

30.RBD

RBD este un acronim pentru „Rapid eye movement sleep behavior disorder” – o tulburare de comportament din timpul somnului asociata cu miscarea rapida a ochilor. Sintagma „Rapid eye movement” (miscare rapida a ochilor – traducere din limba engleza), intalnita frecvent sub forma acronimului REM, reprezinta una dintre cele doua faze in care se deruleaza somnul. Cealalta faza a somnului este prezentata in literatura medicala de specialitate sub forma acronimului NREM (Non-Rapid Eye Movement; miscare a ochilor, care nu este rapida – traducere din limba engleza). Faza REM isi face debutul in ultima treime a somnului nocturn.

Tulburarea se manifesta prin executarea unor miscari violente din maini si din picioare sau somnambulism, toate in timpul somnului. Este dublata de cosmaruri sau vise vivide, pe durata carora persoana afectata tipa sau urla.

Tulburarea se instaleaza treptat si devine din ce in ce mai agresiva cu trecerea timpului.

Simptome

Tulburarea apare in faza REM a somnului si afecteaza, in peste 80% din cazuri, barbatii. De regula, se instaleaza intre 45 si 65 de ani, manifestarile putand degenera si duce la patologii neurodegenerative precum Boala Parkinson, Dementa cu corpi Lewi, Atrofia Multisistem.

Va invitam sa descoperiti, in continuare, unele dintre cele mai importante simptome ale tulburarii RBD:

- vorbitul in timpul somnului;
- miscari violente ale mainilor si picioarelor in timpul somnului;
- saritul din pat in timpul somnului;
- rasete sau rostirea de injuraturi in timpul somnului;
- vise vivide, ce par reale, de obicei cosmaruri, in timpul carora pacientul pare treaz si interactioneaza cu ceea ce i se pare ca vede si aude; de multe ori isi poate aduce aminte ce viseaza

Cauze

Tulburarea RBD este cauzata de o functionare defectuoasa a sistemului nervos, astfel ca mainile si picioarele, care nu ar trebui sa se miste in timpul fazei REM a somnului, devin foarte active. Pana in prezent, nu au fost identificate niste cauze exacte pentru aparitia tulburarii RBD, dar s-a descoperit ca exista o acumulare patologica a unor proteine in anumite locuri din creier.

Exista insa cateva cauze indirecte sau boli in care identificam tulburari de somn REM:

- consumul de medicamente antidepresive poate determina tulburare de somn REM;
- in boala Parkinson intalnim tulburare de somn REM, uneori fiind un simptom premergator aparitiei acestei boli;
- dementa cu corpi Lewy;
- consumul de alcool si droguri;
- renuntarea la consumul de alcool si droguri;
- fumatul excesiv sau renuntarea la fumat;
- prezenta narcolepsiei, o tulburare cronica a somnului.

Diagnostic

Diagnosticarea RBD poate fi facuta doar de catre un medic specializat in somnologie,

cunoscuta si ca medicina somnului. Diagnosticarea RBD necesita parcurgerea istoricului medical al pacientului de catre specialistul in somnologie si efectuarea unei polisomnografii (PSG). Polisomnografia este o investigatie ce presupune monitorizarea simultana a mai multor parametri. Polisomnografia se efectueaza in timpul somnului si arata, in cazul persoanelor afectate de tulburarea RBD, o activitatea musculara intensa pe durata fazei REM.

Tratamentul RBD

Tratamentul celor afectati de RBD are doua obiective majore: reducerea intensitatii comportamentelor nedorite si asigurarea unui mediu sigur pentru pacient si, eventual, pentru cel sau cea alaturi de care doarme in timpul noptii.

Printre medicamentele care contribuie la reducerea efectelor simptomelor RBD se numara melatonina si clonazepamul. In ceea ce priveste securizarea dormitorului, medicul specializat in somnologie ii va recomanda pacientului diagnosticat cu RBD sa aseze o saltea langa pat, sa isi protejeze usile si ferestrele si sa-si acopere colturile obiectelor de mobilier din dormitor cu materiale moi.