



SONNOLENZA E DISTURBI DEL SONNO

Dr.ssa SUSANNA MONDINI

**CENTRO di MEDICINA DEL SONNO
U.O. NEUROLOGIA
POLICLINICO S.ORSOLA-MALPIGHI**



CHE COSA E' LA SONNOLENZA

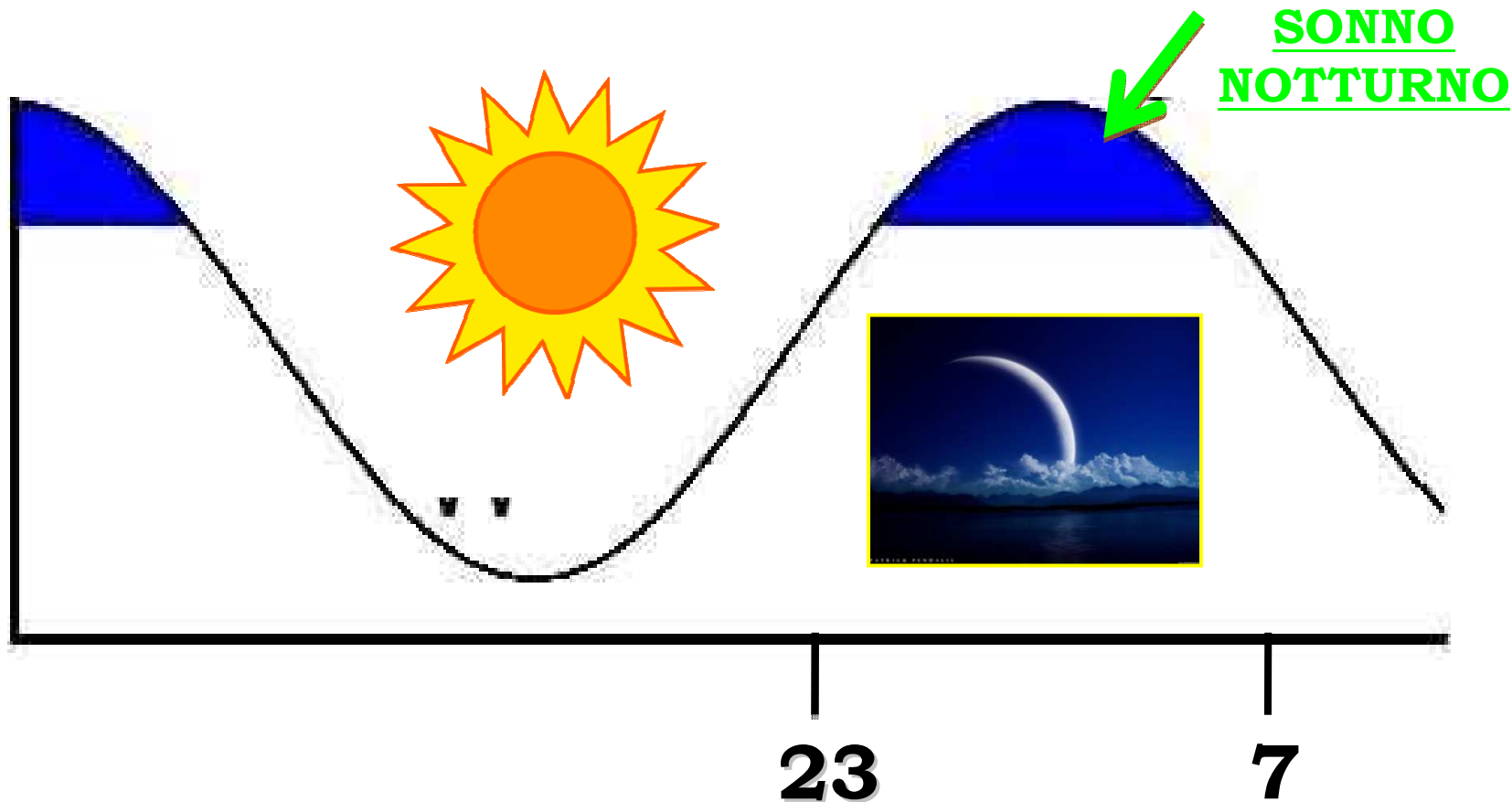
- ◉ **La sonnolenza è espressione di un bisogno primario del nostro organismo come la fame o la sete**
- ◉ **compare quando il nostro organismo, anziché di cibo o di acqua, ha bisogno di SONNO**



