

Uniapnea

Riina Lindström

Henri kertoo uniapneasta



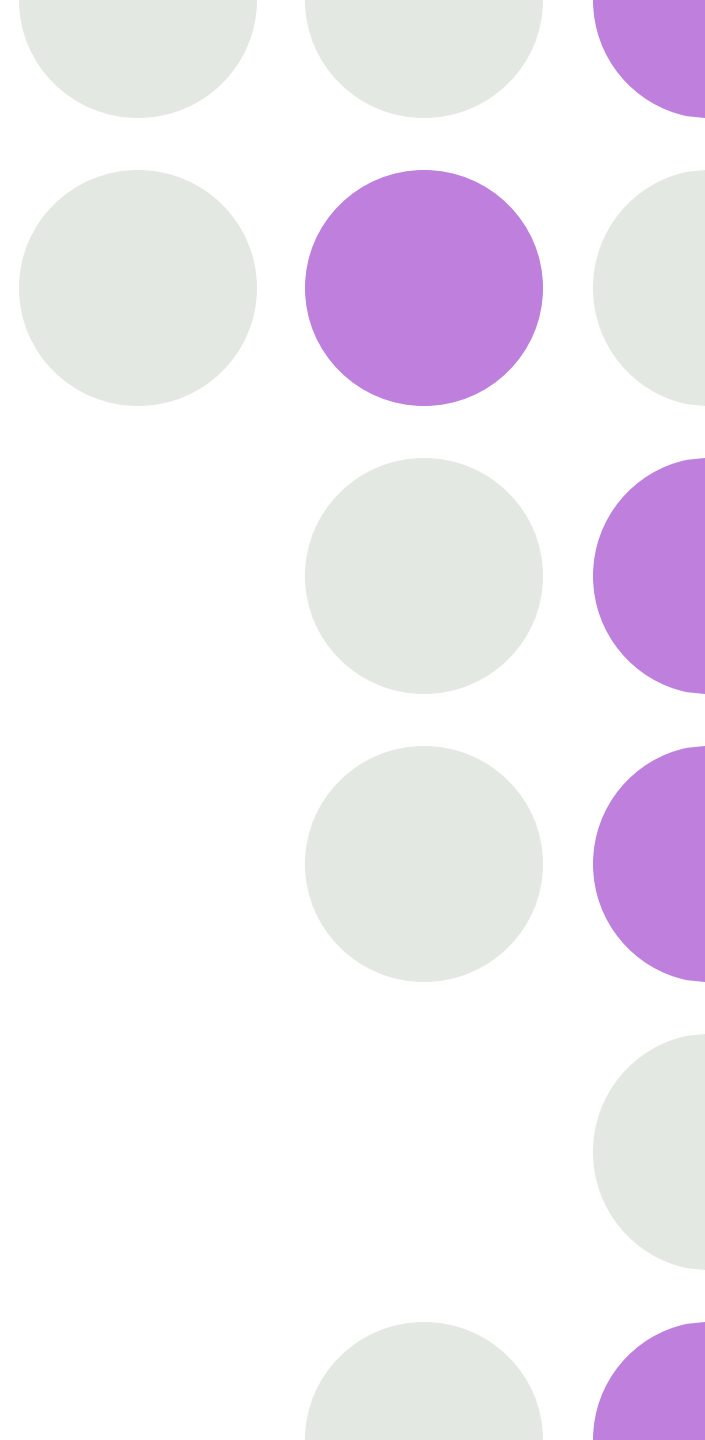
Mitä uniapnea tarkoittaa?

Uniapnea =
unenaikainen
hengityksen
pysähtyminen

Yli 10 sek mittaisia
pysähdyksiä
hengityksessä
unen aikana

Mistä uniapnea johtuu?

- Tavallisesti hengitysteiden ahtaumasta tai esteestä
 - Voi olla myös hengitysteitä säätelevän alueen toimintahäiriö
-



Yleistä uniapneasta

Esiintyy erityisesti 40–50 -vuotiailla ylipainoisilla miehillä ja vaihdevuodet ylittäneillä naisilla

Altistavia tekijöitä:

Ylipaino

Tupakointi

Yläht rakenteisiin liittyvät seikat (esim. suuri kitakieleke, suuri kieli, ahdas nenä)

