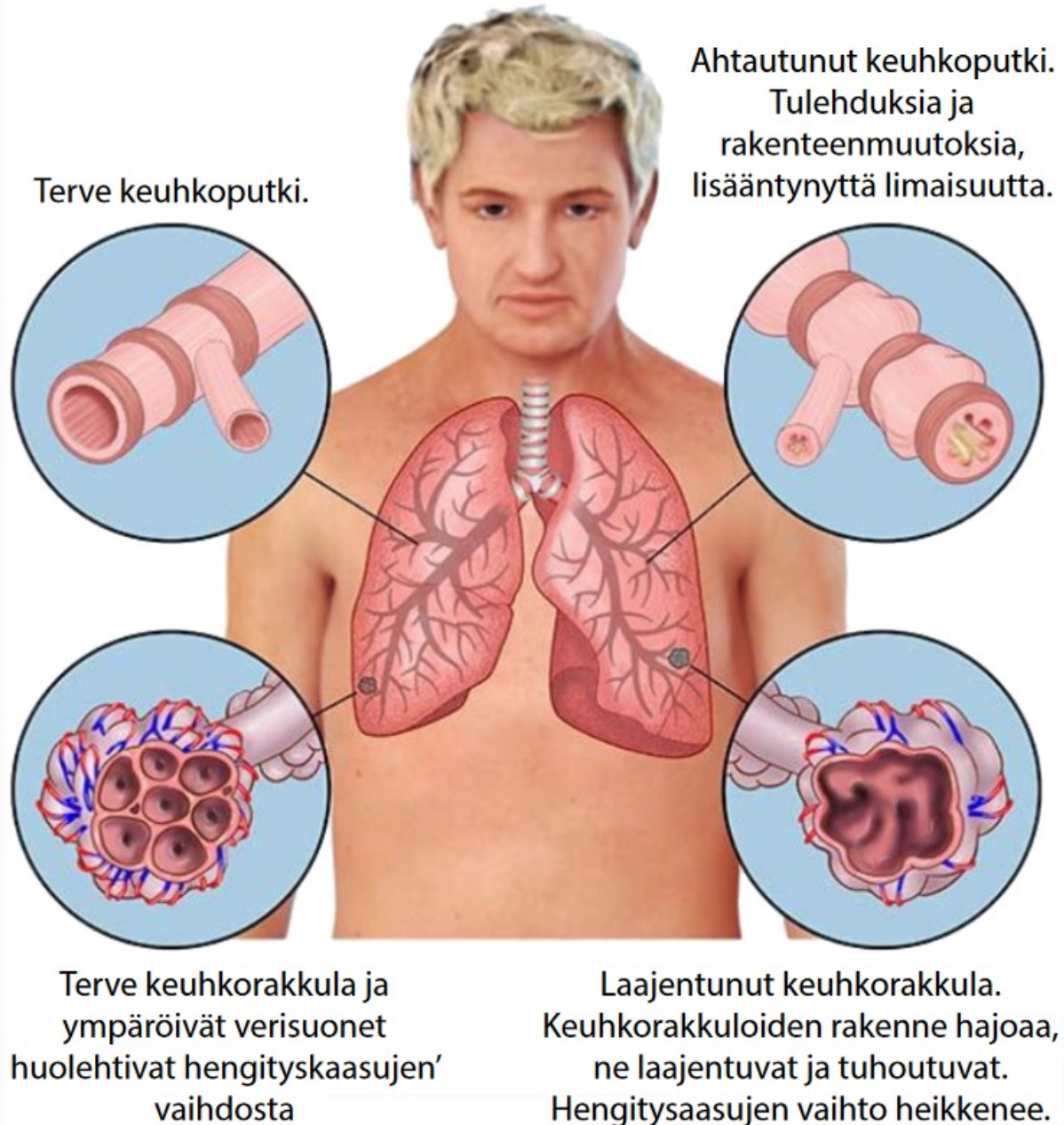


Keuhkosairaudet



Kuva: Unsplash.com Sincerely Media

Keuhkohtaumatauti eli KAT /COPD



- ♦ **parantumaton, hitaasti etenevä sairaus**
- ♦ **lyhentää elinikää**

Sairauden tunnusmerkit

1. krooninen keuhkoputkien tulehdus
2. keuhkoputkien ahtautuminen
3. keuhkolaajentuma (keuhkorakkuloiden väliseinät tuhoutuvat)

Yleisin syy

- ♦ pitkäaikainen altistuminen tupakansavulle, ilmaansaasteille tai esim. puupölylle

Seuraukset

- ♦ hapensaanti vaikeutuu, hengenahdistus
- ♦ fyysisen suorituskyvyn heikkeneminen
- ♦ pitkäkestoinen yskä ja limannousu
- ♦ taipumus hengitystieinfektioihin

Keuhkoahtaumataudin merkittävin riskitekijä on tupakansavu

Yleisyys Suomessa

- Diagnoosin saaneita on noin 200 000.
- Yli 100 000 sairastaa tietämättään.

