Approccio clinico all'**insonnia cronica** in medicina generale

UN TALK TRA ESPERTI



MED-IT-DA-2601100

Con il contributo di idorsia

Inquadramento diagnostico-terapeutico del disturbo da insonnia cronica

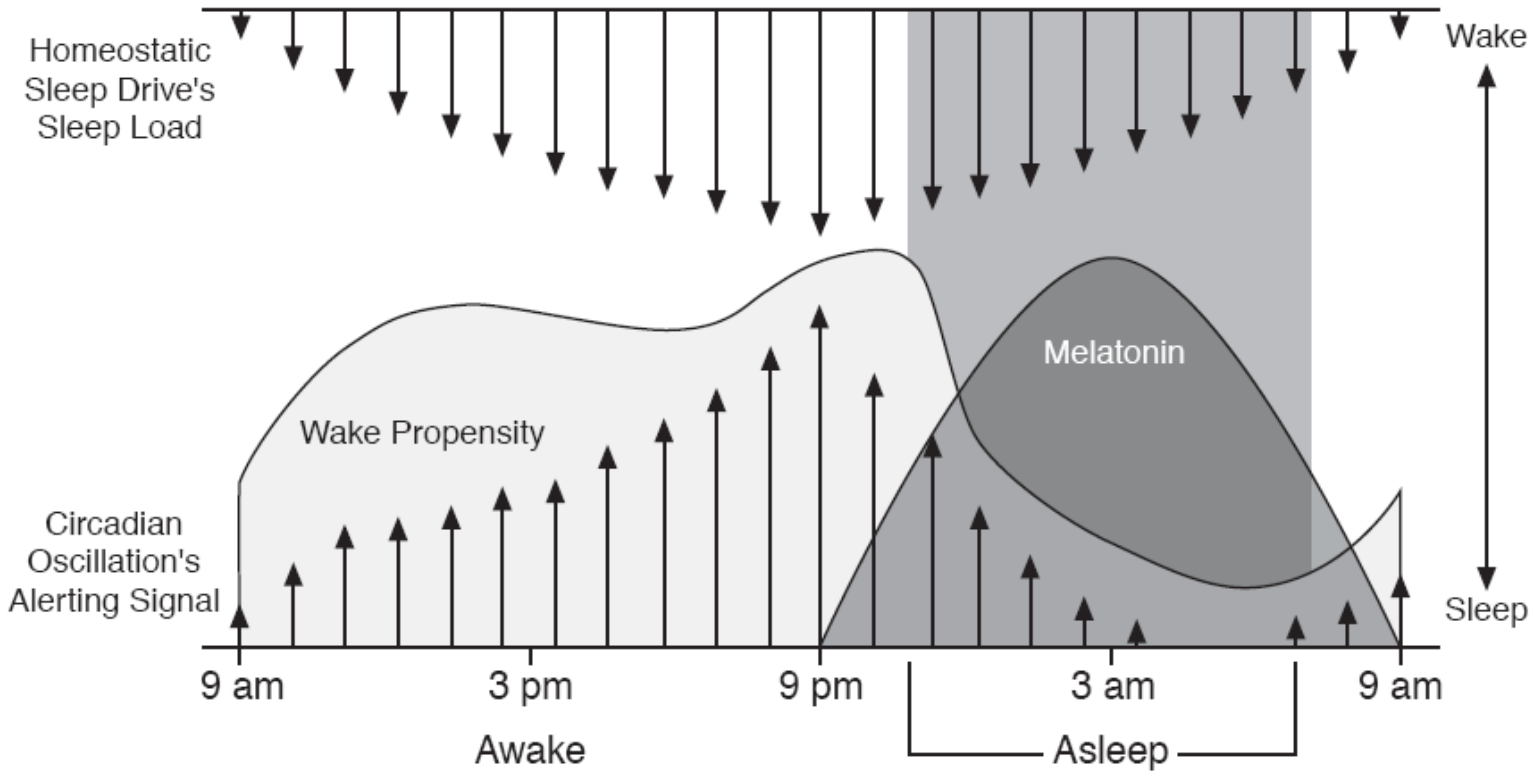


Prof. Arnaldi Dario
Professore Associato di Neurologia,
Università degli studi di Genova

MED-IT-DA-2601100

Con il contributo di idorsia

Fisiologia del sonno



[a]Adapted with permission from Kilduff and Kushida,[10] Edgar et al.,[11] and Dijk et al.[17]