Allergiat voivat lisätä nenän tukkoisuutta

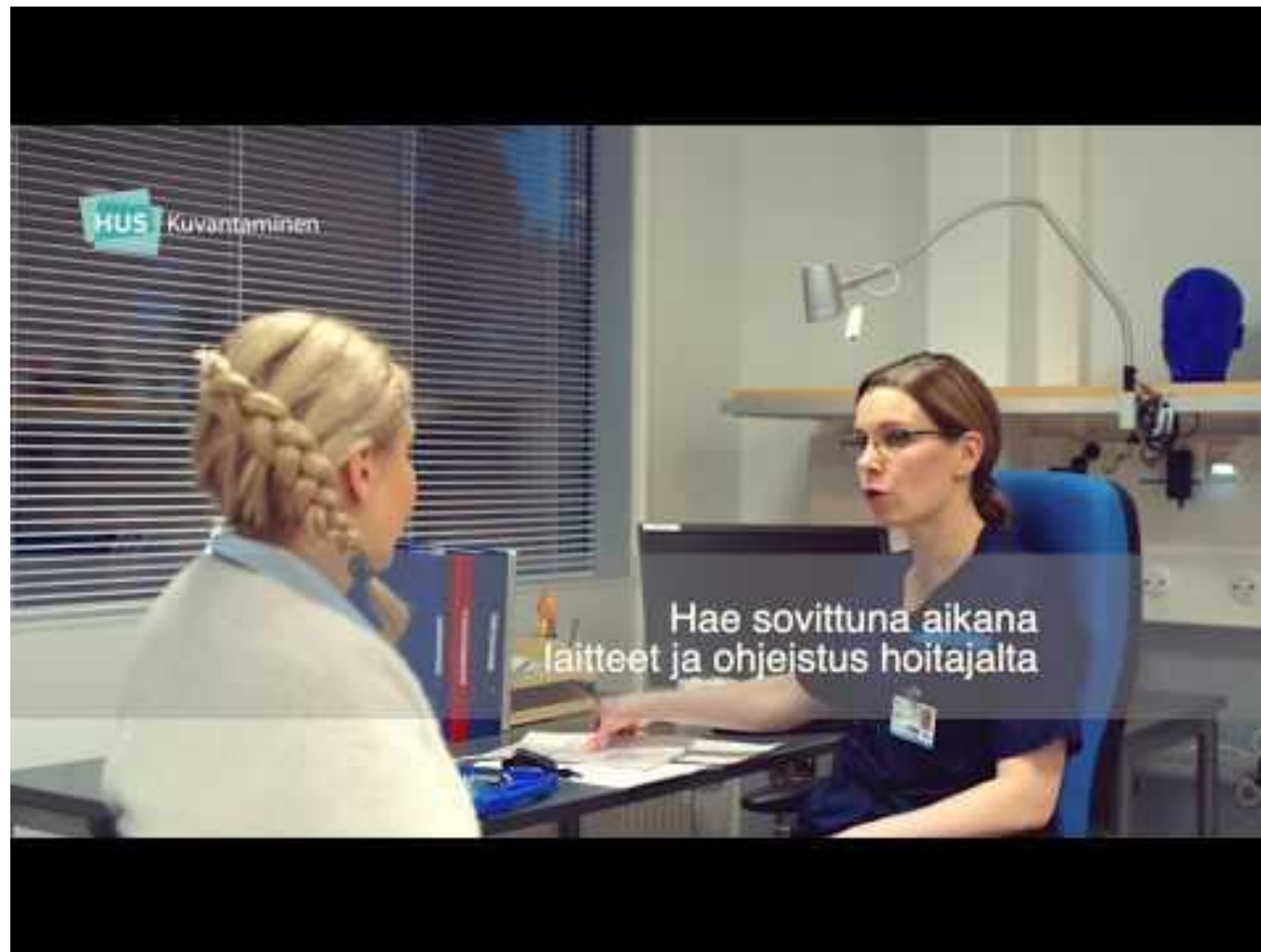


Uniapnean riskit

- Verisuonisairausriski kohonnut (eteisvärinä, sydäninfarkti ym.) + kuolleisuus
 - Diabetes-riski kasvaa
 - Auto-onnettomuuksien riskit kasvavat (mikäli asiakas enää autoilee)
 - Jne unen puutteen aiheuttamat riskit
-

Uniapnean diagnosointi

- Esitiedot
- Ht tutkimukset
- Unipatjan tai unipolygrafian aikaiset rekisteröinnit (arvioidaan nukkumiasennon, kuorsauksen, hengityskatkosten ja veren happisaturaation vaihtelua ja vaikeusastetta)



STOP- bang- kysely

<http://www.stopbang.ca/translation/pdf/finnish.pdf>

STOP-Bang kysely

STOP-Bang questionnaire: Proprietary to University Health Network

Uniapnean todennäköisyyden arviointi

Hyvä ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin, joiden perusteella voidaan päätellä mahdollinen sairastaa uniapneaa.