Ennaltaehkäisy

- Tupakoimattomuus on tehokkain ehkäisykeino.
- Sairastuneista yhdeksän kymmenestä on tupakoitsijoita.

Hoito

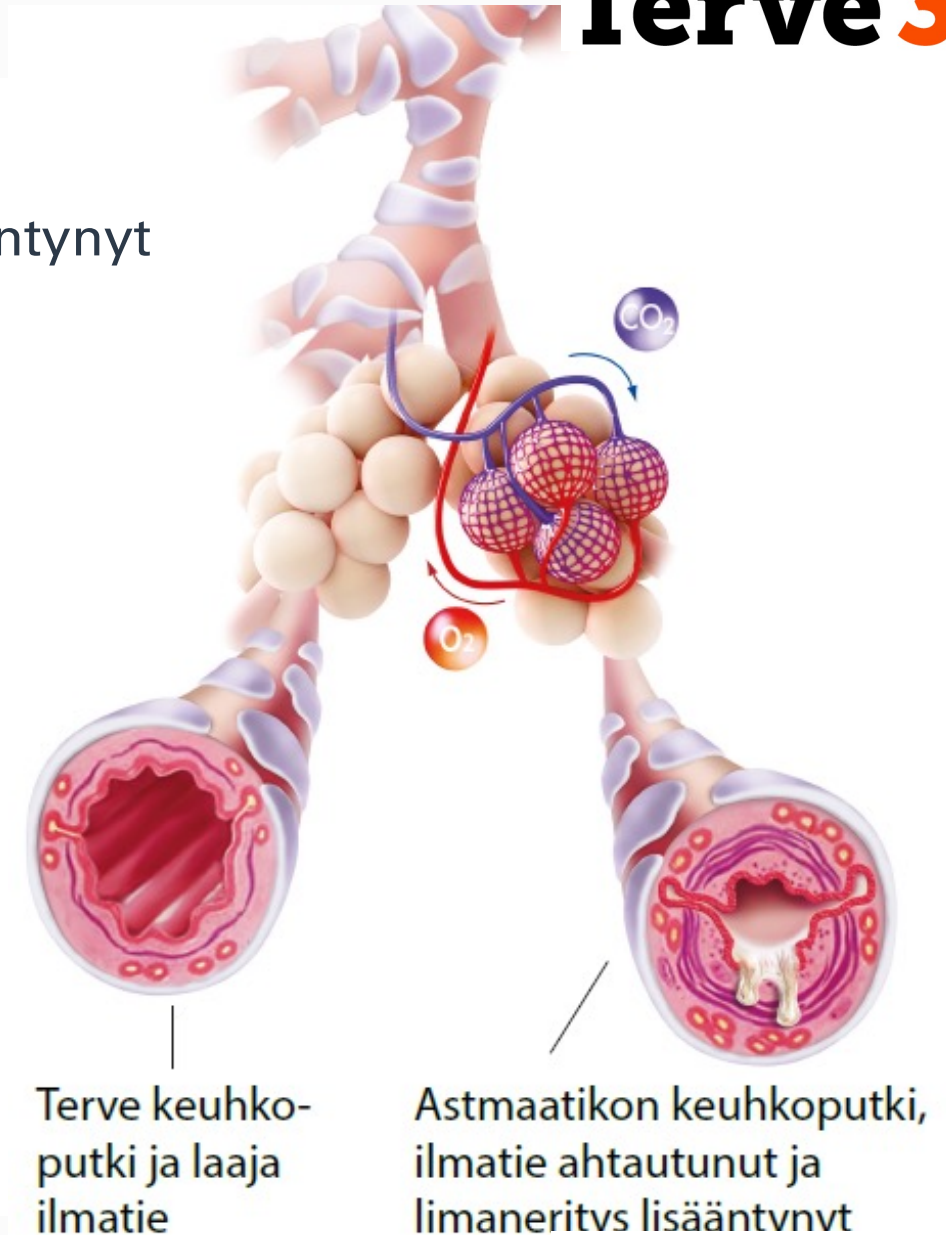
- Lääkkeillä ja kuntoutuksella (liikunta ja fysioterapia) voi hidastaa taudin etenemistä ja lievittää oireita.
- Tupakoinnin lopettaminen välttämätöntä.
- Pitkälle edenneessä taudissa happihoito (esim. nestehappipullosta).