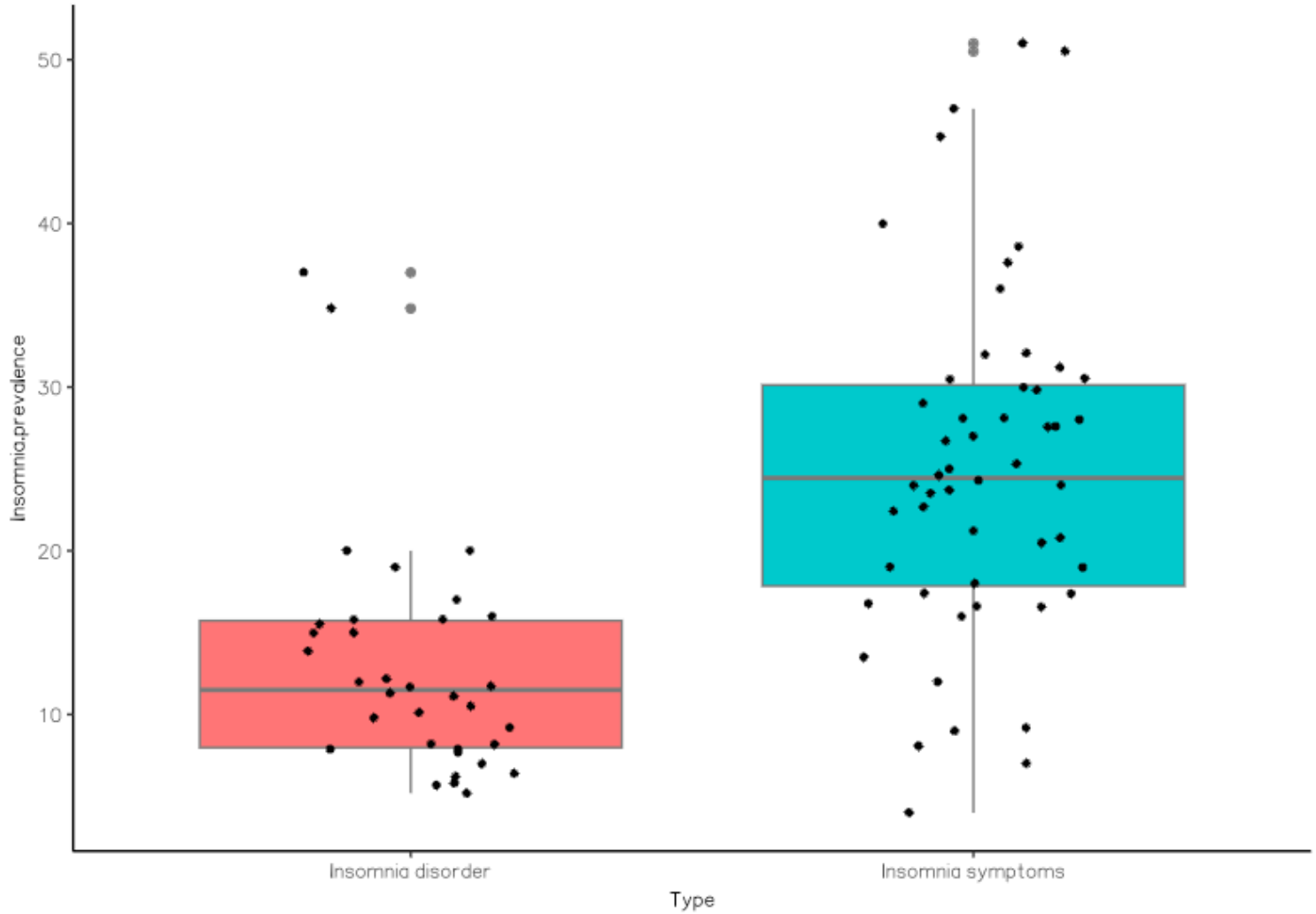
J Clin Psychiatry. 2005;66 Suppl 9:3-9; quiz 42-3.

The human circadian system in normal and disordered sleep.

Richardson GS.

Con il contributo di idorsia

Prevalenza del disturbo da insonnia in Europa



Con il contributo di idorsia

Definizione di Disturbo da Insonnia Cronica

DSM V

- Predominante insoddisfazione riguardo alla quantità o qualità del sonno.
- Disagio clinicamente significativo o compromissione del funzionamento diurno.
- Nonostante adeguate condizioni per dormire .

