

NIENTE PIÙ RICOVERI E CONVALESCENZE LUNGHE E DOLOROSE: OGGI SI PUÒ RISOLVERE IL PROBLEMA DEL RUSSEMENTO MEDIANTE IL LASER, IN ANESTESIA LOCALE E IN ASSENZA DI SANGUINAMENTO. TERMINATO L'INTERVENTO, SI TORNA SUBITO A CASA, COME CI SPIEGA IL DOTTOR ANTONIO TRICHINI, MEDICO CHIRURGO SPECIALISTA IN OTORINOLARINGOIATRIA

Smettere di russare è possibile?

A ognuno di noi è capitato di russare di tanto in tanto, ma se il fenomeno si presenta di frequente, può influenzare la qualità del nostro sonno oltre a infastidire chi ci dorme accanto. Ma perché si russa? E' possibile smettere? Lo abbiamo chiesto al dottor **Antonio Trichini**, medico chirurgo, specialista in Otorinolaringoiatria. "La roncopatia o, più semplicemente, la patologia del russare, viene contemplata tra i disturbi del sonno, non solo di quello del partner ma anche del russatore stesso che - ignaro degli scompensi psico-fisici cui va incontro - difficilmente si rivolge al medico per correre ai ripari".

Poco si sa delle conseguenze negative che il russamento procura.

"Chi russa presenta un maggior rischio di disturbi cardiaci, circolatori e neurologici (aumento della pressione arteriosa e polmonare, crisi ipertensive, aritmie cardiache, infarti ed emorragie cerebrali)".

A cosa è imputabile il russamento?

"Il russamento avviene a causa del difficoltoso passaggio dell'aria attraverso le prime vie aeree durante il sonno. La conseguenza è la vibrazione, nell'inspirazione, del palato molle e delle strutture vibratili. Più sono ridotte le vie aeree più difficile diventa la respirazione durante il sonno fino a trasformarsi in apnea



Antonio Trichini

>>> Il 30% della popolazione con più di 30 anni russa. Salendo con l'età la percentuale arriva a 40%.

notturna".

La maggior parte delle persone non considera il russamento una patologia bensì un "difetto" da sopportare con rassegnazione e quindi non si rivolge al medico. "E' vero, è molto più facile che una persona si rechi del medico spinta dalle conseguenze del disturbo: sonnolenza diurna, persistenti cefalee, scarsa concentrazione, deambulazione difficoltosa, aritmie e ipertensione".

Quali sono i fattori che

favoriscono il russamento?

"Le cause e i fattori aggravanti sono vari: condizioni anatomiche particolari come l'ipertrofia dei turbinati o dell'ugola, l'avanzare dell'età, il sovrappeso, le allergie, il setto nasale deviato, fumo e alcol".

Come si diagnostica una roncopatia?

"A diagnosticare la roncopatia può essere un otorinolaringoiatra o il medico di famiglia anche se il testimone più attendibile è il partner che è costretto a dividerla".

Come si può intervenire?

"Tra le concause del russare notturno e delle difficoltà di respirazione vi possono essere problemi legati alla deviazione del setto nasale e all'ipertrofia dei turbinati. In questi casi può

essere utile un intervento di radio frequenza pulsata per decongestionare i turbinati, svolto anche in combinazione con l'uvulofaringopalatoplastica laser".

Le roncopatie lievi e moderate possono essere risolte con un intervento meno traumatico della chirurgia tradizionale: il laser.

"L'uvulofaringopalatoplastica a mezzo laser CO2 pulsato - così come la radio frequenza pulsata - si realizza in anestesia locale al livello ambulatoriale. L'intervento avviene nell'arco di un'unica seduta di circa trenta minuti, è indolore, a cominciare dalla pratica

>>> Circa il 35% dei russatori è di sesso femminile.

>>> Il partner di un russatore perde circa un'ora di sonno a notte ed è soggetto a frequenti risvegli.

anestesiologica, somministrata attraverso nebulizzazione sulla mucosa. Il laser ad anidride carbonica pulsato è uno strumento preciso ed efficace, in grado di eliminare nella maggior parte dei casi il disturbo del russare. La terapia, messa a punto negli Stati Uniti e approdata in Italia solo da pochi anni - è praticata presso lo studio medico **Acqua TermCenter** di via don Mazzolari, 5/A - è talmente priva di controindicazioni da essere consigliata anche a chi accusa un

>>> Un soggetto affetto da apnea notturna ostruttiva ha una probabilità di avere un infarto 4 volte maggiore e di 3 volte di sviluppare una cardiopatia.

russamento semplice ma si rivela ottimale per chi non può affrontare grossi stress chirurgici e post-operatori o teme l'ospedalizzazione".