Kuva: Unsplash.com Lex Guerra

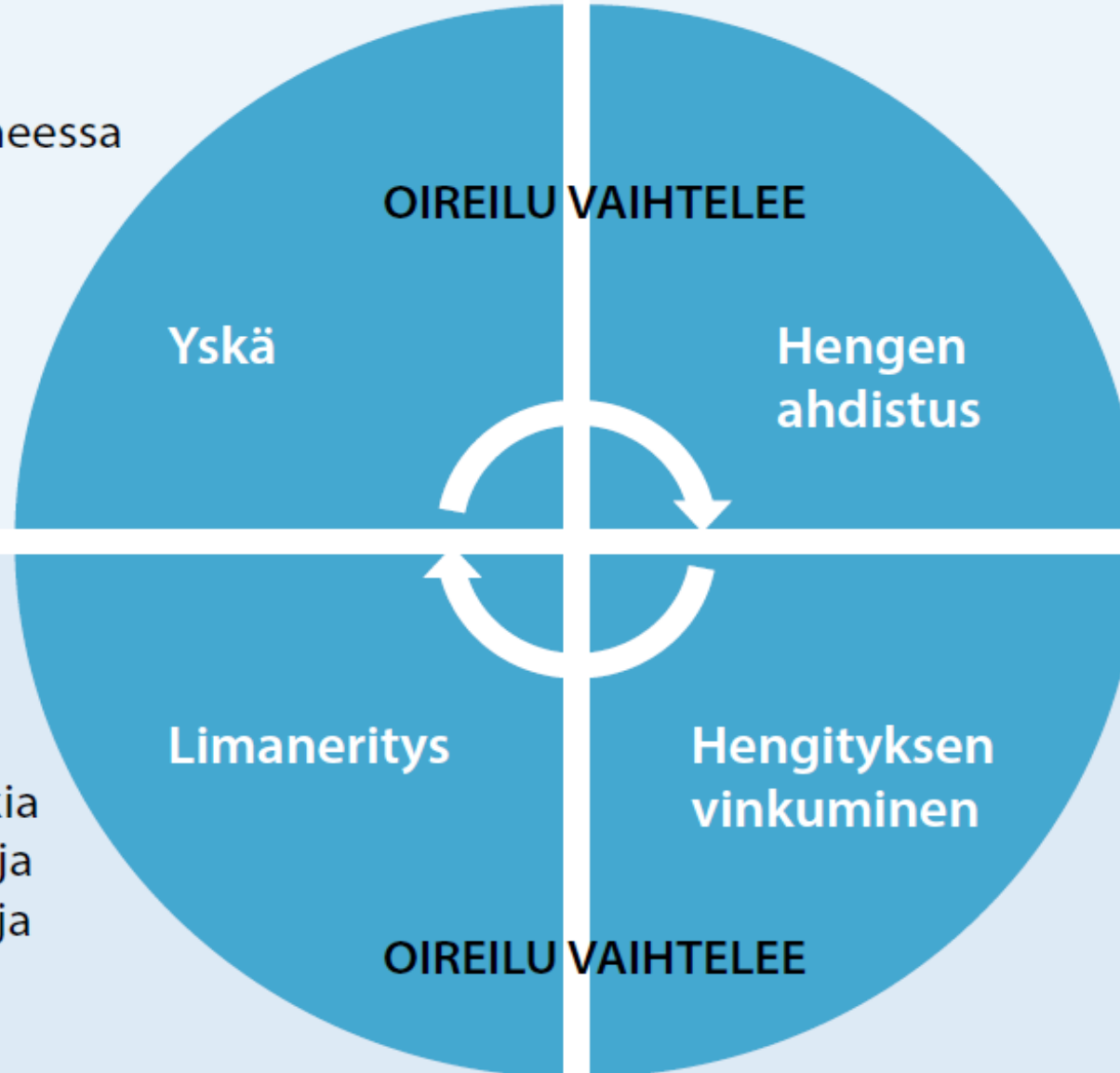
Astma

- ♦ pitkäaikainen keuhkosairaus
- ♦ keuhkoputkien limakalvot tulehtuneet ja liman erityös lisääntynyt
- ♦ perimmäistä syytä ei tunneta
- ♦ sairastumisen taustalla voi olla atopia
- ♦ Astma voi liittyä
 - ♦ allergiaan
 - ♦ hengitystieinfektioihin
 - ♦ lihavuuteen
 - ♦ tupakointiin
- ♦ Astmakohtauksessa
 - ♦ keuhkoputket supistuvat äkisti
 - ♦ hengittäminen vaikeutuu
 - ♦ jos lääkkeet eivät auta, soita hätänumeroon 112



