESSIA

La narcolessia è una malattia caratterizzata da sonnolenza eccessiva diurna a cui il soggetto non riesce a resistere anche se è in attività (per es. mentre parla o mangia). Nella sua forma più completa la narcolessia è caratterizzata, inoltre, da attacchi cosiddetti cataplettici in cui il soggetto, mentre sta provando un'emozione piacevole, va incontro a un'improvvisa debolezza muscolare che può provocare la caduta a terra o la caduta della testa sul petto per cedimento dei muscoli del collo. La narcolessia è una patologia di origine genetica relativamente rara alle nostre latitudini.

DISTURBI PAROSSISTICI IN SONNO

Le parasonnie

Sonnambulismo, pavor notturno (paura nel sonno) ed enuresi ("pipì a letto"), sono le più comuni parasonnie nell'infanzia.



Il REM (Rapid Eyes Movement) Behavior Disorder è una parasonnia che tipicamente inizia nella mezza età con maggior frequenza nel sesso maschile. Gli episodi consistono in manifestazioni motorie e comportamentali che si presentano durante il sonno REM (per es. movimenti bruschi e violenti, parlare nel sonno e talora grida).

Sindrome delle gambe senza riposo

La sindrome delle gambe senza riposo è una condizione che produce una fastidiosa sensazione a livello dei polpacci e un'irresistibile necessità di muovere gli arti inferiori durante la veglia a riposo soprattutto nelle ore serali o all'addormentamento.