Onko saatko äänekkäästi (kuorsauksesi kuuluu toiseen huoneeseen tai umppanisi tökkäilee sinua kyynärpäällään lopettaaksesi kuorsauksen)? Kyllä →

Oletko itsesi usein väsyneeksi, uupuneeksi tai uneliaaksi päiväaikaan nukahtaminen ajaessasi autoa tai keskustellessasi jonkun kanssa)? Kyllä →

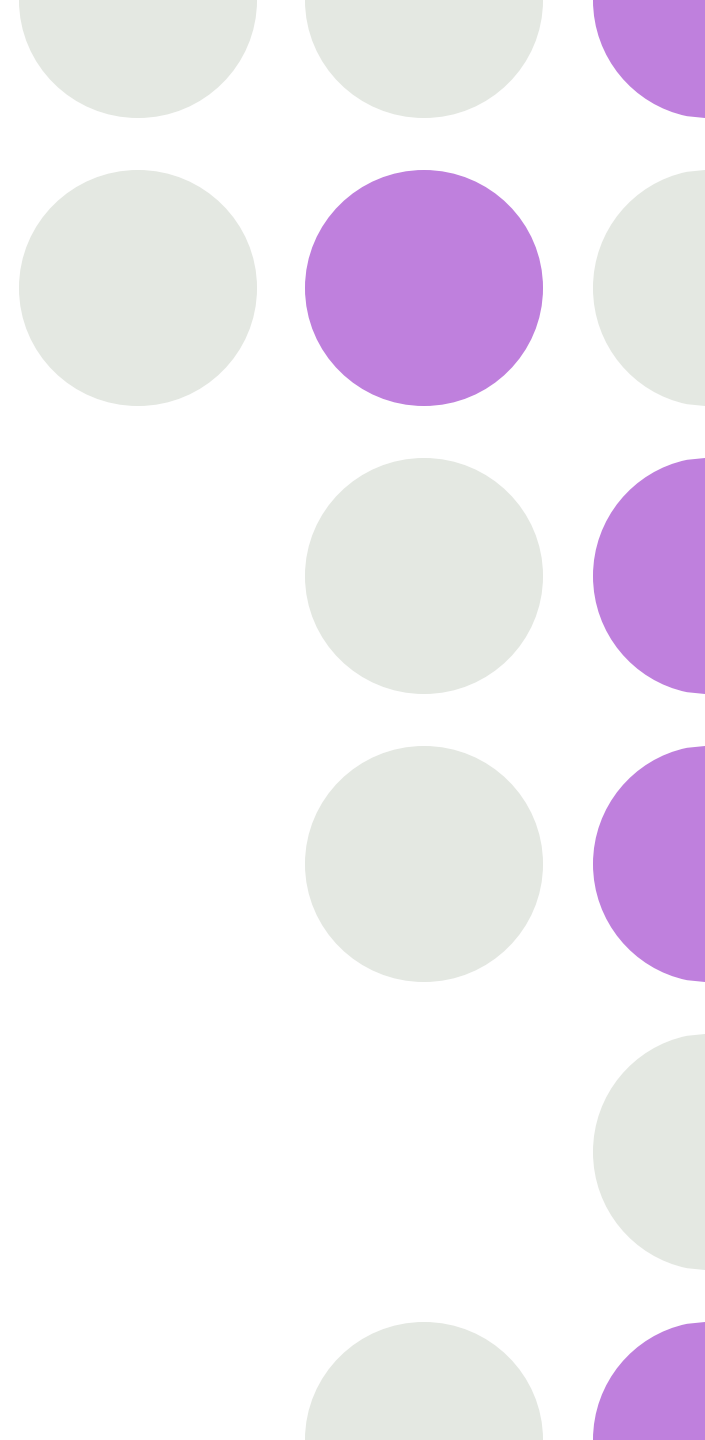
Oletko kukaan havainnut, että lopetat hengittämisen (tai että haukot si tai köhiset) nukkuessasi? Kyllä →

Oletko sinulla korkea verenpaine tai käytätkö verenpainelääkitystä? Kyllä →
STOP yhteensä _____

