CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · SONNO-VEGLIA

Apnea ostruttiva del sonno

Pause nella respirazione durante il sonno per ostruzione delle vie aeree, con russamento e sonnolenza diurna. Esiste un trattamento medico efficace.

SEGNALI FREQUENTI

- Russamento forte e pause respiratorie
- Stanchezza al risveglio
- Sonnolenza durante il giorno

INDICAZIONI PER TE

1. Rivolgiti al tuo medico o a un centro per i disturbi del sonno
2. Evita l'alcol la sera
3. Cura il peso e la posizione nel sonno

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Avvisalo/a se noti pause nel suo respiro
2. Incoraggialo/a a rivolgersi al medico

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se ti addormenti alla guida
2. Se hai la pressione alta o problemi cardiaci

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Russo forte
☐ Mi hanno detto che smetto di respirare mentre dormo
☐ Mi sveglio con una sensazione di soffocamento
☐ Mi sveglio con il mal di testa
☐ Ho sonno durante il giorno
☐ Faccio fatica a concentrarmi
☐ Mi alzo più volte di notte per urinare
☐ Ho la pressione alta

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/apnea-obstructiva-del-sueno
- Società Spagnola del Sonno: informazioni per i pazienti: https://ses.org.es/
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112

Informazioni divulgative, non diagnostiche. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valencia, Spagna · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com