MECCANISMI CHE REGOLANO IL SONNO:

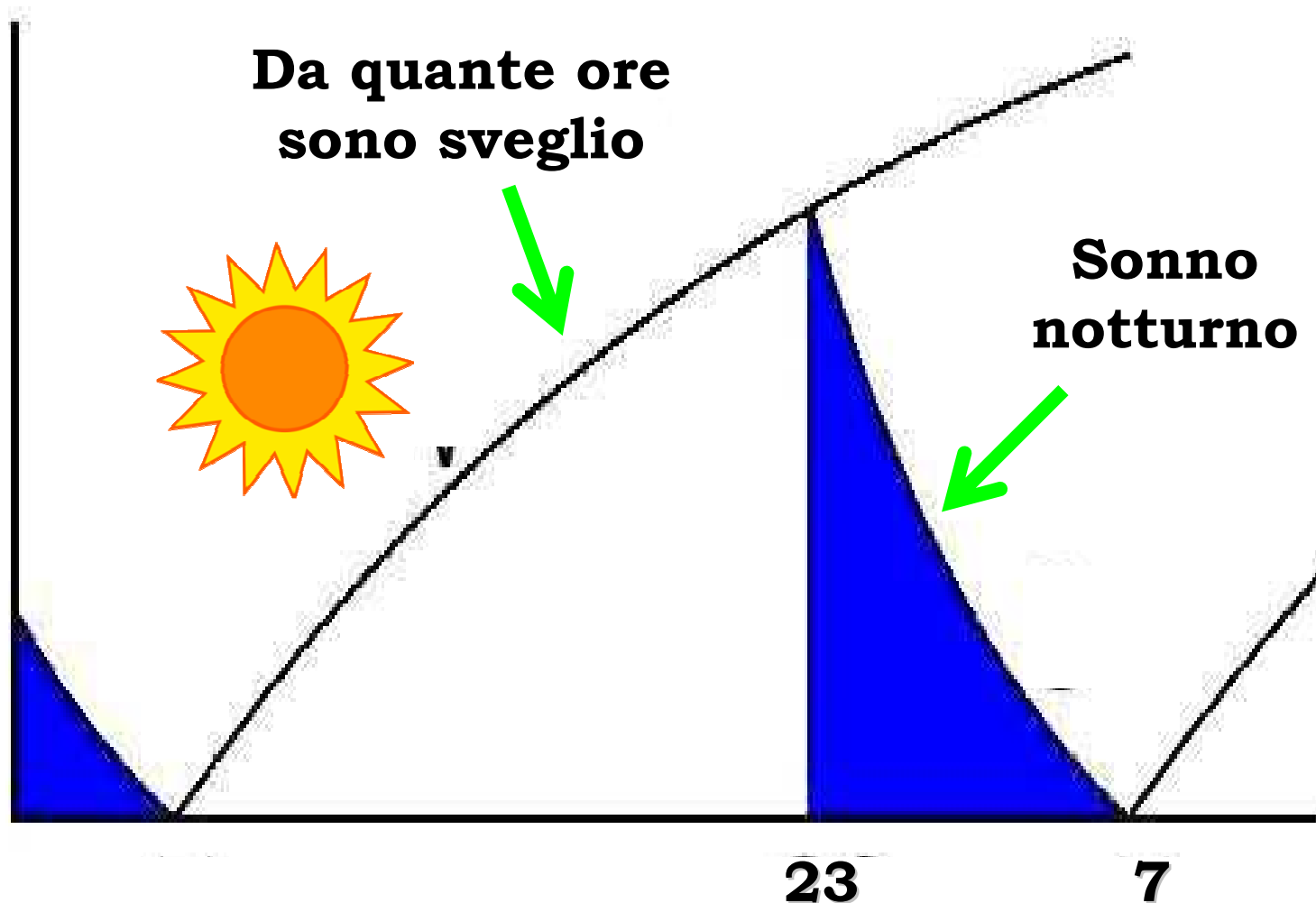
IL BIORITMO (si ripete ogni 24 h)