Yli 35 kgm⁻² → 1
Yli 50 v → 1

Uniapnean hoito

- Riippuu vaikeusasteesta ja altistavista tekijöistä
 - Ylipainon pudotus, tupakoinnin lopettaminen ym. altistavien tekijöiden poistaminen
 - Selällään nukkumisen mahdollisuuden poistaminen niillä, joilla apnea esiintyy vain selinmakuulla nukkuessa
 - **Uniapneakisko**
 - **Kirurginen hoito**
 - **Ylipainenhengityshoito eli CPAP**
-



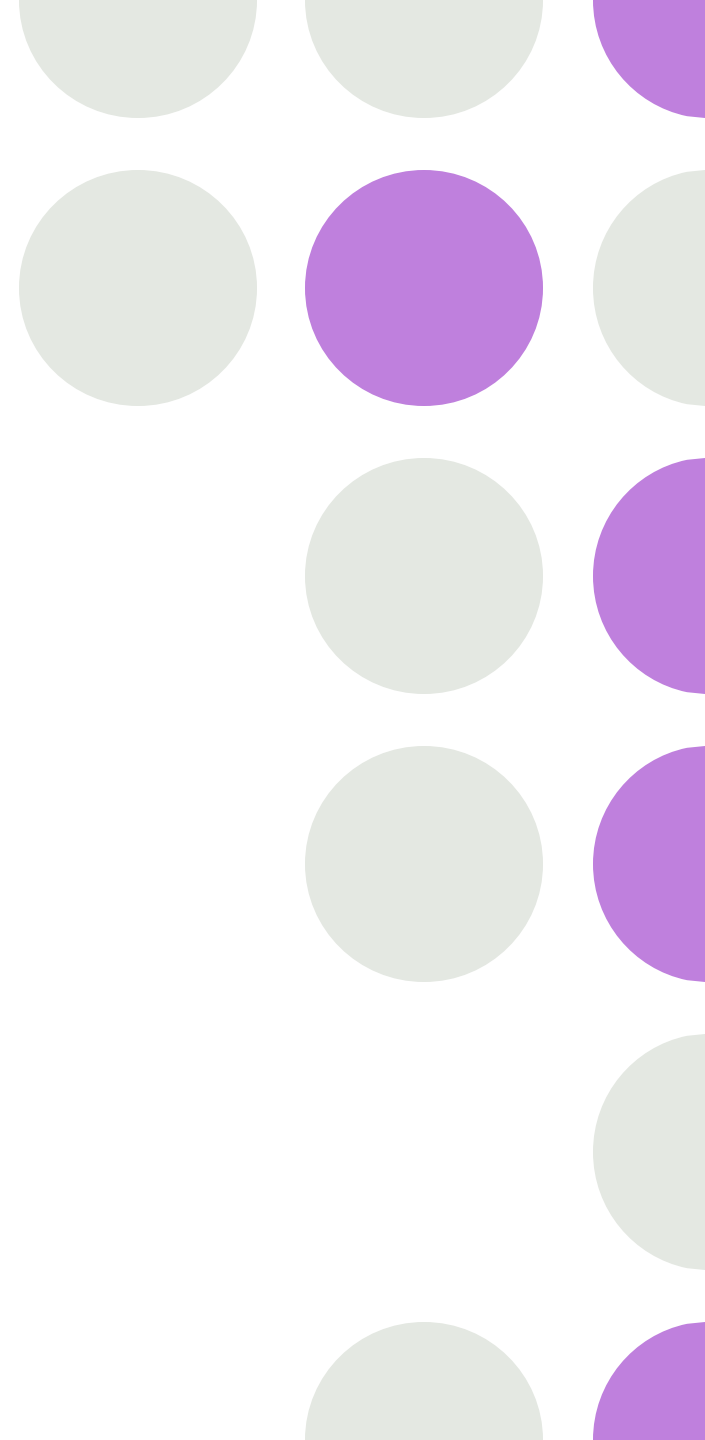
Uniapneakisko

- Nielun tukkeutumista voidaan estää uniapneakiskolla
- Sopii erityisesti niille, joilla oireet selinmakuulla
- Hamppalääkäri tekee kiskot