ICSD 3

‘a repeated difficulty with sleep initiation, duration, consolidation, or quality that occurs despite adequate opportunity and circumstances for sleep, and results in some form of daytime impairment’.

Con il contributo di idorsia

Disturbo da insonnia: sindrome delle 24 ore

Sintomi notturni

- difficoltà ad iniziare o mantenere il sonno o risveglio mattutino precoce o una combinazione di questi disturbi che si manifestano per almeno 3 volte a settimana da almeno 3 mesi.

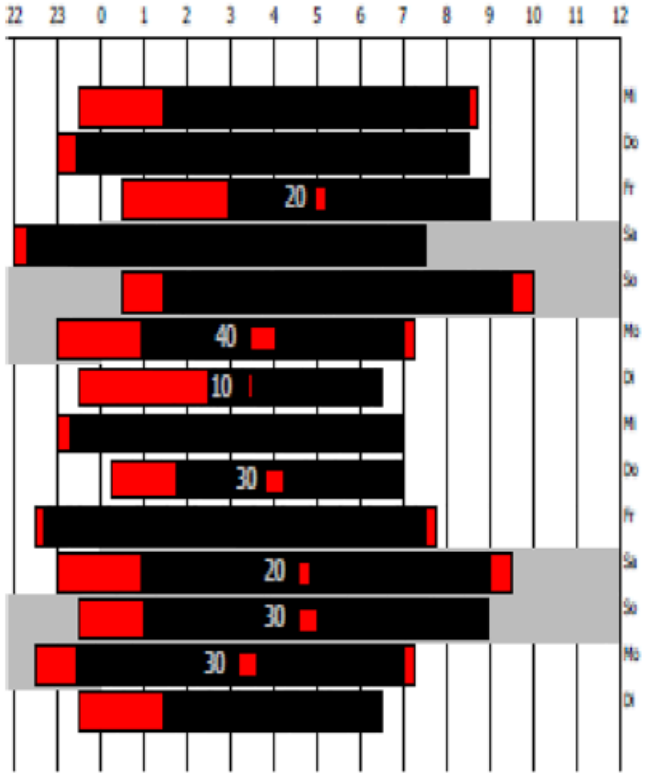
- Si considerano patologici tempi di addormentamento o di veglia infrasonno maggiori di 30 minuti, o un risveglio mattutino precoce che preceda di almeno 30 minuti quello considerato normale per il soggetto.

Con il contributo di idorsia

I fenotipi dell’insonnia: sintomi notturni

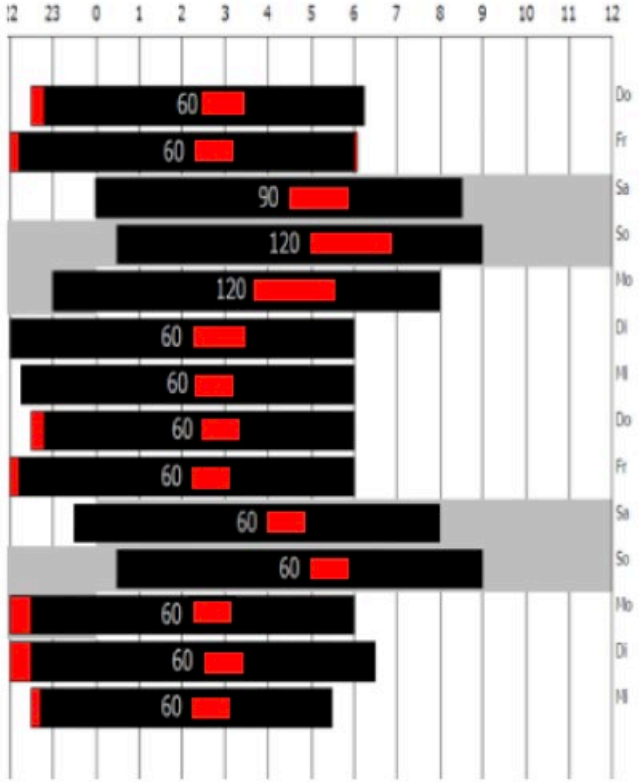
Addomentamento

(a)