- aamuyöstä
- kertoo pahenemisvaiheessa
- voi olla ensimmäisiä astman oireita

- pölyt pahentavat
- hengitystieinfektiot
- katupöly keväisin
- ilmansaasteet



- ahtauttaa keuhkoputkia
- limaa nousee nieluun ja sitä poistuu yskimällä ja nielemällä

- erityisesti uloshengitys vaikeutuu
- astmakohtaus
- astman hoito ei ole tasapainossa



Kuva: Unsplash.com Raj Rana

- ♦ **Astman riskitekijöitä**

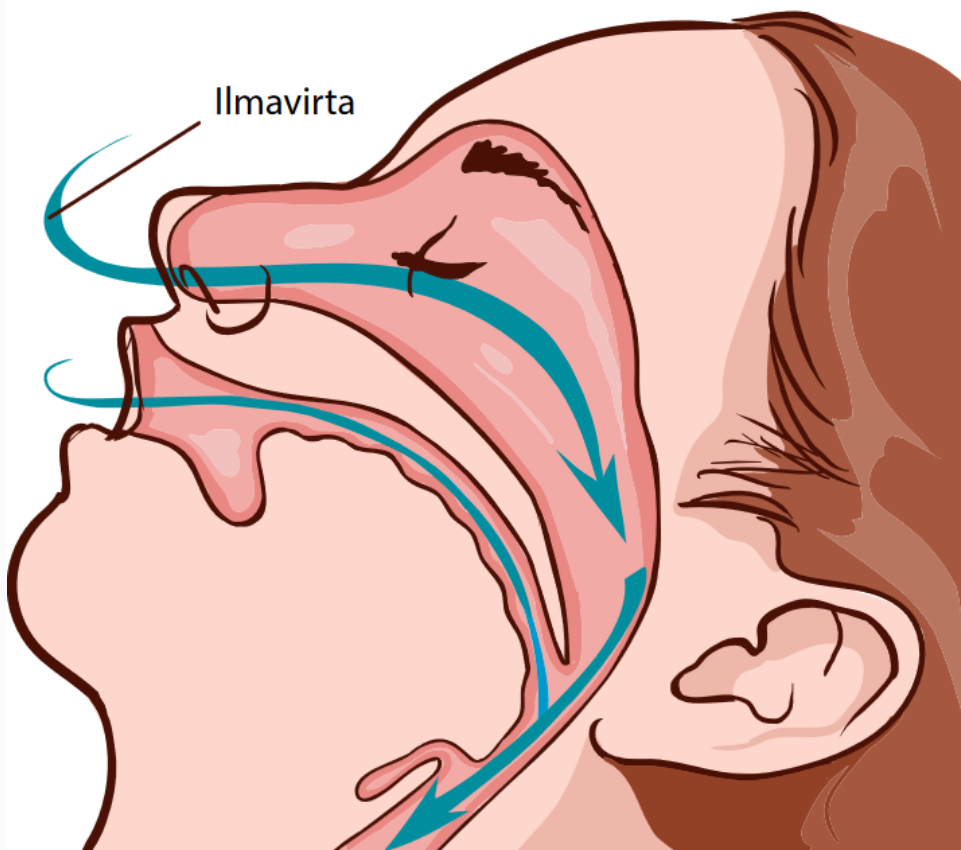
- ♦ Ylipaino ja lihavuus
- ♦ Aktiivinen ja passiivinen tupakointi
- ♦ Hengitystieinfektiot
- ♦ Perinnöllinen alttius
- ♦ Allergia, atopia