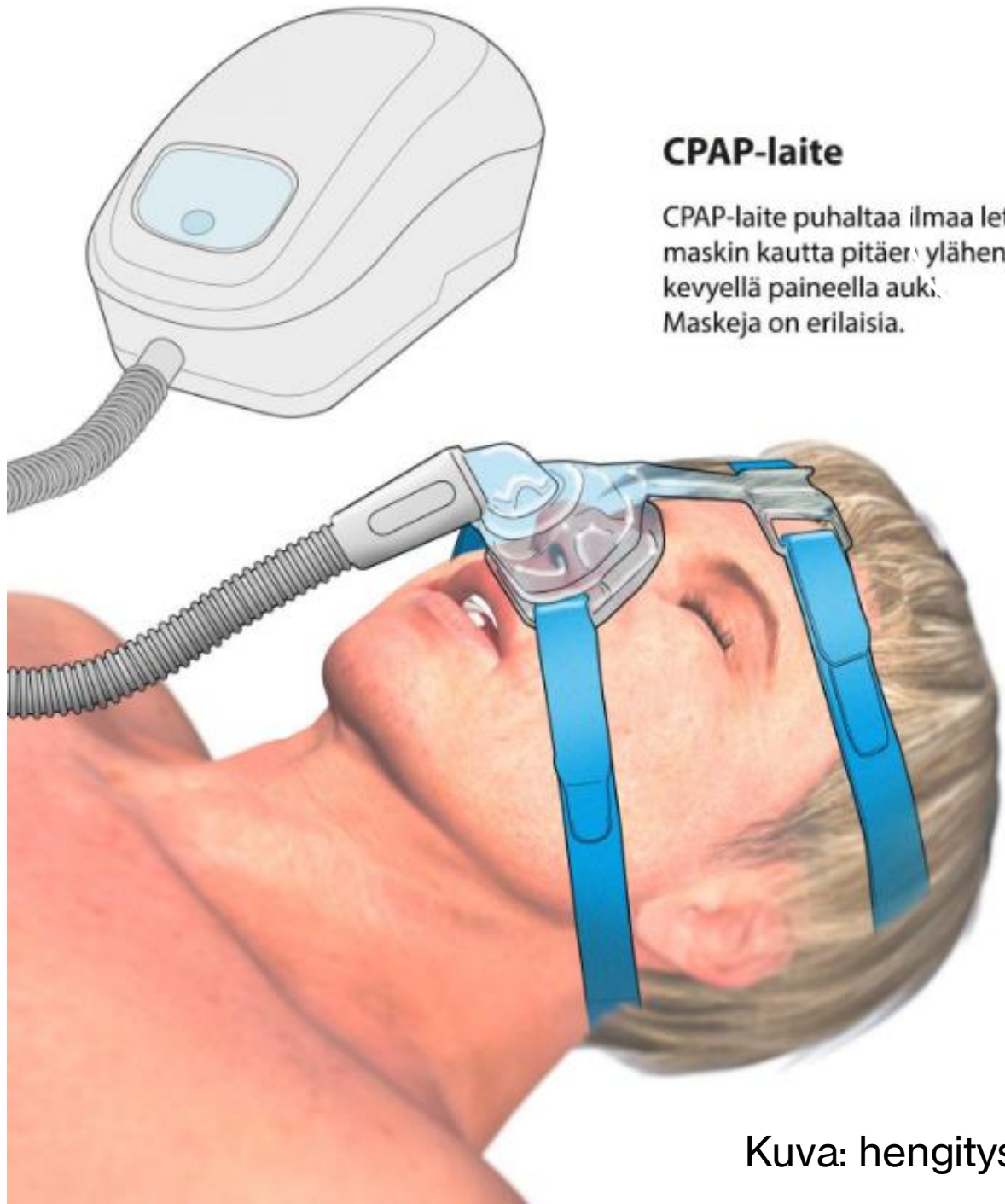
Kirurgisesta hoidosta

- Leikkauksessa kitakieleke voidaan poistaa ja suulakea voidaan muotoilla niin, että hengitystiet avartuvat
 - Nenän väliseinää voidaan korjata, nenäpolyypit poistaa, nielu- ja kitarisat voidaan poistaa
-



CPAP-hoito

- Hengitystiet pidetään laitteella auki ylipaineen avulla
- Haasteita kotona tehtävälle cpap-hoidolle: laitteen melu, limakalvojen kuivuminen, jatkuva nuha, nenäverenvuodot ym. ylihengitysteiden oireet
- Kuitenkin tehokas hoitokeino



CPAP-laite

CPAP-laite puhalttaa ilmaa letkun ja maskin kautta pitää ylihengitystiet kevyellä paineella auki. Maskeja on erilaisia.

Erilaisia cpap- maskeja



Nenä-suummaski



Sierainmaski



Nenämaski



Nenä-suummaski otsatuella

Video cpapin käytöstä



Tehtävä

- Millaista itsehoito voit ohjata uniapneaa sairastavalle? (kurkkaa Terveyskylän materiaali)
 - Miten ohjaa asiakasta cpap-laitteen kanssa toimimisessa? (hyvä lähde: hengityслиitto.fi)
-