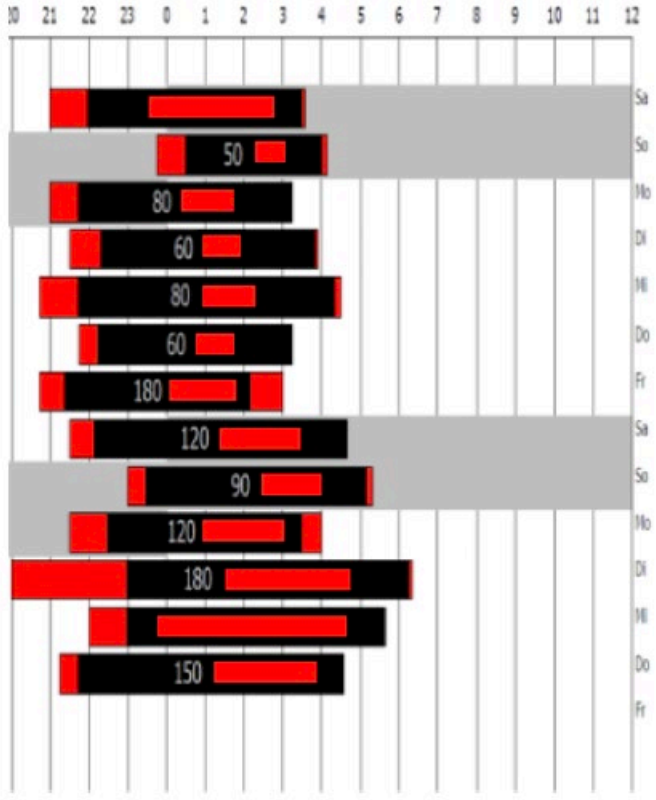
Mantenimento

(b)



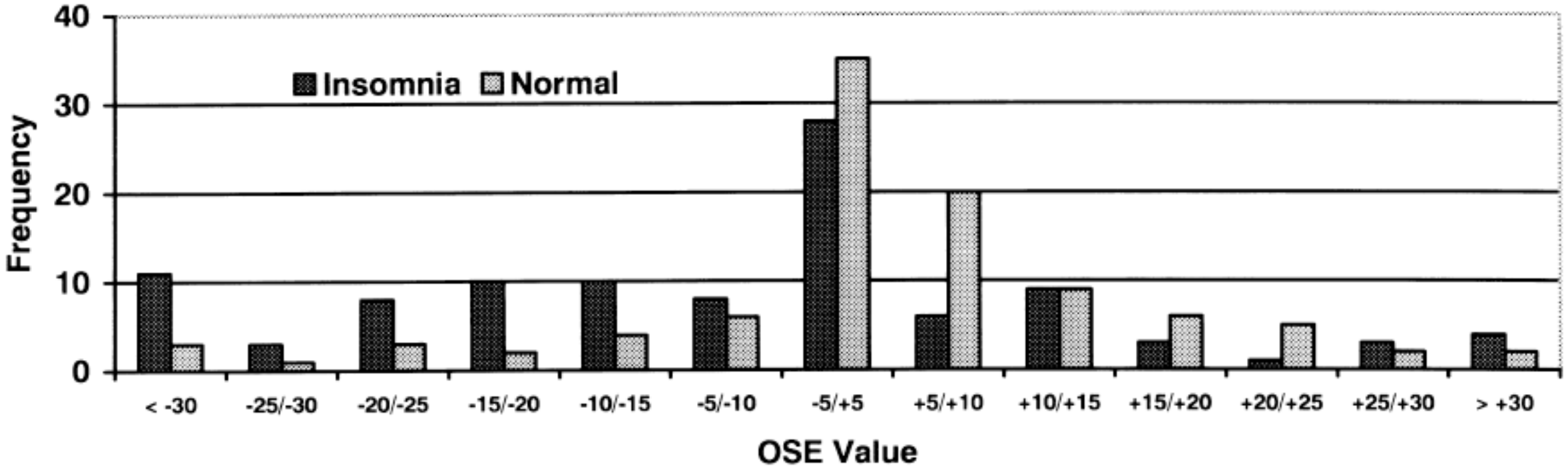
Mista

(c)



Con il contributo di idorsia

Attenzione alla mispercezione!

