

La terapia più efficace è solitamente la CPAP, una forma di respirazione assistita da utilizzarsi durante il sonno. La CPAP utilizza aria a pressione per mantenere aperte le vie aeree. E' un apparecchio grosso più o meno come un tostapane. Emette aria calda umidificata tramite un corto tubo che è collegato con la mascherina che deve essere indossata. La mascherina deve essere ben posizionata per evitare l'ingresso di aria dalle fessure. La CPAP è un apparecchio portatile che può essere quindi utilizzato anche quando si è in viaggio. I pazienti che usano la CPAP riferiscono un aumento della loro energia fisica, una migliore capacità di concentrazione e maggior benessere durante il giorno. Riferiscono anche di avere meno sonnolenza diurna.

I casi più severi possono richiedere interventi di tipo chirurgico

### ***Altri disturbi del sonno***

Ci sono pochi altri disturbi del sonno che possono interessare i pazienti che hanno avuto un ictus.

Circa il 20-40% dei pazienti presenta "disturbi circadiani" o disturbi del ciclo sonno-veglia. Con questi problemi di sonno il ritmo sonno-veglia non è più determinato dal ciclo notte-giorno. La terapia con la luce solare può aiutare a ripristinare il ritmo sonno-veglia

Un altro frequente disturbo del sonno dopo un ictus è rappresentato dall'insonnia, dalla difficoltà ad addormentarsi o dai risvegli precoci. Trattare questi problemi è spesso complesso perché può richiedere interventi sia di tipo farmacologico che comportamentale

### ***I professionisti che ti possono aiutare***

- Neurologo specialista della medicina del sonno
- Psicologo o psicoterapeuta
- Centri certificati di Medicina del sonno



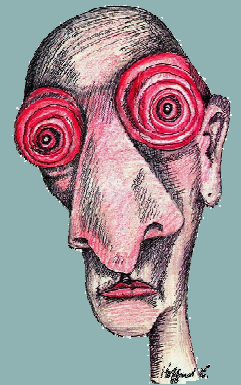
*Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino*

*Dipartimento di Neurologia d'Urgenza e Pronto Soccorso*

*Direttore: Dott. Giuseppe Micieli*

**UC Malattie Cerebrovascolari/Stroke Unit**

Direttore: Dott.ssa Anna Cavallini



## **I disturbi del sonno**

**Opuscolo informativo per il paziente**

Per ulteriori informazioni rivolgersi al personale medico e infermieristico della Stroke Unit

Avere una buona notte di sonno dopo un ictus è importante anche per il recupero. Tuttavia dopo un ictus i problemi correlati al sonno sono frequenti e possono anche durare molto tempo (disturbi del sonno). Questa situazione può essere frustrante. Può rendervi irritabili e stanchi. Può influenzare negativamente la vostra qualità di vita e il vostro stato di salute. Può anche aumentare il vostro rischio di andare incontro ad un nuovo ictus. La buona notizia è che i disturbi del sonno possono essere curati e che le vostre notti insonni hanno i giorni contati.

### ***Disturbi del sonno causati da problemi respiratori***

Circa i due terzi dei pazienti che sopravvivono ad un ictus hanno disturbi del sonno secondari a problemi di respirazione (apnee notturne). Se hai questo disturbo il tuo sonno viene interrotto più volte durante la notte così durante il giorno rimani assonnato, puoi avere difficoltà a pensare o a risolvere anche problemi banali. Inoltre le apnee notturne mettono a rischio la tua salute in quanto possono aumentare la tua pressione, lo stress sul cuore e favorire lo sviluppo di trombi.

### ***Sintomi***

Ci sono diversi sintomi che ti possono suggerire la presenza di problemi di respiro durante il sonno. Alcuni sono rilevabili di notte, altri di giorno.

I sintomi che puoi accusare durante la notte sono:

- Forte russamento
- Doversi alzare spesso durante la notte, sensazione di mancanza di respiro
- Aumento della sudorazione
- Sensazione di respiro corto
- Insonnia o incapacità ad addormentarsi o rimanere svegli durante la notte

Problemi di sonno durante la notte possono determinare la comparsa dei seguenti sintomi il giorno successivo:

- Eccessiva sonnolenza diurna
- Problemi di memoria o di attenzione
- Mal di testa
- Stanchezza (poca energia)
- Irritabilità
- Depressione o tristezza

### ***Diagnosi di disturbo del sonno***

Molto spesso è il compagno/a che si accorge per primo dei sintomi, a volte invece se ne accorge prima il paziente. In ogni caso devi parlarne con il tuo dottore. Per giungere ad una diagnosi definitiva può essere necessario che tu venga sottoposto ad un esame che si chiama polisonnografia. Non è un esame doloroso, dura tutta una notte e serve per studiare l'andamento del sonno. Viene effettuato presso centri specializzati (Centri del sonno).

### ***Come trattare i disturbi del sonno***

I trattamenti possono essere vari e dipendono dalla gravità del disturbo.

Nei casi più lievi può essere sufficiente perdere peso, abolire gli alcolici e i farmaci per dormire

Nei casi di gravità lieve-moderata può essere utilizzato uno speciale apparecchio che si mette quando si va a dormire e mantiene aperte le vie aeree migliorando la respirazione

In alcuni casi il problema è correlato alla posizione che si mantiene dormendo. Può essere trattato evitando di dormire sulla schiena mediante per esempio il posizionamento di una palla da tennis nel pigiama in modo che renda scomodo giacere sulla schiena