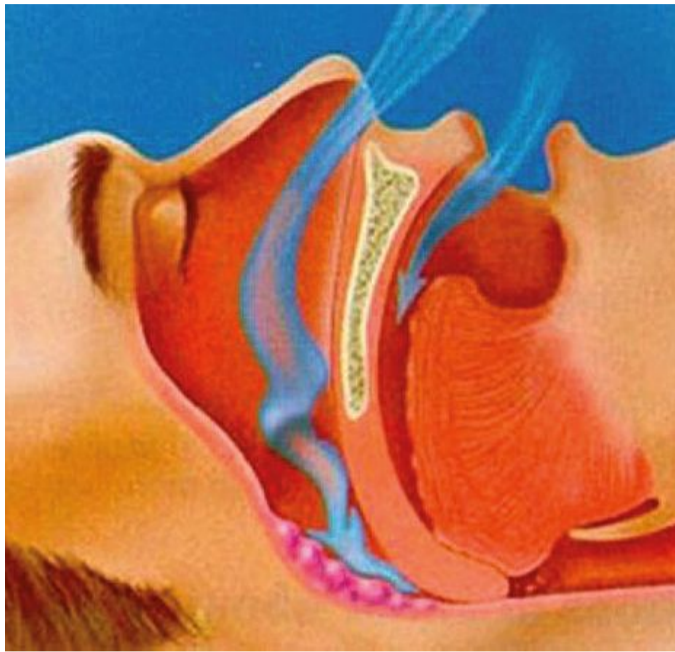


La diagnosi e la terapia del “russamento”

Russare troppo può rovinare il sonno e le attività diurne di chi soffre di russamento e roncopatie



Russare troppo è un aspetto che può incrinare l'armonia della coppia e la presenza di una sonnolenza diurna persistente e non motivabile. Ma il russamento, che nei casi gravi viene definito più propriamente roncopatia, è un segno molto diffuso, presente nel 50% della popolazione. Solo in una piccola percentuale di casi risulta una spia di una concomitante sindrome ostruttiva da apnee notturne (detta Osas, acronimo di Obstructive sleep apnea syndrome). Una problematica che riguarda il 4% dei maschi e il 2% delle donne, mentre la roncopatia semplice si attesta mediamente attorno al 24% dei maschi e al 9% delle donne. Nella diagnosi di quest'ultima il sintomo più importante è la presenza di una sonnolenza diurna ostinata, apparentemente senza causa che si

associa talvolta a cefalea mattutina e a difficoltà di concentrazione. A differenza di quanto accade nell'insonnia, il paziente affetto da Osas si addormenterà senza particolari difficoltà ma dormirà male a causa delle frequenti apnee che gli impediranno di raggiungere un sonno ristoratore e riposante. Apnee che difficilmente vengono riferite dal paziente ma più spesso sono riportati al medico dal bed partner. In questi casi è importante indagare sulla presenza di eventuali altre patologie quali l'asma, la cardiopatia ischemica, le aritmie cardiache, la broncopatia cronica ostruttiva, l'ipertensione arteriosa che possono aggravarsi in presenza di episodi di ridotto apporto di ossigeno notturno che avvengono appunto durante le apnee. Diverse alterazioni anatomiche e numerose patologie possono determi-

nare l'ostruzione delle vie aeree superiori alla base della sindrome da apnee notturne. Evidenziati i soggetti a rischio di Osas si potrà quindi procedere a classificare per gravità la malattia ostruttiva in base ad esami strumentali quali la pulsossimetria notturna e la polissonnografia. La prima misura la concentrazione di ossigeno e la frequenza cardiaca durante la notte e utilizza uno strumento portatile al domicilio del paziente. La seconda viene eseguita in ospedale e prevede, durante il sonno, l'esecuzione di un elettrocardiogramma, di un elettroencefalogramma, la misura della concentrazione di ossigeno nel sangue, del flusso respiratorio nasale, del rumore da russamento. Dobbiamo cominciare a pensare di sottoporre il paziente a terapia quando il russamento è ritenuto insopportabile, quando la sonno-

lenza diurna compromette l'attività lavorativa del paziente, quando gli indici della polissonnografia risultano alterati. Il sovrappeso e l'obesità rappresentano i fattori di rischio più determinanti per questa patologia, mentre non esistono ancora farmaci scientificamente validati in grado di migliorare la malattia. La chirurgia dunque rappresenta una valida opzione terapeutica per i casi selezionati di roncopatia e Osas quando i rimedi di tipo medico non sortiscano risultati ritenuti soddisfacenti. La visita otorinolaringoiatrica potrà invece evidenziare la sede dell'ostruzione delle vie respiratorie a livello del naso, del palato, del faringe e, nei casi che non hanno ricevuto un beneficio dalle terapie mediche sopra descritte, procedere chirurgicamente per rimuovere l'ostacolo ostruttivo.