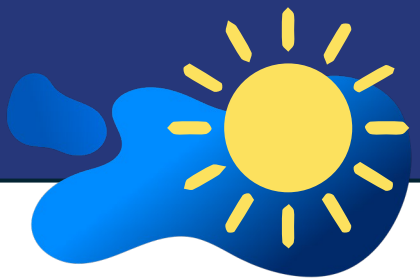


Objective sleep-time estimation (OSE) = (TST soggettivo – TST oggettivo)/TST oggettivo

TST: Total Sleep Time (tempo totale di sonno)

Con il contributo di idorsia

Disturbo da insonnia: sindrome delle 24 ore



Sintomi diurni

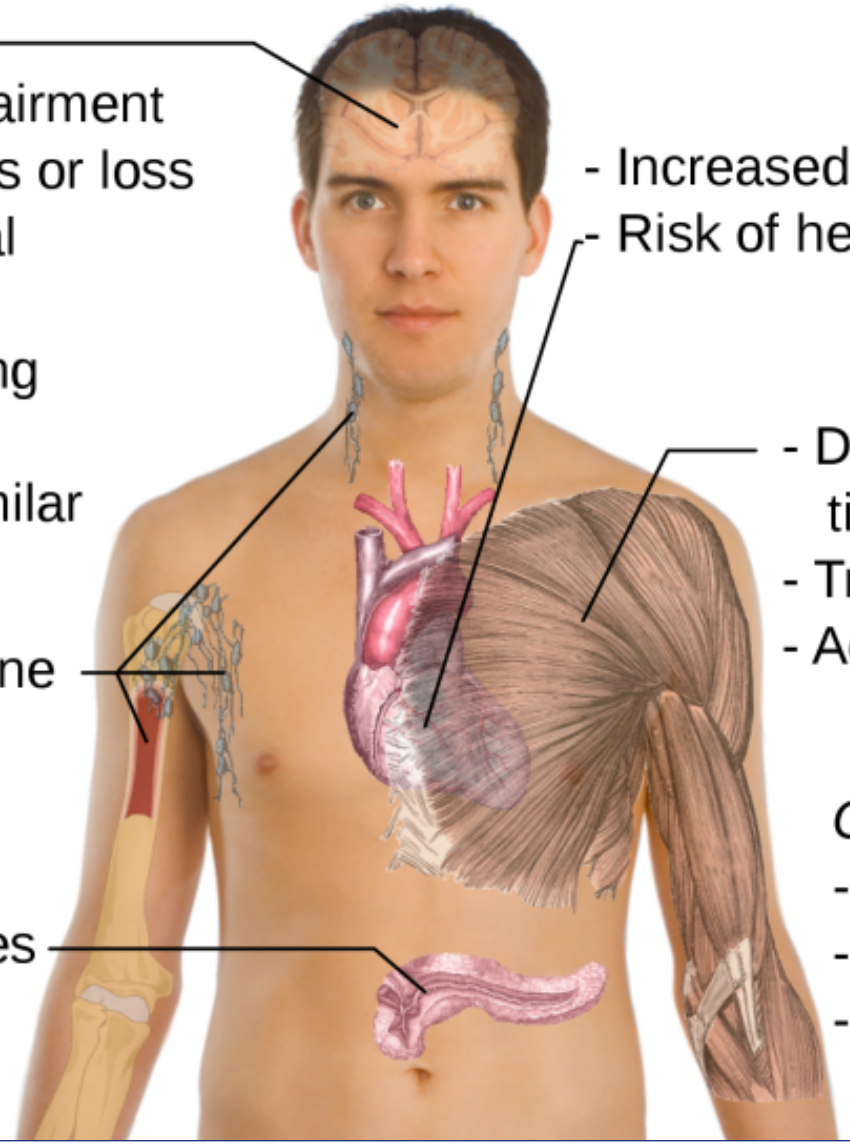
- Sensazione soggettiva di sonnolenza, stanchezza, fatica, difficoltà di concentrazione-attenzione e delle performance in generale, irritabilità e alterazioni del tono dell'umore.

- Preoccupazioni soggettive circa le cause e le conseguenze dell'insonnia durante il giorno, preoccupazione sulla salute.

- difficoltà di funzionamento negli ambiti socio-relazionali, familiari, occupazionali, scolastici o deficit in altre aree importanti del funzionamento diurno.

