



La scheda salute

Il russamento



Russare non è un disturbo da sottovalutare. Oltre alle numerose conseguenze psicofisiche a cui è soggetto il russatore, questo fenomeno presenta anche ripercussioni sociali.

Come reagisce l'organismo

Il termine russamento indica il rumore respiratorio emesso da un dormiente: rilassati dal sonno, i muscoli e le mucose della gola vibrano al passaggio dell'aria che fatica o non riesce a circolare. Causati da raffreddore, alcol o fumo in eccesso, gli episodi di russamento piuttosto leggero rimangono occasionali e di conseguenza non destano preoccupazione. Di fronte a un russamento molto sonoro e frequente, si penserà invece a un problema anatomico dovuto a un volume eccessivo della lingua, un ispessimento del velo pendulo del palato, una mandibola troppo piccola oppure a un altro problema respiratorio. Le parti molli (parete faringea, velo del palato, base della lingua) si incollano l'una all'altra impedendo all'aria di passare. Se il russamento è dovuto alla difficoltà di respirare con il naso, sarà opportuno consultare un otorinolaringoiatra (ORL) affinché risolva il problema.

Va precisato che alcuni russatori manifestano diversi disturbi come mal di testa, stanchezza al risveglio, sonnolenza diurna, problemi di erezione..., forse dovuti ad apnee notturne. L'apnea ostruttiva del sonno, o interruzione

ciclica della respirazione, interviene quando le vie respiratorie, troppo strette, impediscono totalmente il passaggio dell'aria. Risultato: il sistema cardiovascolare è sollecitato ogni volta che la respirazione deve riprendere. Con gravi rischi, da non sottovalutare, per il cervello, il cuore... Anche in questo caso ci si rivolgerà senza esitare al proprio medico curante o a uno specialista del sonno. Se necessario, portando un apparecchio ortodontico o un'apposita maschera sul naso, oppure sottoponendosi a un intervento chirurgico, si potrà alleviare il problema.

Cosa potete fare da soli

- Perdete peso (il sovrappeso comporta un restringimento delle vie respiratorie a livello della gola), smettete di fumare (il fumo irrita la gola e restringe le vie respiratorie).
- La sera, consumate pasti leggeri ed evitate gli alcolici nelle tre ore che precedono il sonno.
- Dormite preferibilmente su un fianco per evitare che la lingua, rilassandosi, si ritragga verso il fondo del palato.
- Attenzione all'assunzione di farmaci - inclusi sonniferi e tranquillanti - e alcolici, possono rilassare i muscoli della gola e favorire il russamento.

Il consiglioplus

Spray, cerottini nasali, pastiglie, compresse, linguette, omeopatia... Il vostro team pharmacieplus è in grado di proporvi diversi trattamenti. Studiati per dilatare le narici o lubrificare il palato e i tessuti della gola, questi prodotti impediscono all'ugola e al velo del palato di vibrare. Senza dimenticare i cuscini anti-russamento che, mantenendo testa e collo leggermente inclinati, agevolano il passaggio dell'aria; il braccialetto elettronico anti-russamento o, ancora, l'anello anti-russamento da portare al dito mignolo della mano sinistra perché possa esercitare una pressione continua su determinati punti di agopuntura.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