OSPEDALI/L'APPROFONDIMENTO

Adeguatezza delle prestazioni sanitarie

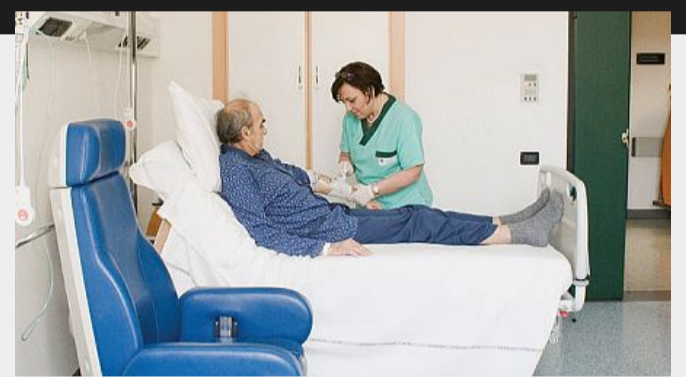
La via per rendere il sistema sanitario giusto, efficace e rispettoso del cittadino

Da anni ormai sentiamo ripetere ragionamenti sul tema della spesa sanitaria che parlano della necessità di ridurla. Al tempo stesso veniamo però a conoscenza di reclami per servizi che non sarebbero stati forniti in maniera adeguata per la salute e rispettosi per la dignità della persona. Com'è dunque possibile conciliare i due termini della questione? Di sicuro dobbiamo fare i conti con risorse economiche che non sono illimitate e con una popolazione sempre più anziana e bisognosa di interventi assistenziali. Non dobbiamo però soffermarci a soli ragionamenti di carattere economico, che ci porterebbero esclusivamente a ridurre le prestazioni da parte del servizio sanitario pubblico. Ma dall'altro lato non possiamo rispondere ai

reclami incrementando l'offerta, perché attiveremo in questo modo un percorso di crescita nel numero e nella tipologia di servizi che non sarebbe sostenibile dal sistema. Dobbiamo dunque individuare una via intermedia, che consenta all'intero sistema di trovare un equilibrio tra la domanda (il bisogno di salute) e l'offerta di prestazioni (e quindi di servizi). Questa via si basa sulla costante ricerca dell'appropriatezza degli interventi sanitari. Parlare di appropriatezza in medicina è al tempo stesso semplice e difficile. Secondo il dizionario Zingarelli della lingua italiana è "appropriato" ciò che risulta adeguato (ad esempio a una circostanza), preciso (ad esempio in risposta a determinati bisogni), calzante (soprattutto con riferimento a espressioni verbali o linguistiche),

opportuno (aggiungendo ai significati precedenti una sfumatura di buon senso o buon gusto). Volendo però calare questo concetto in un ambiente tecnico e renderlo "concreto", dovremmo dire che "L'appropriatezza comporta implicazioni dirette e indirette riguardanti la procedura corretta sul paziente giusto al momento opportuno e nel setting (il contesto organizzativo, costituito dal luogo e dagli operatori) più adatto" (dal "Manuale di formazione per il governo clinico: Appropriatezza" del Dipartimento della programmazione e dell'ordinamento del Servizio sanitario nazionale - luglio 2012). Ciò significa che le attività sanitarie vanno previste e programmate in modo da poter definire le più efficaci azioni che le compongono e quindi organizzarle in modo che

possano essere svolte al momento giusto per ciascun assistito, da parte del personale giusto (per profilo professionale e per esperienza), nel luogo giusto, in modo da disporre di tutti gli strumenti necessari. In altre parole non tutte le azioni che possono essere attuate vanno bene (sono efficaci) per tutti indistintamente gli assistiti: sulla base delle evidenze scientifiche vanno selezionate quelle che hanno le maggiori probabilità di successo, tenuto conto delle personali condizioni di ogni cittadino che ne abbisogna. Inoltre ogni operatore del Servizio sanitario sa presidiare e gestire un angolo del medesimo, e non può essere scambiato con un altro operatore se non dopo un adeguato percorso di organizzazione e formazione. Questo significa che ogni qualvolta ciascuno di noi ha



necessità di attivare un percorso di cura deve rivolgersi a un "registra" di questo percorso e seguire le tappe previste, che devono essere le più razionali (in termini scientifici generali) e adeguate alle singole necessità. Vi deve quindi essere un sistema più preciso, ordinato, chiaro, in altre parole organizzato, che consenta a ogni Cittadino di veder onorato il contratto che ha sottoscritto pagando le tasse per il mantenimento del Servizio sanitario pubblico. E vi deve anche essere una conoscenza del sistema da parte degli assistiti, che spesso invece, insufficientemente orientati, non sanno bene a chi sia

più opportuno rivolgersi e da un lato si creano aspettative di servizi che non possono che andare disattese, dall'altro generano disservizi o contribuiscono ad attivare percorsi alternativi a quelli che dovrebbero essere più razionali. Certo allo stato attuale non ci troviamo in una situazione ideale, e un servizio sanitario così organizzato e preciso è presente solo in alcune situazioni e per alcuni percorsi. Però è questa la strada su cui è indispensabile muoversi per riuscire ad avere non tanto "il meglio", quanto "il giusto" dal nostro sistema sanitario.