Siamo costruiti per dormire nelle ore notturne

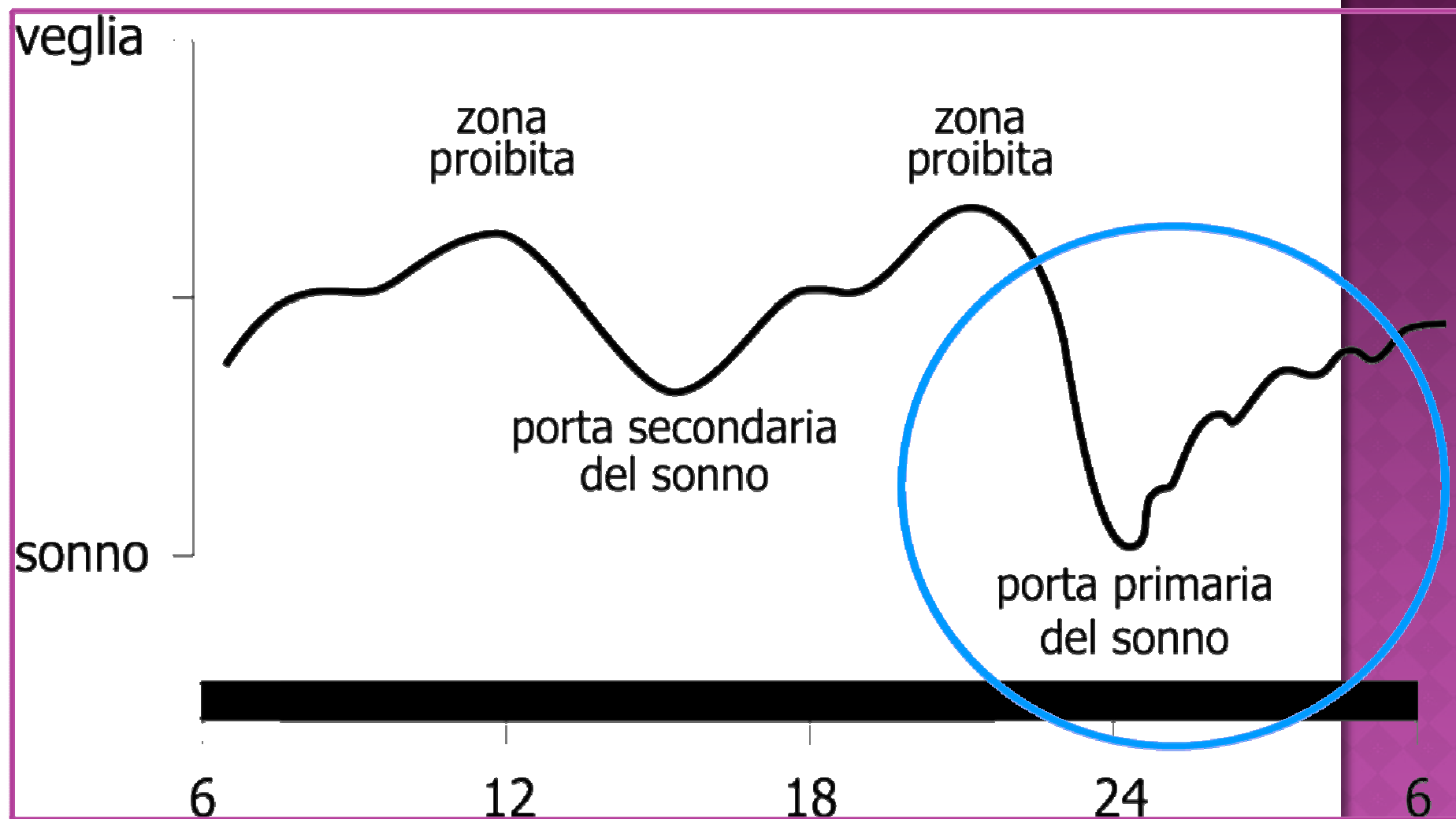


MECCANISMI CHE REGOLANO IL SONNO:

**La propensione al sonno dipende
DA QUANTE ORE SONO SVEGLIO**



LA SONNOLENZA è NORMALE
negli orari di
MASSIMA PREDISPOSIZIONE AL SONNO



PULLMINO PARTITO LA NOTTE **ESCE DI STRADA ALL'ALBA: 6 MORTI**



L'incidente sulla A1

visibilità".

