

Bologna, 3 dicembre 2020

INAIL

Sei un soggetto a rischio? Uno strumento digitale interattivo per l'autovalutazione



RISCHIO STRADA E SALUTE: LE APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO

Emma Pietrafesa

Dipartimento Medicina, Epidemiologia, Igiene del Lavoro e Ambientale

*«...Ti riconosci nei sintomi
o semplicemente...hai dei dubbi?...»*

An illustration of a man with dark, wavy hair and a light blue button-down shirt. He has a neutral expression. A blue speech bubble points to him from the right, containing Italian text. In his left hand, he holds a smartphone, which is surrounded by a bright, sunburst-like glow of orange and red rays. The background consists of diagonal stripes in shades of red and orange.

*Ora hai un'arma in più!
A portata di un clic...*

*Inquadra il QR CODE, accedi all'APP
SLeePOSA e inizia subito il test!*



L'APP è stata realizzata da una equipe multidisciplinare di esperti



Maria Grazia Berlangieri

Ricercatore, Esperta di comunicazione visiva e tecnologie digitali

Marco Brunori

Medico Chirurgo, Specialista in Odontostomatologia

Emanuela Giuli

Ricercatore, Documentalista

Pietro Ferraro

Medico Chirurgo, Specialista in Medicina del Lavoro

Agnese Martini

Ricercatore, Medico Chirurgo, Specialista in Medicina del Lavoro

Emma Pietrafesa

Ricercatore, Comunicatore

Rosalba Simeone

Giurista

Bartolomeo Zerillo

Medico Chirurgo, Specialista in Broncopneumologia

Responsabile scientifico del progetto:

Antonella Polimeni

Professore Ordinario, Medico Chirurgo, Specialista in Odontostomatologia e Ortognatodonzia

Sei un soggetto a rischio?

Lo potrai scoprire attraverso semplici domande



Approfondimenti

informazioni necessarie per
conoscere, **prevenire** e **gestire** la
sindrome OSAS!

Scopri

Approfondisci

Divertiti

Osas FactSheet

I Disturbi Respiratori del Sonno sono alterazioni di origine complessa che determinano alterazioni del sonno fisiologico. La causa più comune di tali disturbi è la Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (Obstructive Sleep Apnea Syndrome = OSAS).

LA SINDROME DELLE APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO

Video 3D in AR

Clicca e osserva in prima persona



I NUMERI

L'OSAS si verifica in tutte le fasce d'età e in entrambi i sessi, anche se è più comune negli uomini, in età compresa tra i 40 e i 80 anni, con un picco intorno ai 50-55 anni. Si stima che circa 6 milioni di italiani in età lavorativa ne siano affetti (55%) ma studi recenti suggeriscono che solo 1 paziente su 3 ha consapevolezza del problema.

55%

LE CONSEGUENZE



LA DIAGNOSI



I segni e i sintomi



IL TRATTAMENTO

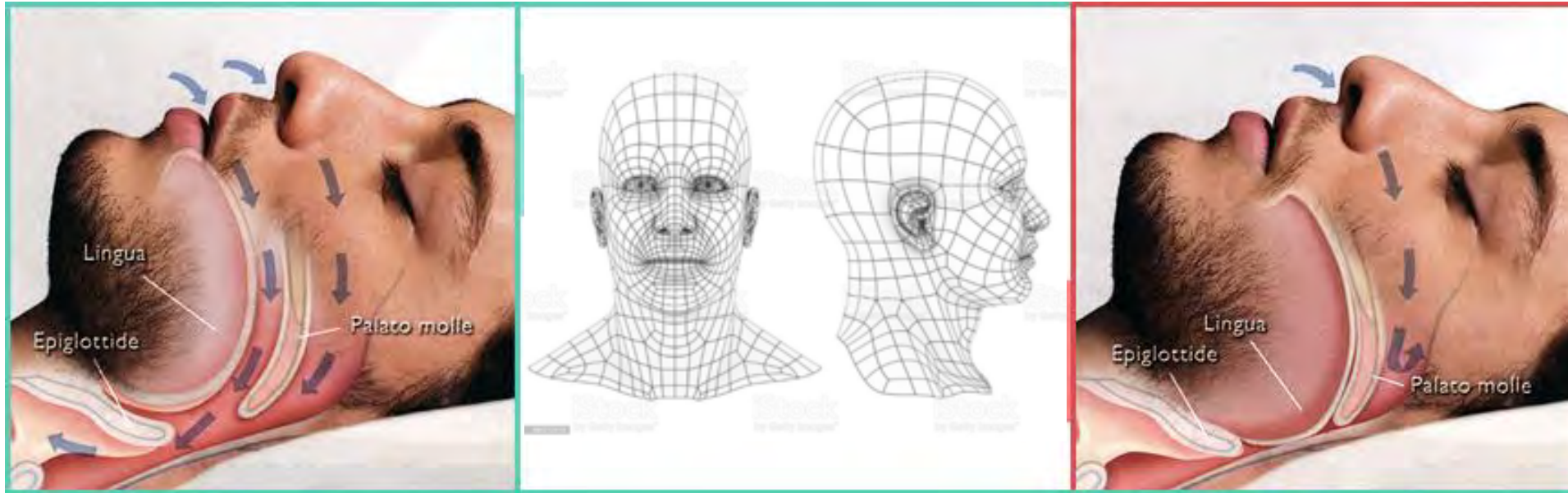


I comportamenti



Source: Inail-Sapienza

Cosa accade nel nostro corpo durante l'apnea notturna?



