

Dormire bene per vivere meglio

Un sonno disturbato rappresenta un grave rischio per la salute e interferisce nel rapporto con gli altri.

Il 25% degli uomini e il 15% delle donne russa. Superati i quarant'anni le percentuali salgono rispettivamente a 60% e 40%. **Quando si russa ogni notte da più di sei mesi, si parla di RUS-SAMENTO ABITUALE.** Questo è il primo sintomo dell'OSAS (Obstructive Sleep Apnea Syndrome).

LA SINDROME DA APNEA OSTRUTTIVA DEL SONNO si manifesta come una pausa respiratoria che interrompe il russamento, per più di dieci secondi, e termina con un fragoroso rumore inspiratorio di "sblocco".

Gli italiani che ne soffrono sono più di due milioni.

I pazienti affetti da apnea del sonno, nonostante possano presentare fino a 600 episodi apneici ogni notte, è improbabile che li ricordino il mattino seguente. Quindi il soggetto potrebbe non esserne consapevole anche dopo molti anni.

Alcuni campanelli d'allarme possono essere: sonnolenza durante il giorno, movimenti esagerati durante la notte, cambiamenti repentini d'umore, cefalea al risveglio, difficoltà di concentrazione, perdita di memoria, ipertensione arteriosa, perdita dell'attrazione sessuale, depressione. Nei casi più gravi possono manifestarsi complicanze come malattie cardio-vascolari, sindromi metaboliche, ictus, problemi ormonali e turbe sessuali. Senza considerare un aumento esponenziale del rischio di incidenti sia alla guida, sia sul posto di lavoro.

Come è possibile diagnosticare la SINDROME DA APNEA OSTRUTTIVA DEL SONNO?

Il trattamento inizia con la terapia cognitivo-comportamentale, che prevede il calo e l'abbandono di abitudini viziate (fumo, alcool, tè, caffè). Nei casi di apnea lieve e media, un valido aiuto proviene dagli apparecchi mobili orali. Esistono apparecchi specifici per il russamento ed apparecchi indicati per l'OSAS: in entrambi i casi il miglioramento clinico è dimostrato da ricerche scientifiche.

Nei casi di apnea grave è necessario ricorrere alla terapia ventilatoria con C-PAP, cioè una macchina che eroga una corrente d'aria compressa attraverso una maschera, facciale o nasale, in modo da liberare le vie aeree. Quando è necessario si ricorre alla chirurgia maxillo-facciale o alla chirurgia otorinolaringoiatrica.

Oralee promuove l'impiego clinico dei DISPOSITIVI ORALI per il russamento e le forme lievi di OSAS. Infatti questi apparecchi sono ben tollerati, mobili, leggeri e possono essere comodamente portati in viaggio. Sono un valido aiuto per chi soffre di questi disturbi e permettono spesso di evitare la C-PAP. Costruiti su misura e certificati, si indossano prima di dormire: portano in avanti la lingua e la mandibola, aprendo così le vie aeree e facilitando il passaggio dell'aria. Studi clinici dimostrano che, con gli apparecchi orali, il russamento si riduce in modo significativo nel 95% dei casi, scomparendo addirittura nel 50% dei soggetti. Se l'OSAS è lieve i dispositivi orali sono efficaci nel 76% dei casi, la percentuale scende al 61% nelle OSAS moderate, e al 40% in quelle gravi. (Fonte: American Academy of Dental Sleep Medicine)



Dr.ssa Letizia Lonia

*Academic Certificate in Dental Sleep Medicine
from ACSDD (USA)*

Ecco alcune delle domande che ci vengono spesso rivolte dai nostri pazienti.

Quando si usano gli apparecchi orali?

Gli apparecchi orali si usano solo durante il sonno. Sono confortevoli e permettono di aprire la bocca, di chiudere le labbra e di bere.

È possibile portarli quando è presente un ponte o una protesi dentaria?

L'apparecchio viene costruito a misura del paziente, rispettando la sua situazione orale. È possibile quindi indossarli in presenza di ponti o corone, ma anche se ci sono protesi parziali o protesi totali.

Qual è il ruolo del dentista?

Il dentista valuterà i denti ed il cavo orale, per accertarsi che ci siano le condizioni adatte all'utilizzo del dispositivo. Verranno poi prese le impronte che serviranno a costruire l'apparecchio. Successivamente verrà consegnato al paziente, insegnandogli a metterlo e toglierlo da solo.

Potresti essere a rischio OSAS se:

il tuo partner si lamenta, perché russi al punto di dover dormire in camere separate;
ti addormenti spesso durante il giorno;
al mattino ti svegli stanco o con il mal di testa;
hai difficoltà a concentrarti nel lavoro o nello studio;

Attraverso la polisonnografia, un test che analizza la qualità del sonno, è possibile valutare la gravità dell'apnea notturna. Sapremo per quanto tempo si russa, quante apnee ci sono per ora di sonno (A.H.I.) e conosceremo la loro durata.

I nostri esperti sono a vostra disposizione per una prima analisi. Infatti Oralee è una Clinica Odontoiatrica che va oltre il sorriso, educando i pazienti all'igiene orale e alla relazione che c'è tra la salute della bocca e la salute generale dell'organismo. Grazie alla preparazione dei Medici, all'efficienza dei Collaboratori e alle attrezzature d'avanguardia, offriamo trattamenti di ultima generazione.

Oralee è specializzata in: Parodontologia, Implantologia, Odontoiatria Estetica, Apnea notturna, Odontoiatria Pediatrica, Ortodonzia intercettiva. Attenzione costante alle aspettative delle persone, massima personalizzazione del trattamento, limitata invasività delle procedure, sono le nostre peculiarità.

Prenota adesso la tua prima visita

Oralee
OLTRE IL SORRISO

La segreteria è a vostra disposizione

dal Lunedì al Sabato dalle 8.00 alle 20.00
Domenica dalle 9.00 alle 13.00