ROMA – Un bollettino di guerra: trenta morti sulle strade italiane. In un giorno solo, in poche ore. La domenica di sangue comincia all'alba quando sei operai romeni muoiono a bordo del pullmino sul quale viaggiavano, assieme ad altri tre colleghi, rimasti gravemente feriti. E' avvenuto poco prima delle 7, al chilometro 539 della A1, nei pressi di Roma. Tra i feriti anche una donna. Questo è il più grave di una serie di incidenti stradali che ha fatto 14 vittime in poche ore.

"Il Mercedes Vito con targa romena – precisa una nota di Autostrade per l'Italia – a bordo del quale viaggiavano, è improvvisamente sbandato, forse per un colpo di sonno del conducente, mentre percorreva un tratto rettilineo in condizioni di piena

GUIDA TUTTA LA NOTTE... COLPO DI SONNO... **SCONFINA DI CORSIA... SCONTRO FRONTALE...** **6 MORTI !!!!**

Drammatico incidente questa mattina sulla statale ionica
Tra le vittime una diciassettenne, ferita la sorella di 14

Corigliano, scontro frontale sei persone perdono la vita

Un colpo di sonno forse all'origine della tragedia

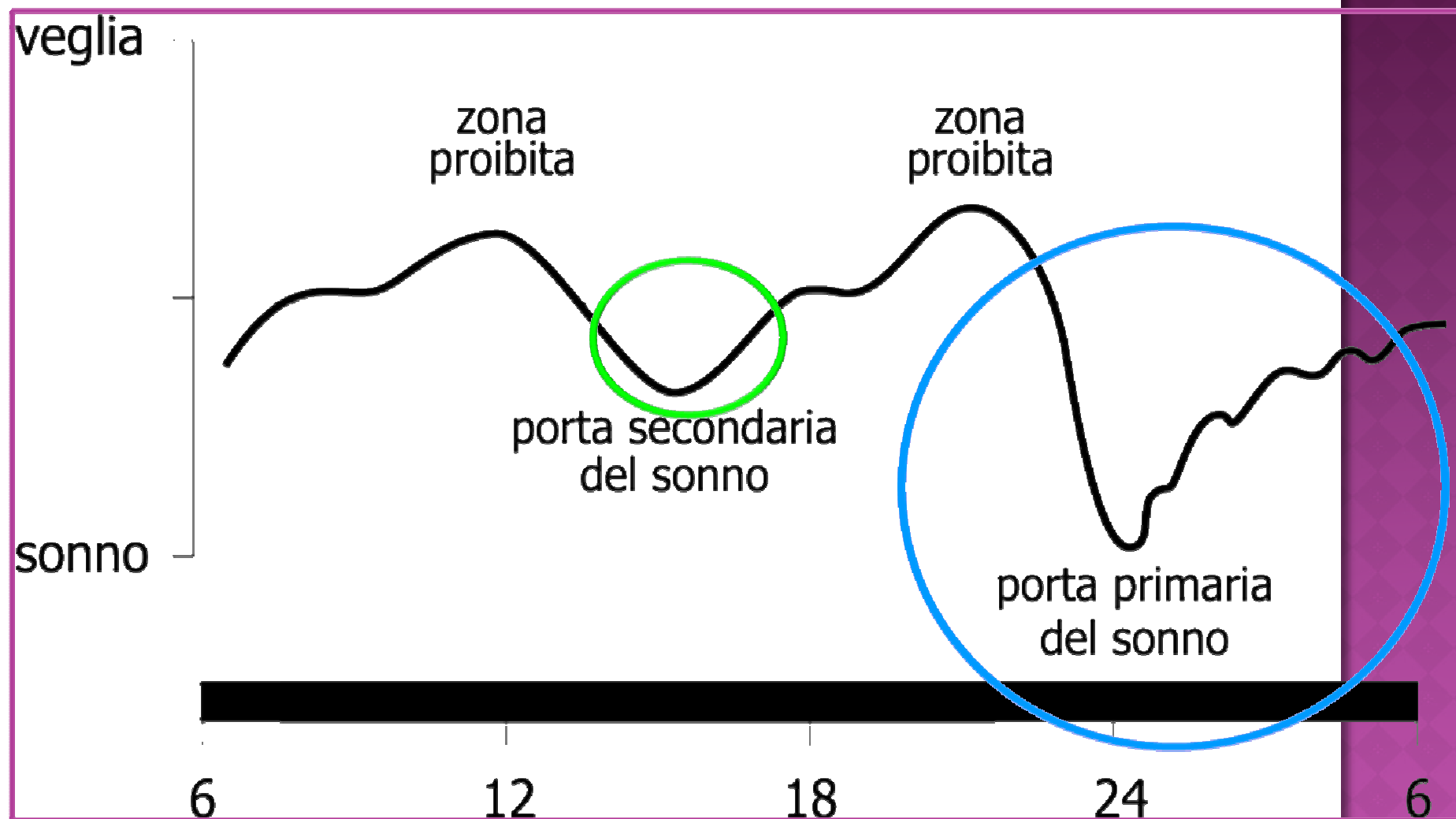
CORIGLIANO CALABRO (COSENZA)- Potrebbe essere stato un colpo di sonno del conducente di una delle due auto a determinare l'incidente che stamattina a Corigliano Calabro ha provocato la morte di sei persone. L'ipotesi è emersa dai primi accertamenti eseguiti dagli agenti dalla sezione di Cosenza e del distaccamento di Rossano della Polizia stradale, che si sono trovati davanti a uno scenario di sangue e dolore, l'ennesimo sulla statale ionica 106, chiamata la strada della morte proprio per l'alto tributo che si continua a pagare in termini di vite umane su un percorso che da Reggio Calabria porta fino a Taranto.