In cosa consiste? E quali vantaggi ha rispetto alla chirurgia tradizionale?

"Si allarga lo spazio orofaringeo in modo da eliminare o ridurre l'ostruzione del palato molle verso la mucosa posteriore, sgonfiare le tonsille e facilitare la respirazione nasale. Il laser CO2 consente di intervenire con maggiore precisione rispetto al bisturi, senza il minimo sanguinamento (questo grazie al suo effetto fotocoagulante). Ripristinato il flusso aereo, scompaiono di conseguenza le fastidiose vibrazioni caratteristiche del russamento. Insomma niente più ricoveri e convalescenze lunghe e dolorose: oggi l'uvulofaringopalatoplastica e la decongestione dei turbinati vengono praticate col laser CO2 in anestesia locale. Terminata la terapia, si torna subito a casa".

Jessica Bianchi

**Cooperativa Don Andrea Gallo di Genova
Raccolti 2.400 euro**



La tombola organizzata lo scorso 6 ottobre, al Circolo Loris Guerzoni, in via Genova, dai due carpigiani **Maura Casali** e **Lauro Veroni**, per raccogliere fondi da devolvere alla **Cooperativa Don Andrea Gallo** di Genova, è stata un successo. Grazie al contributo di tutti coloro che hanno partecipato alla tradizionale tombolata

infatti, Maura e Lauro hanno consegnato, lo scorso 19 ottobre, tra le mani di **Liliana Zaccarelli**, direttrice della comunità fondata da **don Andrea Gallo**, un assegno da 2.400 euro. "Grazie di cuore: con l'aiuto di tutti - ha commentato Liliana - proviamo ad andare avanti nel nostro lavoro quotidiano di vicinanza ai più bisognosi".

**Domenica 3 novembre, alle 16
Chiesa di Santa Croce
Benedizione dei cacciatori**



Domenica 3 novembre, a partire dalle 16, sul sagrato della Chiesa di Santa Croce, **don Rino Bottecchi**, in occasione della ricorrenza di Sant'Uberto, protettore dei cacciatori, benedirà i cacciatori presenti e i loro cani. Una tradizione che affonda le proprie radici in un passato lontano e che gli amanti dell'attività venatoria del nostro territorio vogliono far diventare un appuntamento annuale. Alle 19,30 si terrà poi una cena conviviale presso i locali della Parrocchia. Menù fisso 15 euro (per prenotazioni: **Salati** 348.7657465 - **Lodi** 339.3440524 - **Ferraresi** 338.7470483).

**Alice Carpi
Grande successo al Borgo**

L'attività preventiva dell'ictus, presso il Borgogioioso, del 26 ottobre scorso, organizzata da **Alice Carpi**, ha riscosso un grande successo: oltre 400 le persone a cui sono stati controllati i valori di glicemia, colesterolo e pressione arteriosa da parte dei sanitari dei **Reparti Neurologia e Medicina Riabilitativa dell'Ospedale Ramazzini**. Da segnalare la crescente partecipazione di etnie diverse a questi controlli di prevenzione.



Il soprano terrà un corso di musica vocale per i bambini del doposcuola presso la scuola elementare C. Collodi

Melitta Lintner per Art&Scuola

Il soprano **Melitta Lintner** terrà il corso di musica vocale, proposto ogni venerdì da **Art&Scuola** presso le **Scuole elementari Collodi** di Carpi, nelle giornate di venerdì 8 novembre e venerdì 15 novembre, dalle 17 alle 18,30. Si tratta di un

evento unico proposto ai bambini del doposcuola: Melitta Lintner, ungherese, vanta infatti un'esperienza decennale presso il Teatro Comunale Luciano Pavarotti di Modena come direttore del coro voci bianche. Art&Scuola che si caratterizza per essere il doposcuola 'delle arti e dei mestieri' offre in questo modo ai più piccoli la possibilità di sperimentare il belcanto con una professionista del settore quale è Melitta Lintner.