OSPEDALI/OSTEOPOROSI

Giornata a porte aperte in Azienda Ospedaliera Universitaria con l'iniziativa "Ospedali Riuniti di Trieste" sull'osteoporosi

Per il secondo anno l'A. O. U. "Ospedali Riuniti di Trieste" apre l'ospedale alla cittadinanza per aumentare la conoscenza sul tema dell'osteoporosi al fine di consentire, a chi toccato da questo problema, di gestire nel miglior modo possibile questa malattia. L'osteoporosi è la più diffusa patologia a carico del sistema scheletrico, caratterizzata dalla progressiva diminuzione della massa scheletrica e dal deterioramento della struttura ossea. Colpisce soprattutto le donne: il 33% infatti ne è affetta tra i 60 e i 70 anni e il 66% al di sopra degli 80 anni. Si tratta, infatti, di una malattia silenziosa, che può progredire per diversi anni fino a quando viene confermata la diagnosi o finché non avviene una frattura. I numeri parlano chiaro: a causa dell'alto indice di invecchiamento, si stima che entro il 2050 le fratture di femore saliranno dagli attuali 1,6 milioni annui a 5-6 milioni; solo in Italia, si passerà da 86 mila fratture di femore, registrate nel 2000, a circa 150 mila entro il 2020.

D.N.Da
Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna

19 Ottobre 2013

Bollini Rosa: ospedali a porte aperte in occasione della Giornata Mondiale dell'Osteoporosi

IV edizione

Visite ed esami strumentali gratuiti, eventi, info point e distribuzione materiale informativo

Open day
donne, anziani, giovani

Azienda Ospedaliera Universitaria "Ospedali Riuniti di Trieste"

Incontro aperto alla Popolazione

Ore 10.30

Aula Magna "Rita Levi Montalcini" Ospedale di Cattinara

Interverranno

| | |
|------------------------------------|--|
| Dott.ssa Lucia Pelusi..... | Direttore Medico di presidio Ospedaliero |
| Prof. Claudio Tiribelli..... | Direttore Dipartimento Attività Integrata di Medicina Interna |
| Dott. Lelio Triolo..... | Direttore Struttura Complessa di Prima Medica Responsabile Ambulatorio osteoporosi |
| Dott.ssa Franca Dore..... | Direttore Struttura Complessa Medicina Nucleare |
| Dott.ssa Alessandra Guglielmi..... | Direttore Struttura Complessa Oncologia |
| Dott.ssa Valentina Pesavento..... | Direttore Struttura Complessa Medicina Riabilitativa |

Fondamentali sono, da un lato, l'attenzione per la malattia nella fase di prevenzione e di prescrizione delle cure, che devono ridurre il rischio di frattura e di rifrattura e, dall'altro, la motivazione del paziente al proseguimento delle cure spesso interrotte o non adeguatamente seguite. L'Azienda Ospedaliera Universitaria "Ospedali Riuniti" di Trieste,

data la rilevanza del problema, in occasione della giornata mondiale dell'osteoporosi organizza un incontro informativo rivolto alla popolazione triestina. L'Azienda Ospedaliera Universitaria Ospedali Riuniti di Trieste nell'ambito di questa patologia offre percorsi diagnostici e terapeutici con l'obiettivo di accompagnare le donne affette da

osteoporosi a ricevere la migliore e appropriata assistenza. L'attenzione dell'A.O.U. "Ospedali Riuniti di Trieste" verso il genere femminile è testimoniata dal riconoscimento ottenuto dall'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna (O.N.Da.). L'O.N.Da. è un'associazione che opera a livello nazionale, studia le patologie che colpiscono

più frequentemente l'universo femminile e propone strategie di prevenzione primaria e secondaria, promuovendo una cultura della salute di genere. Il programma Bollini Rosa, promosso dall'O.N.Da., è volto a identificare delle realtà clinico e scientifiche fortemente all'avanguardia nel panorama sanitario italiano e

che possiedono le caratteristiche a misura di donna. Nel 2012 l'O.N.Da ha assegnato 2 bollini rosa a diversi e specifici servizi dell'Azienda Ospedaliera Universitaria "Ospedali Riuniti" di Trieste. Il 19 ottobre, l'A. O. U. di Trieste, nell'ambito delle attività che promuove l'O.N.Da, incontrerà le donne, ma anche gli uomini, interessati a saperne di più su questa malattia: come si diagnostica e come si affronta e verranno inoltre illustrati i servizi che l'Ospedale ha attivato. In questa occasione dalle ore 10.30 alle 12 presso l'Aula Magna "Rita Levi Montalcini" dell'Ospedale di Cattinara saranno proiettati dei video e in presenza dei professionisti saranno approfonditi i temi relativi alla diagnostica, all'alimentazione, alle attività fisiche e ai farmaci. Gli esperti presenti saranno disponibili a rispondere alle domande poste dai partecipanti all'evento.