

Respira bene, dormi riposato, proteggi la tua salute

***Venerdì 14 marzo in occasione della Giornata mondiale del sonno,
incontri con i medici in piazza Garibaldi***

Ritorna venerdì 14 marzo la Giornata mondiale del sonno, nata con il preciso intento di informare sull'importanza del buon dormire. Non solo dunque le giuste ore, ma anche un'adeguata qualità del sonno.

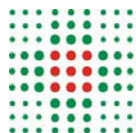
In occasione della giornata di sensibilizzazione il Centro di medicina del sonno dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma, in collaborazione con la Croce Rossa Italiana, organizza dalle 10.00 alle 19.00, un punto informativo in piazza Garibaldi, dove i professionisti del Maggiore incontreranno i cittadini per un colloquio.

“Quest’anno - spiega Liborio Parrino, responsabile del Centro specialistico del Maggiore e presidente della Associazione Italiana di Medicina del Sonno - abbiamo deciso di raggiungere direttamente i cittadini allestendo uno spazio di incontro nella principale piazza di Parma, per far conoscere i problemi legati al sonno, i comportamenti da adottare e le soluzioni terapeutiche che si possono intraprendere per migliorare la qualità del riposo e ridurre l’impatto del sonno disturbato sulla salute e sulla qualità di vita”.

Il messaggio di quest’anno è “Respira bene, dormi riposato, proteggi la salute”.

L’obiettivo dello slogan è richiamare l’attenzione sui quei fattori di rischio che possono peggiorare la qualità del sonno e aumentare la stanchezza e la sonnolenza diurna. L’accento verrà messo sull’importanza dei corretti stili di vita e su quei problemi respiratori come l’apnea notturna, che possono contribuire a rendere il respiro del dormire difficoltoso. La maggior parte dei disturbi sono prevenibili o curabili, tuttavia meno di un terzo dei soggetti con patologie del sonno si rivolgono al medico.

Gli incontri saranno volti anche a fornire informazioni sull’attività del Centro specializzato dell’Ospedale di Parma che effettua diagnosi e trattamento di tutte le



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma

patologie del sonno, come insonnia, sonnambulismo, bruxismo, sonnolenza diurna, narcolessia, sindrome delle gambe senza riposo ed epilessie notturne.

Attualmente sono seguiti dal Centro oltre 8.000 pazienti non solo parmigiani, ma provenienti dalle province limitrofe e da ogni parte d'Italia.

La giornata mondiale del sonno è organizzata sul territorio nazionale dalla Associazione Italiana di Medicina del Sonno e patrocinata dal Ministero della Salute.