Ricostruzione tridimensionale

CHI È AFFETTO DA OSAS

I NUMERI

6
MILIONI

di italiani



RAPPORTO UOMO DONNA
1 A 3

MA SI STIMA CHE SOLO

1

PAZIENTE SU
3 HA CONSAPEVOLEZZA DEL PROBLEMA

3

LE CONSEGUENZE



RISK



2 VOLTE SUPERIORE



12.000
feriti



250 morti

= 7%

COMPLICANZE

L'OSAS COMPROMETTE TUTTI GLI ORGANI



I SINTOMI MENO COMUNI



RUSSEMI



DIFFICILE
CONCESSIONE



REFLUSSO
GASTRO-ESOFAGEO



LARINGO
SPASMO



RIDOTTA LIBIDO



ENURESI NOTTURNA
(EMISSIONE INVOLONTARIA DI
URINA)



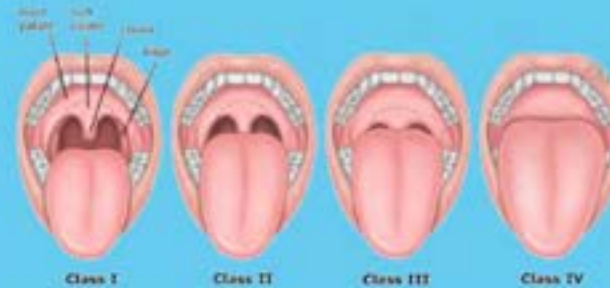
I SEGNI



INDICE DI MASSA CORPOREA

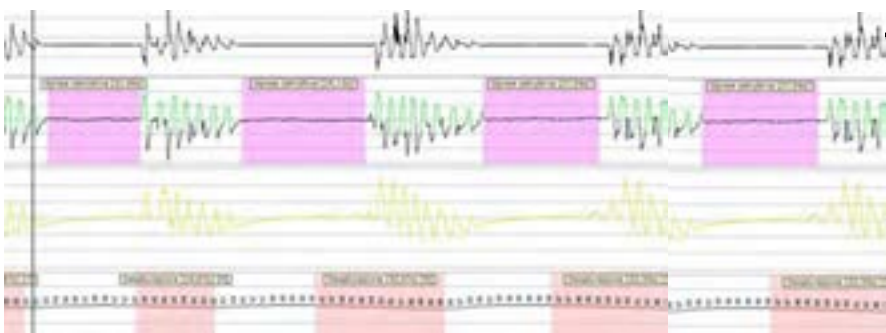


CIRCONFERENZA COLLO



ANOMALIE ORO-FARINGEE
CLASSIFICAZIONE MALLAMPATI





POLISONNOGRAFIA



Cosa è possibile fare per curare l'OSAS?



ma soprattutto....



PREVENZIONE

10 modi per incoraggiare abitudini sane



1 VALORIZZARE E INCORAGGIARE

Lodateli per i loro sforzi ed evitate di menzionare il peso.



2 DARE L'ESEMPIO

State attivi insieme. Se mangiate verdure, anche il vostro bambino sarà più incentivato a farlo.



3 PORTARLI A FARE LA SPESA

Lasciate che siano loro a scegliere una nuova verdura da provare.



4

4 CUCINARE INSIEME

È divertente, più economico, ed è un'opportunità per stimolare abitudini sane.



5

5 MANGIARE INSIEME



6 OFFRIRE PORZIONI PIÙ PICCOLE



7 EVITARE DI USARE IL CIBO COME RICOMPENSA

Stimolate e premiate il buon comportamento con adesivi, giocate o fate esercizi. Siate creativi!



8 BERE ACQUA

(evitate bevande zuccherate)



9

RIDURRE IL TEMPO DAVANTI ALLO SCHERMO (uscite e attivatevi)

10



DORMIRE A SUFFICIENZA

- INFANTI (4-11 MESI)
12 - 16 ore
- BAMBINI PICCOLI (1-2 ANNI)
11 - 14 ore
- BAMBINI IN ETÀ PRESCOLARE (3-5 ANNI)
10 - 13 ore
- BAMBINI IN ETÀ SCOLARE (6-13 ANNI)
9 - 11 ore
- ADOLESCENTI (14-17 ANNI)
8 - 10 ore

GRAZIE PER L'ATTENZIONE



e.pietrafesa@inail.it

INAIL