Con il contributo di idorsia

Effects of Sleep deprivation



- Irritability
- Cognitive impairment
- Memory lapses or loss
- Impaired moral judgement
- Severe yawning
- Hallucinations
- Symptoms similar to ADHD

- Impaired immune system

- Risk of diabetes Type 2

- Increased heart rate variability
- Risk of heart disease

- Decreased reaction time and accuracy
- Tremors
- Aches

Other:
- Growth suppression
- Risk of obesity
- Decreased temperature

Con il contributo di idorsia

Inquadramento clinico-anamnestico

Esplorare il ritmo sonno-veglia, e verificare che sia sincrono con il ritmo circadiano



Gufi

Allodole

EXPERT OPINION

Immagine generata con intelligenza artificiale Gemini

Con il contributo di idorsia

Inquadramento clinico-anamnestico

Esplorare l’igiene del sonno

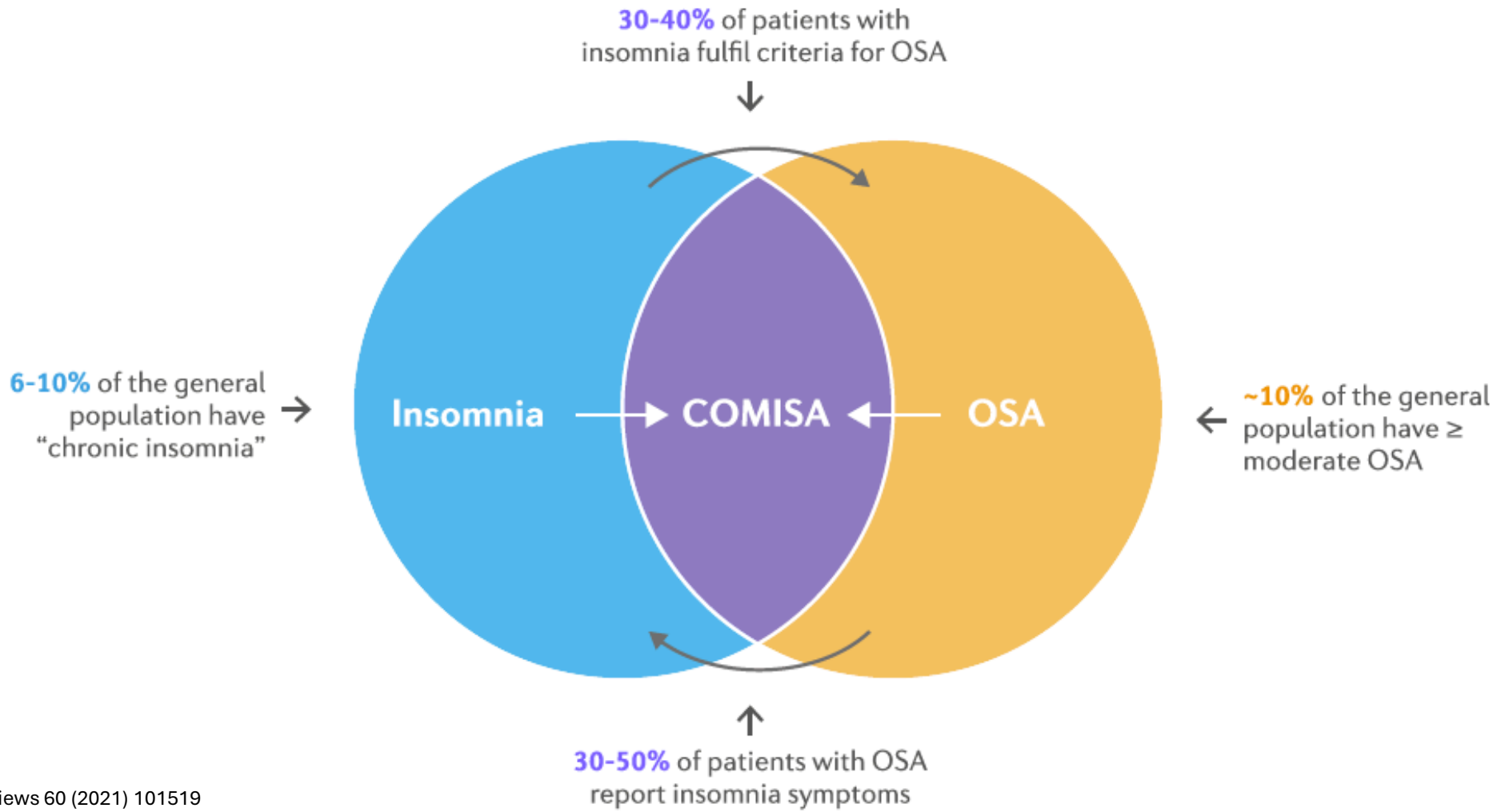


EXPERT OPINION

Immagine generata con intelligenza artificiale Gemini

Con il contributo di idorsia

Co-morbid Insomnia and sleep apnea (COMISA)

