

Il Parkinson può causare disturbi del sonno?

I disturbi del sonno non sono infrequenti nel Parkinson. I pazienti con il morbo di Parkinson possono incontrare difficoltà nel prendere sonno (insonnia) o avere multipli risvegli (frammentazione del sonno), durante la notte con difficoltà ad addormentarsi e a dormire di nuovo. Poco sonno notturno provoca eccessiva sonnolenza diurna, disturbando le normali attività.

È importante se si ha il Parkinson, avere un buon riposo notturno: può aiutare a migliorare la sintomatologia.

Che cosa causa problemi del sonno?

Disturbi del sonno (ad esempio apnea del sonno)

La depressione o disturbi di ansietà

Eccessiva sonnolenza diurna

L'abuso di caffeina o nicotina

Il dolore, che può o non può essere correlato al Parkinson

Allucinazioni e incubi

Difficoltà di svolta nel letto che può essere dovuto indossare fuori di effetto dei farmaci dopaminergici

Crampi o postura distonica di piedi, gambe o altre parti del corpo.

La sindrome delle gambe stanche; movimenti periodici delle gambe del sonno; polineuropatia o altri sintomi sensoriali

Necessità di urinare più volte durante la notte

Alcuni dei farmaci come Selegilina, che viene utilizzato per il Parkinson può agire come uno stimolante del SNC, provocando difficoltà a prendere sonno se preso alla sera. Pertanto, l'ultima dose di Selegilina dovrebbe essere presa al più tardi nel primo pomeriggio. Se ancora non dà nessun sollievo, il medico può sostituirla con Rasagilina, che funziona nel medesimo modo, ma non provoca insonnia.

Come è possibile determinare la causa del mio problema di sonno?

Al fine di trovare la causa esatta del problema del sonno, potrebbe essere necessario osservare da vicino la vostra routine notturna. Una cosa a cui si dovrebbe prestare attenzione è il momento

in cui ti addormenti: ti addormenti mentre sei in compagnia di altre persone, mentre guardi la televisione, prima o durante il pasto di metà giornata, a cavallo in macchina o durante la lettura?

Un altro aspetto della vostra routine del sonno è annotare la quantità e la qualità del sonno durante la notte. Questo include l'ora in cui si va a letto e ci si sveglia la mattina; la durata del tempo necessario per voi a prendere sonno; la quantità di sonno che si ottiene se si prende un sonnifero e quante volte ci si sveglia durante la notte. In particolare, annotare il numero di volte in cui ci si sveglia per urinare. Discutere queste informazioni con il medico in modo che lui / lei possa dare consigli per aiutarvi.

Principi di igiene del sonno:

Regolare il ciclo sonno veglia

Svegliarsi al mattino in un momento fisso

Regolare la quantità di sonno ogni notte dormendo lo stesso numero di ore

Esercizio quotidiano e regolare, ma non in tarda serata.

Dormire in un ambiente tranquillo. Fare qualcosa di rilassante prima di andare a dormire.

Evitare la caffeina e la nicotina in serata. Cercate di evitare tutti i liquidi dopo le 19:00, in particolare non assumere liquidi prima di andare a letto in modo che i viaggi in bagno di notte vengono ridotti.

Un altro fattore che può aiutare a dormire meglio è una dieta sana con un peso corporeo controllato. Non andare a dormire affamati o dopo un pasto completo, anche se si può fare uno spuntino leggero.

Quali strategie di sonno posso usare?

Fate un breve pisolino ogni giorno nel pomeriggio, ma assicuratevi che sia breve e non è più lungo di un'ora perché questo può interferire con il sonno notturno. Assicuratevi che la vostra camera da letto sia tranquilla e confortevole. Usa il tuo letto per dormire ed evita la lettura, mentre sei a letto. Se il sonno non arriva, alzarsi dal letto e leggere per 15-20 minuti, quindi riprovare a dormire.

Utilizzare un materasso rigido e un morbido cuscino in quanto può essere regolato facilmente. Si consiglia di indossare abbigliamento comodo e sciolto. Dormire

sul fianco destro è meglio. Si dovrebbe considerare di dormire su un letto separato se si condivide il letto con il vostro partner e questo vi impedisce di ottenere un buon sonno. Aumentate il tempo dell'attività fisica. Evitate la doccia calda alla sera e preferite un bagno tiepido.

Parlane con il tuo medico se queste strategie non sono utili. Insonnia e frammentazione del sonno con risvegli notturni possono essere dovuti a effetti collaterali dei farmaci dopaminergici, e richiedono l'adeguamento dei farmaci dopaminergici. Se hai bisogno di farmaci per aiutare i problemi del sonno, segui il consiglio del tuo medico rigorosamente. Il medico può consigliare l'assunzione di farmaci a base di levodopa con rilascio controllato, agonista della dopamina, Zolpidem (Ambien) 5-10 mg o di una breve durata d'azione delle benzodiazepine come triazolam, 0,125-0,5 mg. Farmaci dopaminergici in particolare gli agonisti della dopamina possono talvolta causare attacchi di sonno improvvisi, che possono essere un rischio per la guida. Nel caso, discutetene con il vostro medico immediatamente.

Questa informazione non è un sostituto di consigli medici. Consultare il proprio medico prima di applicare queste informazioni.

Copyrights © 2008 Programma Mondiale del Parkinson copia per scopo educativo, senza alcuna modifica nei contenuti di questo documento sono permesse.

Domande frequenti su,

MALATTIA DI PARKINSON

&

PROBLEMI DI SONNO

5

ITALIANO

Sleep problems & Parkinson's Italian

Dr. A. Q. RANA
Neurologo



Programma Mondiale del Parkinson

World Parkinson's Program
Toronto, Canada

www.pdprogram.org

“Le persone che combattono il Parkinson con le conoscenze trovano sempre soluzioni”- Dr. Rana