

Perché svegliamo i pazienti all'alba quando il sonno aiuta a guarire?

Dai carrelli ai telefoni: gli ospedali sono troppo rumorosi

di GIUSEPPE REMUZZI

«**S**vegliare una persona senza motivi non è un reato grave. La prima volta almeno». Così Robert Anson Heinlein in «Lazarus Long l'Immortale». «Buon giorno», dico una di queste mattine a un ammalato dell'ospedale. «Come va?». «Bene, cioè abbastanza bene», mi risponde, e io «perché abbastanza, non si trova bene qui da noi?». «Dormo male». «Che succede?». «Le infermiere sono gentili, ma alle sei del mattino un sogno accendono la luce e mi svegliano: è l'ora del termometro. Ma io la febbre non l'ho, non l'ho mai avuta. E poi c'è da provare la pressione. Perché? La mia è sempre stata normale, certo che se mi svegliano in quel modo lì si alza. E dopo tutto questo trambusto non mi riaddormento più». E ancora: «Ho dormito poco, qualche pisolino come i gatti — mi dice un mattino un altro malato — è normale, sono in Ospedale».

No, non è affatto normale. E qualcuno di là dall'oceano ha cominciato ad occuparsene seriamente. Jeremy Ackerman, per esempio, il quale da anni si batte perché medici e infermieri dell'ospedale capiscano che è ben difficile che gli ammalati si riprendano in fretta dai loro malanni se non dormono bene. Ackerman, che lavora ad Atlanta, ha convinto certi suoi colleghi di Emory University ad affrontare il problema con le regole della scienza. Ma indagare le reazioni del cervello in risposta ai rumori e farlo con i malati dell'ospedale non è così facile, e forse non è nemmeno tanto giusto. Così Orfeu Buxton è ricorso a uno stratagemma: ha registrato per diverse notti i rumori del suo ospedale e poi li ha fatti ascoltare a dodici dei suoi studenti mentre dormivano. Ciascuno di questi studenti era collegato a un

apparecchio che registrava l'encefalogramma nel sonno, così si potevano rilevare variazioni del tracciato in risposta ai rumori. Cambiando intensità e tipo di rumore poi si sarebbe potuto capire cos'è che disturba di più il sonno: gli allarmi delle pompe di infusione, per esempio, e quelli di tante altre apparecchiature, oppure i campanelli dei malati che hanno bisogno di aiuto o i telefoni a cui non sempre si riesce a rispondere subito e allora suonano per minuti interminabili, e ancora i carrelli delle medicazioni e tanti altri rumori.

Gli studiosi hanno visto (il lavoro di Orfeu Buxton è pubblicato su «Annals of Internal Medicine» di questi giorni) che la cosa peggiore, specialmente nei periodi di sonno leggero, sono gli allarmi delle pompe di infusione e la gente che parla ad alta voce nei corridoi o addirittura fuori dalle stanze (basterebbe avere il garbo di chiudere le porte, ma negli ospedali non lo fa quasi nessuno). Questi rumori svegliavano gli studenti quasi sempre. C'era anche chi non si svegliava o non ricordava di essersi svegliato ma tutti, con i rumori dell'ospedale, al mattino si sentivano già un po' stanchi.

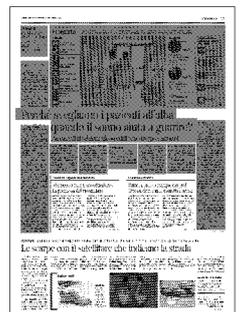
Un limite dello studio di Emory University è che gli studenti sono giovani e sani, mentre chi si ricovera in ospedale di solito ha una certa età e tante altre ragioni

per non dormire, a cominciare dai dolori o dai fastidi legati alla malattia. E per le persone anziane e malate, specie se si è appena riusciti a prendere sonno, svegliarsi di soprassalto è una tragedia. Anche perché se non si dorme la pressione del sangue si alza (per via dell'adrenalina e di altri ormoni) e questo alla lunga fa male anche al cuore, e poi ci sono disturbi dell'umore, difficoltà a concentrarsi e perdita di memoria. I più vecchi poi, che hanno bisogno di ricoveri frequenti, se non dormono per tante notti di fila perdono l'orientamento e in casi particolari si arriva al delirio. E si dovrebbe fare di tutto per evitarlo — qualche ospedale negli Stati Uniti ha stabilito un «quiet time» proprio per questo —: gli anziani che hanno disturbi cognitivi legati all'ospedalizzazione alla fine muoiono più degli altri.

Insomma, quello dei rumori in Ospedale è un problema grave a cui si dovrebbe dare davvero molta più attenzione. Oggi si parla tanto di «Ospedale senza dolore», è uno slogan, creato soprattutto per sensibilizzare medici e infermieri. Giusto, giustissimo, e speriamo di arrivarci davvero, un giorno, a un ospedale dove chi si ricovera non debba soffrire per niente.

A quando l'«Ospedale senza rumore»?

La ricerca
Dormire poco
alza la pressione
e provoca
disturbi cognitivi
negli anziani



In reparto

L'esperimento è stato condotto su 12 studenti per tre giorni: nel primo i ragazzi sono stati registrati nel sonno in un ambiente in assenza di rumori. Nel 2° e 3° giorno sono stati sottoposti ad alcuni tipi di rumori. Le reazioni sono state registrate con elettroencefalogramma ed elettrocardiogramma

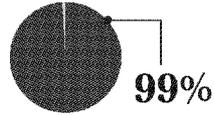
I RUMORI

-  Conversazione tra due o più persone
-  Chiusura/apertura delle porte
-  Suono del telefono
-  Scarico dell'acqua della toilette
-  Macchina per l'acqua potabile
-  Allarme delle pompe di infusione
-  Passaggio del carrello della lavanderia
-  Passaggio di un elicottero
-  Rumori del traffico



Fonte: Studio di Orfeo M. Durkin, *Annals of Internal Medicine*

I RISULTATI



Il tasso di interruzione del sonno durante il suono dell'allarme delle pompe di infusione



La parte di pazienti che si è svegliata a causa di una conversazione tra altre persone

+10 battiti al minuto
L'aumento delle pulsazioni al cuore provocato da un suono

LE CONSEGUENZE DELL'INTERRUZIONE DEL SONNO

-  Iperensione
-  Malattie cardiache (cardiovascolari e coronariche)
-  Compromissione della funzione immunitaria
-  Deficit dell'attenzione e della memoria
-  Depressione

D'ARCO

A voce alta

Nei corridoi si parla ad alta voce: basterebbe chiudere le porte, ma non lo fa quasi nessuno