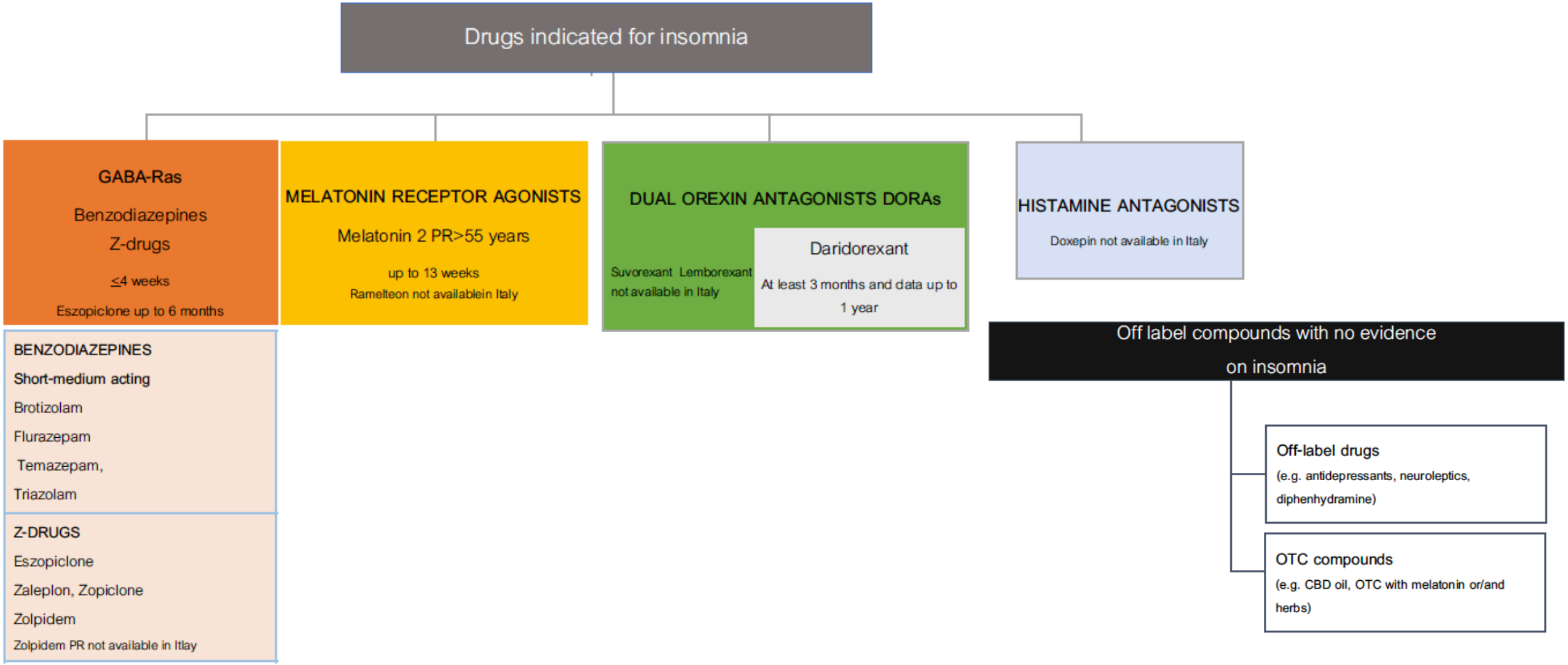


Sleep Medicine Reviews 60 (2021) 101519

OSA: Obstructive Sleep Apnea (Apnea ostruttiva del sonno)