- ♦ **Astman hoito**

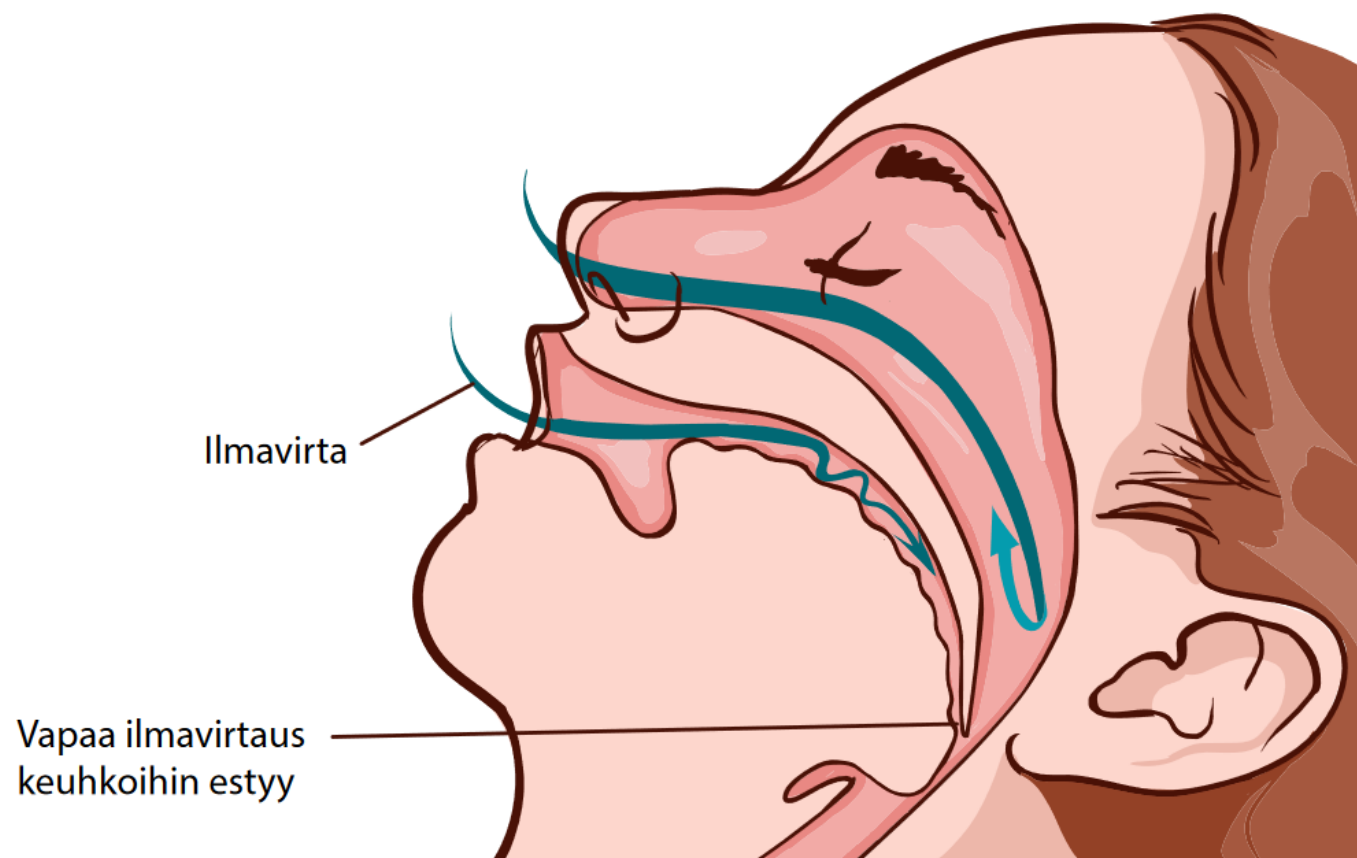
- ♦ Päivittäiset tulehdusta hillitsevät lääkkeet
- ♦ Tarvittaessa avaavat lääkkeet
- ♦ Lääkkeet eivät paranna astmaa, mutta hillitsevät oireita ja estävät vaurioiden syntymistä keuhkoihin

Uniapnea on unen aikana tapahtuva hengityshäiriö

Normaali hengitystie



Uniapnea



Uniapnean aiheuttamia oireita

Fyysisiä haittoja

- ♦ Hengityskatkokset, kuorsaus
- ♦ Herääminen tukehtumisen tunteeseen
- ♦ Yöllinen lisääntynyt pissahätä
- ♦ Aamupäänsärky
- ♦ Unettomuus

Kognitiivisia haittoja

- ♦ Muistivirheet
- ♦ Keskittymiskyvyn heikkeneminen
- ♦ Lisääntynyt stressi
- ♦ Vaikeus oppia uutta



