

MARZO

16

DOTT. GIOVANNI
MIGLIANO



GIORNATA MONDIALE DEL SONNO

La sindrome delle **apnee ostruttive nel sonno** (Obstructive Sleep Apnea Syndrome – OSAS) una patologia ampiamente sottovalutata e molto diffusa, caratterizzata da russamento e frequenti apnee durante il sonno che causano riduzione dei valori di ossigeno nel sangue con problemi cardio-respiratori e alterazione del sonno notturno. OSAS non solo causa di eccessiva sonnolenza ma spesso associata alle principali patologie croniche (obesità, sindrome metabolica e diabete, infarto, ictus, ed insufficienza respiratoria).

Parlane con il tuo Odontoiatra di fiducia, intanto segui queste poche e semplici regole, quali: ascoltare e non offenderti se il partner ti dice che russi, andare a letto e alzarsi sempre alla stessa ora, non dormire molto durante la giornata (sonnellini pomeridiani), evitare cibi pesanti, alcolici, caffeina e giochi elettronici prima di coricarsi, fare attività fisica, e, ovviamente, usare un letto confortevole.