

Attenzione al Royal Jelly!

I sofferenti di asma, o coloro che soffrono di altre allergie, faranno bene a non usare mai la "royal jelly", prodotta dalle api ed in vendita in molti supermercati. Si fa notare che sui vasetti di "royal jelly" dovrebbe essere bene in vista l'etichetta con la scritta "Attenzione, questo prodotto non è consigliabile ai sofferenti di asma".

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

**Quando il russare
è un problema**
(When snoring is a problem)

REVIEWED
November 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Sappiamo un po' tutti cosa significhi russare. Qualcuno, però, e specialmente gli uomini obesi sopra i 40 anni di età, russa in modo del tutto diverso e particolare. Di tanto in tanto il ritmo del russare viene interrotto da alcuni secondi di silenzio, seguito poi da un russare più forte di prima.

Il motivo di questa pausa di silenzio è dovuto al fatto che la lingua e una parte della gola di coloro che russano si rilassano un po' troppo durante il sonno fino a bloccare il passaggio dell'aria, rendendo in tal modo impossibile respirare.

Questo disturbo, noto qui in Australia come "Sleep apnoea", sembra interessare almeno il 9% degli uomini sopra i 40 anni di età. Gli uomini sono più colpiti delle donne e precisamente nella percentuale di 2 a 1. Per alcuni, questo disturbo costituisce un vero e proprio problema. Anche se molti non se ne rendono conto, coloro che soffrono di "Sleep apnoea" non riposano bene durante la notte ed a causa delle continue interruzioni del sonno il giorno dopo si sentono stanchi, irritabili e sonnolenti, la qual cosa è piuttosto grave specialmente per coloro che guidano l'automobile. Negli Stati Uniti, per esempio, è stato possibile stabilire che i conducenti d'auto con problemi del tipo sopra indicato figurano in maggior misura (il rapporto anche in questo caso è di 2 a 1) negli incidenti stradali. I medici ritengono inoltre che i sofferenti di "Sleep apnoea" sono più a rischio degli altri per quanto riguarda l'alta pressione e l'infarto.

Come si arriva a stabilire se uno soffre di "Sleep apnoea"? Si tratta di una domanda abbastanza difficile per il fatto che, in effetti, molti non sanno affatto di avere questo problema. Chi potrebbe, però, saperlo benissimo è la persona con la quale si condivide il proprio letto, oppure un familiare al quale eventualmente non sfuggirà il sonoro russare con qualche intermittenza durante le ore notturne oppure l'alto grado di sonnolenza manifestato, loro malgrado, durante il giorno da chi russa.

«Siccome sia il russare che la sonnolenza sono problemi apparentemente poco gravi - afferma il professore Colin Sullivan, del "Center for Respiratory Failure and Sleep Disorder" del Royal Prince Hospital - molti non se ne curano affatto. Ma fanno molto male. Non si tratta per nulla di un problema trascurabile, ma di qualcosa che dev'essere risolto convenientemente»

Qual è il motivo per il quale alcune persone soffrono di questo disturbo? Siccome è un problema che interessa principalmente gli obesi si può senza dubbio affermare che il grasso contribuisce a rendere più strette le vie respiratorie nella regione della lingua e della gola. Per alcune persone la sola perdita di peso è un fattore di primissimo piano nella soluzione di questo problema.

Un'altra causa alla base del disturbo di cui stiamo parlando è l'uso eccessivo di bevande alcoliche. Quando dormiamo i muscoli del corpo sono più rilassati di quando siamo svegli. L'alcol, come tutti ben sappiamo, contribuisce in misura non indifferente al rilassamento dei muscoli e di conseguenza quando dormiamo, dopo una abbondante bevuta, la lingua si rilassa ancora di più bloccando il passaggio dell'aria attraverso la gola. I medici, però, non trascurano affatto un altro dettaglio: molte persone hanno il canale respiratorio più stretto del normale e questo contribuisce in buona misura alla creazione del problema di cui stiamo parlando.

La "Sleep apnoea" talvolta può essere curata con l'impiego di una macchinetta speciale che durante la notte impedisce il blocco del canale respiratorio "soffiando" delicatamente aria attraverso il naso, lungo il canale suddetto.

Coloro che pensano di soffrire di "Sleep apnoea" faranno bene a rivolgersi al proprio medico che a sua volta indirizzerà il paziente ad un'apposita clinica. E' bene che il paziente si faccia accompagnare dalla moglie (o dal marito) poichè il partner potrà descrivere i sintomi meglio del paziente stesso.