Kuva: Unsplash.com Cassidy Dickens

Hoitamaton uniapnea aiheuttaa terveysriskejä



Uniapnean hoito

Tavoitteet

- ♦ helpottaa oireita
- ♦ säilyttää työkyky
- ♦ parantaa elämänlaatua
- ♦ ehkäistä ja lievittää lisäsairauksia

Keinoja

- ♦ painonhallinta/laihduttaminen
- ♦ säännöllinen vuorokausirytm
- ♦ päihteettömyys
- ♦ CPAP eli ylipainehoito
 - ♦ nukkuessa käytettävä kasvomaski, johon tulee kevyesti paineistettua ilmaa

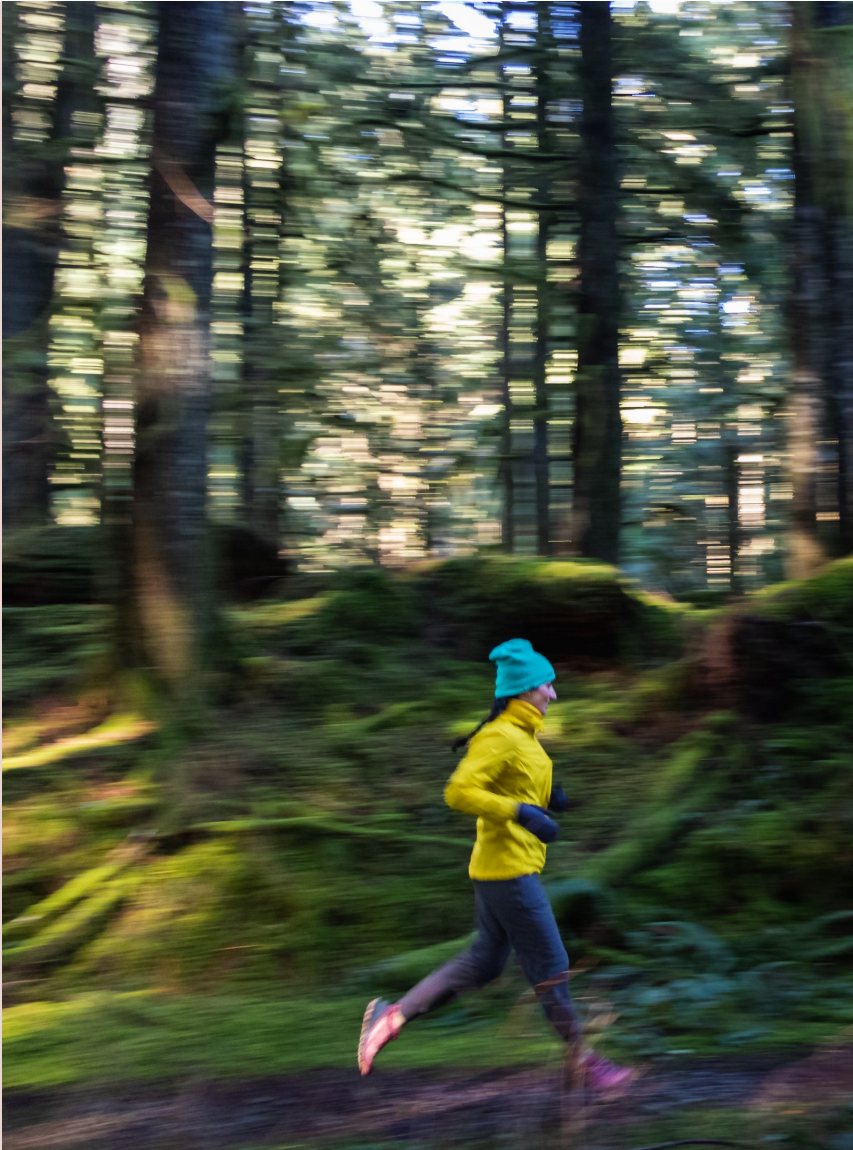


Kuva: Unsplash.com Sander Sammy

Hengitysterveys

Jokainen voi pitää huolta hengitysterveydestään

- ♦ säännöllinen liikunta
- ♦ terveellinen ravinto
- ♦ riittävä uni
- ♦ tupakoimattomuus
- ♦ puhdas hengitysilma
- ♦ Sopivalla liikunnalla voi parantaa keuhkojen toimintakykyä ja elämänlaatua, vaikka olisikin jokin keuhkosairaus.
- ♦ Liikunta on tärkeä osa monien keuhkosairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.



Kuva: Unsplash.com Greg Rosenke