**Il luogo dell'incidente sulla statale
ionica 106**

Un colpo di sonno. Dai rilievi è stato possibile appurare che sarebbe stata la Mercedes a sconfinare di corsia, finendo contro la Peugeot. Lo Prete, da molti anni emigrato a Torino, dove faceva il ferraio, insieme alle figlie Vanessa e Quintina era partito ieri da Torino ed avrebbe guidato tutta la notte per raggiungere Isola Capo Rizzuto, il centro del crotonese di cui l'uomo era originario e dove vive un'altra sua figlia sposata. L'ipotesi della polizia stradale è che Lo Prete, a causa di un colpo di sonno, possa avere perso il controllo della Mercedes, investendo in pieno la Peugeot, rimasta lungo la propria corsia di marcia.

LA SONNOLENZA è NORMALE
Negli orari di
MASSIMA PREDISPOSIZIONE AL SONNO



LA SONNOLENZA è PATOLOGICA **(Eccessiva Sonnolenza Diurna o Ipersonnia)**

- ◉ **Quando mi viene sonno durante il giorno in orari in cui la maggior parte delle persone è sveglia ed attiva**
- ◉ **Quando la sonnolenza interferisce con lo svolgimento delle attività della giornata:**



LA SONNOLENZA PATOLOGICA (Eccessiva Sonnolenza Diurna o Ipersonnia)

LA SONNOLENZA ECCESSIVA SI PUO' MISURARE?

- **CON SCALE SOGGETTIVE**
- **CON TEST STRUMENTALI nel Laboratorio del Sonno**

quando compare durante lo svolgimento di attività lavorative o interessanti, in compagnia con altre persone (conversazione) in qualsiasi orario della giornata



CAUSE DI SONNOLENZA DIURNA ECCESSIVA:

◎ 1. PRIVAZIONE CRONICA di SONNO

CAUSE di PRIVAZIONE CRONICA di SONNO:

- Togliere tempo al sonno per svolgere altre attività (sociali, familiari, lavorative, computer)
- Avere orari di sonno irregolari
- Lavoro a turni

**LA PRIVAZIONE CRONICA di SONNO è
LA PRINCIPALE CAUSA di INCIDENTI STRADALI
da SONNOLENZA**

CAUSE DI SONNOLENZA DIURNA ECCESSIVA:

⊙ 2. DISTURBI DEL SONNO

patologie che causano una alterazione della struttura del sonno con conseguente perdita dell'effetto riposante.

⊙ INSONNIE

⊙ DISTURBI del MOVIMENTO DURANTE IL SONNO

⊙ DISTURBI del RESPIRO nel SONNO

⊙ MALATTIE NEUROLOGICHE O INTERNISTICHE che causano una alterazione del Sonno (Demenze, Morbo di Parkinson, Reflusso gastro- esofageo; Dolori muscolari e articolari

SINDROME delle APNEE OSTRUTTIVE in SONNO

- ◉ Russare forte tutte le notti da mesi o anni
- ◉ La moglie riferisce pause del respiro (Apnee) durante il sonno (durano 10-90 sec)
- ◉ Risvegli improvvisi con la sensazione di soffocare
- ◉ Sonno non riposante
- ◉ Sonnolenza durante il giorno