Con il contributo di idorsia

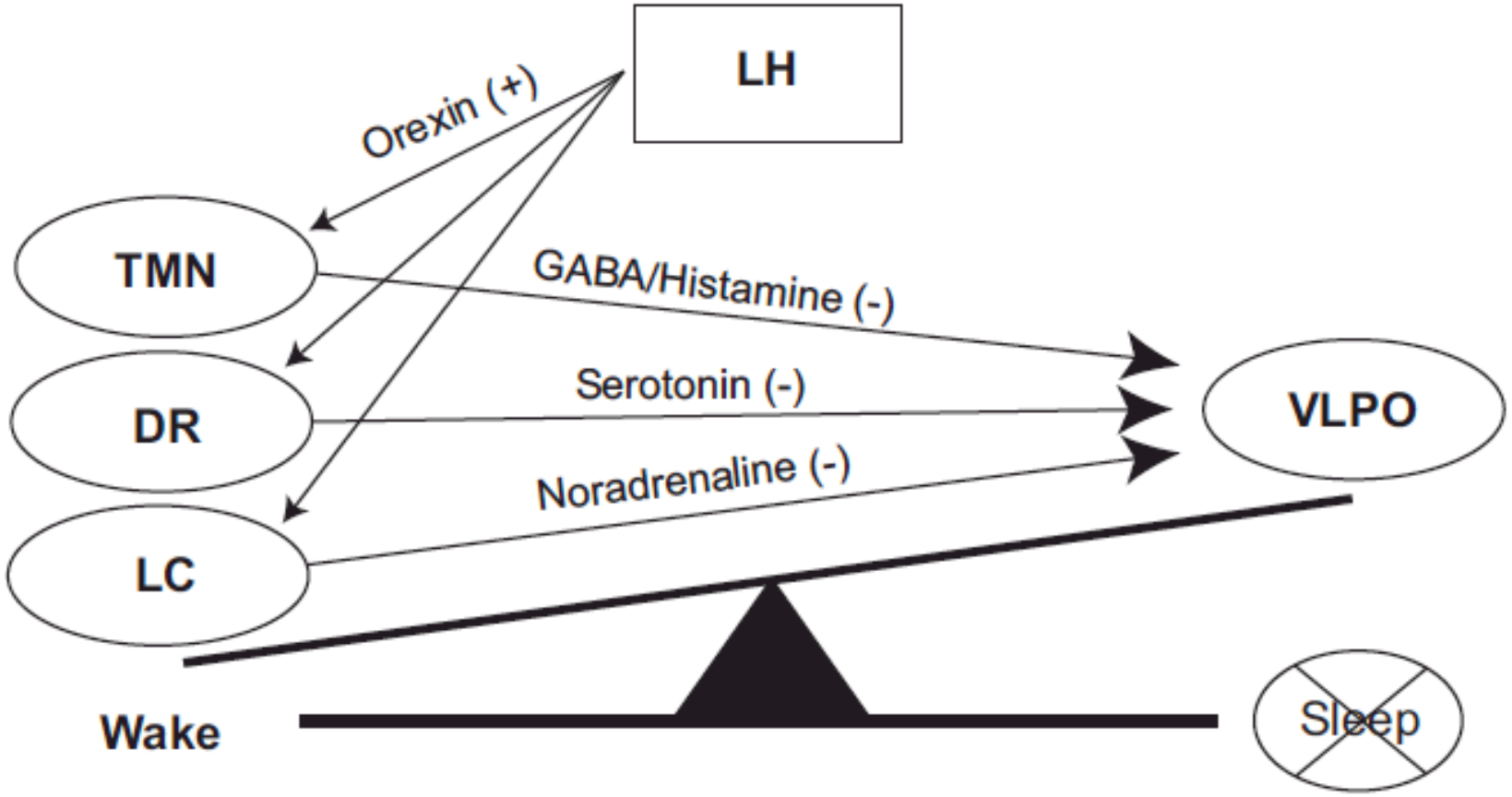
Farmaci indicati per il trattamento dell'insonnia



CBD: Cannabidiolo; GABA-Ras: Recettori GABA (recettori dell'acido gamma-amminobutirrico); OTC: Over The Counter (farmaci da banco, senza prescrizione); PR: Prolonged Release (rilascio prolungato)

Con il contributo di idorsia

I target del trattamento del disturbo da insonnia cronica



Saper et al. Nature 437:1257–1263, 2005

DR: Dorsal Raphe (nucleo del rafe dorsale); GABA: Acido gamma-amminobutirrico; LC: Locus Coeruleus (locus coeruleus); LH: Lateral Hypothalamus (ipotalamo laterale); TMN: Tuberomammillary Nucleus (nucleo tuberomamillare); VLPO: Ventrolateral Preoptic Area (area preottica ventrolaterale)

Con il contributo di idorsia

Grazie

Con il contributo di idorsia