SOVRAPPESO e FUMO di SIGARETTA
sono fattori che favoriscono il disturbo

E' PRESENTE SOLO DURANTE IL SONNO

SINDROME delle APNEE OSTRUTTIVE in SONNO



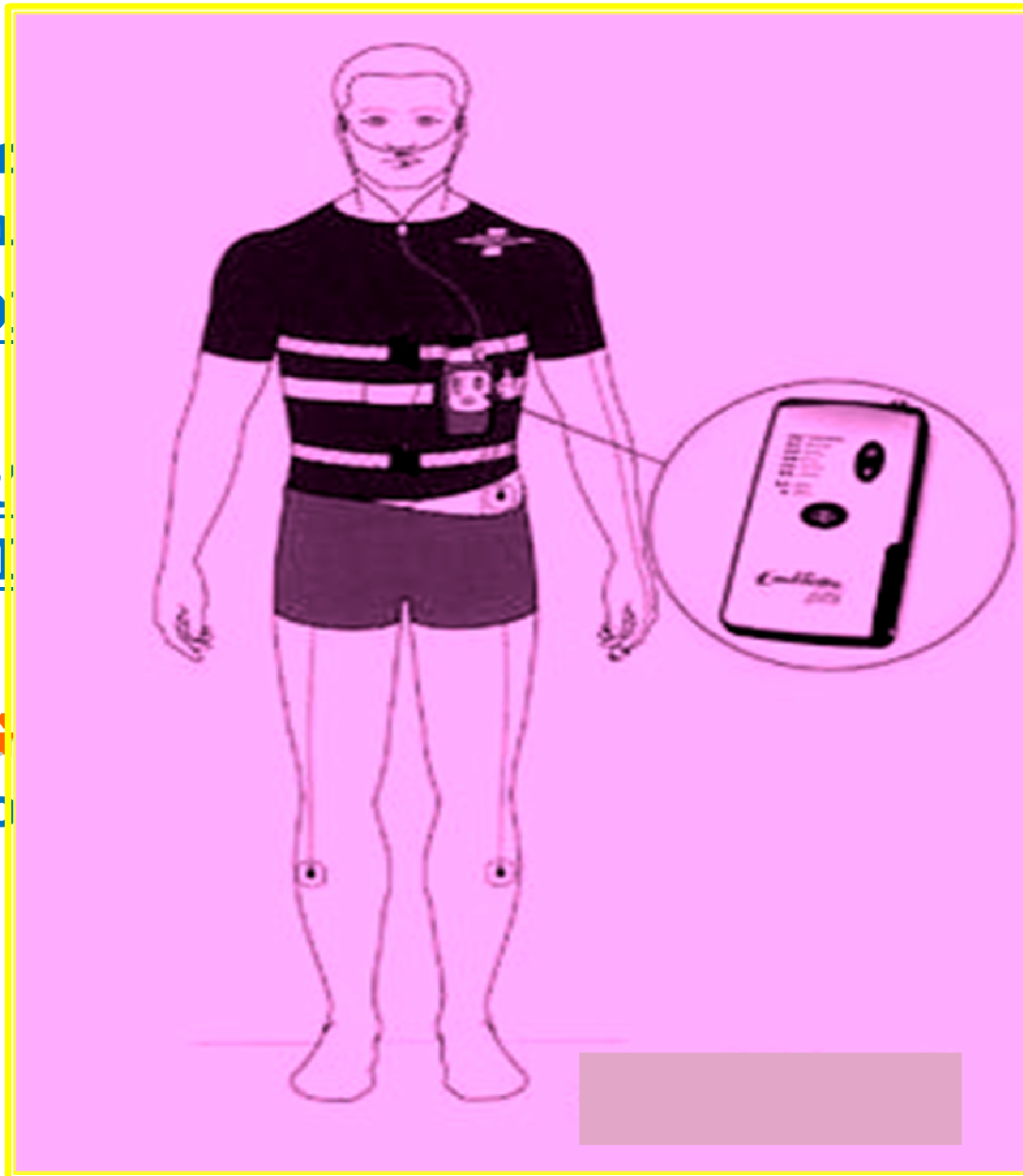
SINDROME delle APNEE OSTRUTTIVE in SONNO

Chi soffre di
aumentato

◉ INCIDENZA

◉ INFARTO
ARITMIE

LA DIAGNOSI
(studio di



o molto

maggiore)

LE,

AFIA
(o)

SINDROME delle APNEE OSTRUTTIVE in SONNO

- ◉ RUSC
CUR

- ◉ IL TI
GRA
CAR

- ◉ LA T
INCI
EVE



CAUSE DI SONNOLENZA DIURNA ECCESSIVA:

⊙ 3. FARMACI

**farmaci che agiscono sul sistema nervoso, ma
anche altri farmaci**

CONSULTATE IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO!!

⊙ 4. ALCOOL

⊙ SOSTANZE STIMOLANTI

**quando termina il loro effetto compare una
sonnolenza**

COME SI MANIFESTA LA SONNOLENZA

UNA RIDUZIONE della mia CAPACITA'
a STARE SVEGLIO che si manifesta con :

- ◉ una tendenza ad addormentarmi
COLPO di SONNO
- ◉ **UNA SERIE DI ALTRI SINTOMI :**
 - riduzione delle performances motorie
 - difficoltà nella memorizzazione e
 - elaborazione delle informazioni
 - impossibilità a mantenere attenzione
 - costante
 - rallentamento dei processi decisionali



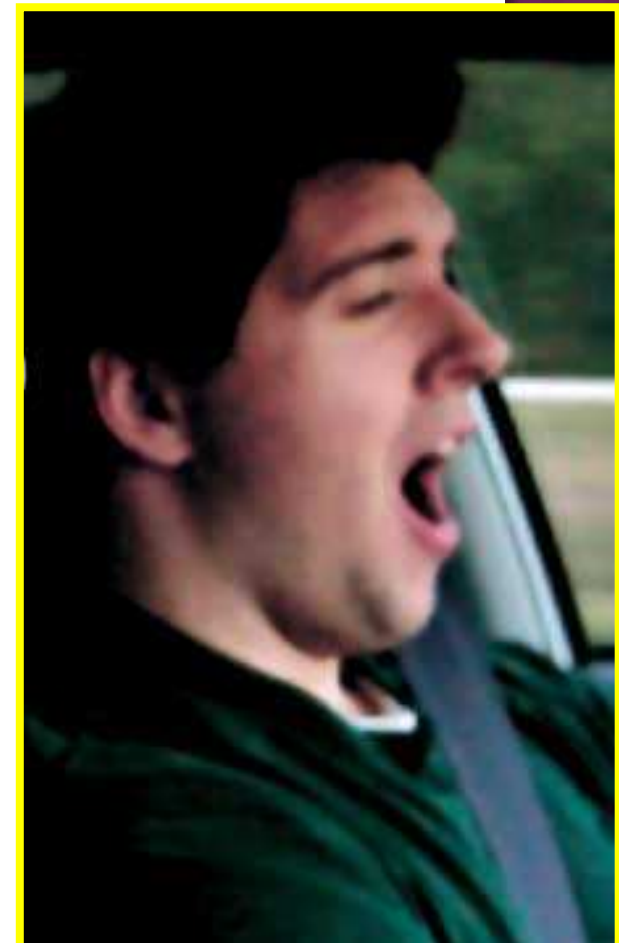
SONNOLEZZA AL VOLANTE

IL PROBLEMA NON È SOLO IL ...

COLPO di SONNO ... MA

LE ALTERAZIONI DELLA VIGILANZA CHE

LO PRECEDONO !!!





CAUSE di SONNOLENZA DIURNA ECCESSIVA LE INSONNIE

Esistono DIVERSI TIPI di INSONNIA con
CAUSE DIVERSE

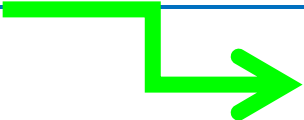
L'INSONNIA SI CURA IN MODO EFFICACE con
farmaci specifici o altre terapie



DISTURBI del MOVIMENTO in SONNO **SINDROME delle GAMBE** **senza RIPOSO**

- ◉ **Fastidio, smania formicolio dolore alle gambe che mi costringe a muoverle continuamente**
- ◉ **Compare quando sono seduto o a letto**
- ◉ **Nelle ore serali o notturne**
- ◉ **Passa se cammino**



PUÒ DISTURBARE MARCATAMENTE IL SONNO
 **SONNOLENZA**

IL SONNO:
FENOMENO ATTIVO
MOLTO COMPLESSO
ORGANIZZATO DAL
NOSTRO CERVELLO

Figura Sistemi neuronali ipnoinducenti e risveglianti

