

Kuva: Unsplash.com Sincerely Media

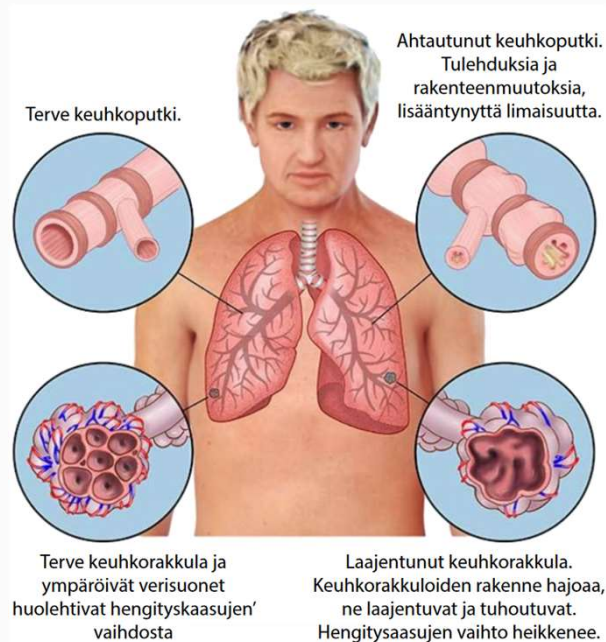
Terve3

Kpl 11 Krooniset keuhkosairaudet

sanoma pro

Keuhkoahtaumatauti eli KAT / COPD

Terve3



- parantumaton, hitaasti etenevä sairaus
- lyhentää elinikää

Sairauden tunnusmerkit

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

Yleisin syy

- pitkäaikainen altistuminen tupakansavulle, ilmansaasteille tai esim. puupölylle

Seuraukset

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

sanoma pro

Keuhkohtaumataudin merkittävin riskitekijä on tupakansavu

Terve3

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).



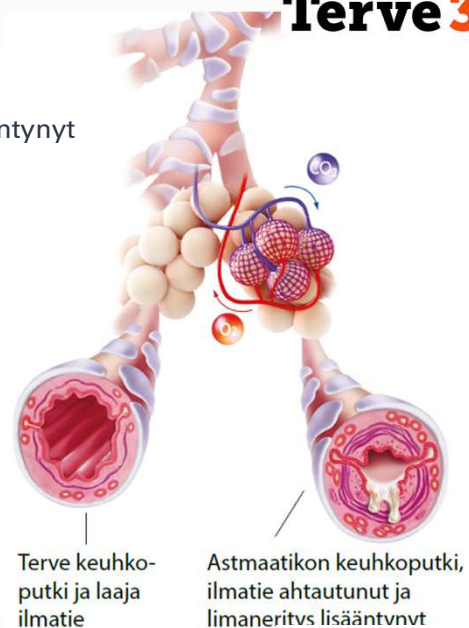
Kuva: Unsplash.com Lex Guerra

sanoma pro

Astma

Terve3

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



Terve keuhkoputki ja laaja ilmatie

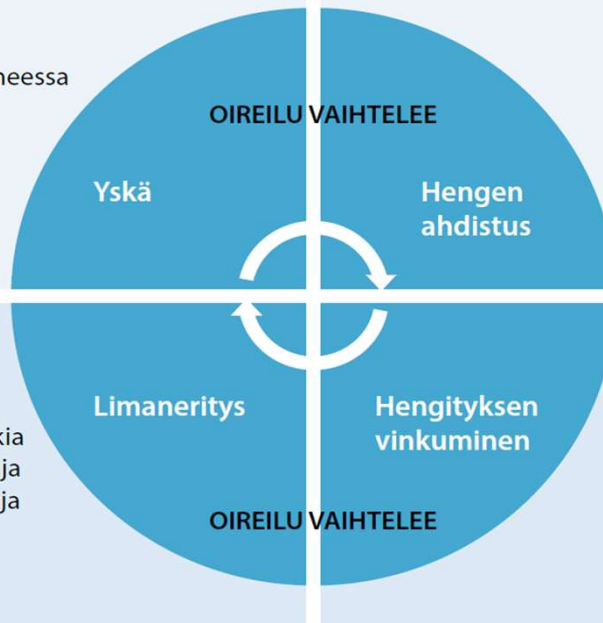
Astmaatikon keuhkoputki, ilmatie ahtautunut ja limaneritys lisääntynyt

sanoma pro

Astman vaihtelevat oireet

Terve3

- 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

sanoma pro

Astman riskitekijät ja hoito **Terve3**



Kuva: Unsplash.com Raj Rana

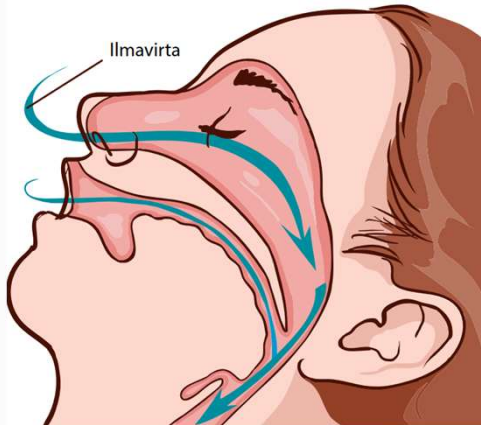
- **Astman riskitekijöitä**
 - Ylipaino ja lihavuus
 - Aktiivinen ja passiivinen tupakointi
 - Hengitystieinfektiot
 - Perinnöllinen alttius
 - Allergia, atopia
- **Astman hoito**
 - Päivittäiset tulehdusta hillitsevät lääkkeet
 - Tarvittaessa avaavat lääkkeet
 - Lääkkeet eivät paranna astmaa, mutta hillitsevät oireita ja estävät vaurioiden syntymistä keuhkoihin

sanoma pro

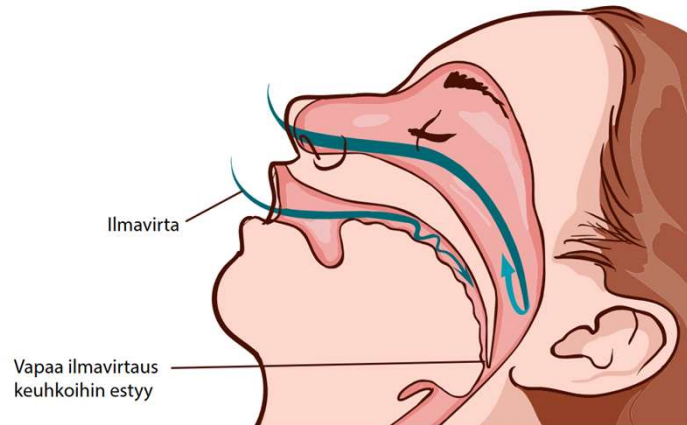
Uniapnea on unen aikana tapahtuva hengityshäiriö

Terve3

Normaali hengitystie



Uniapnea



sanoma pro

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

Terve3

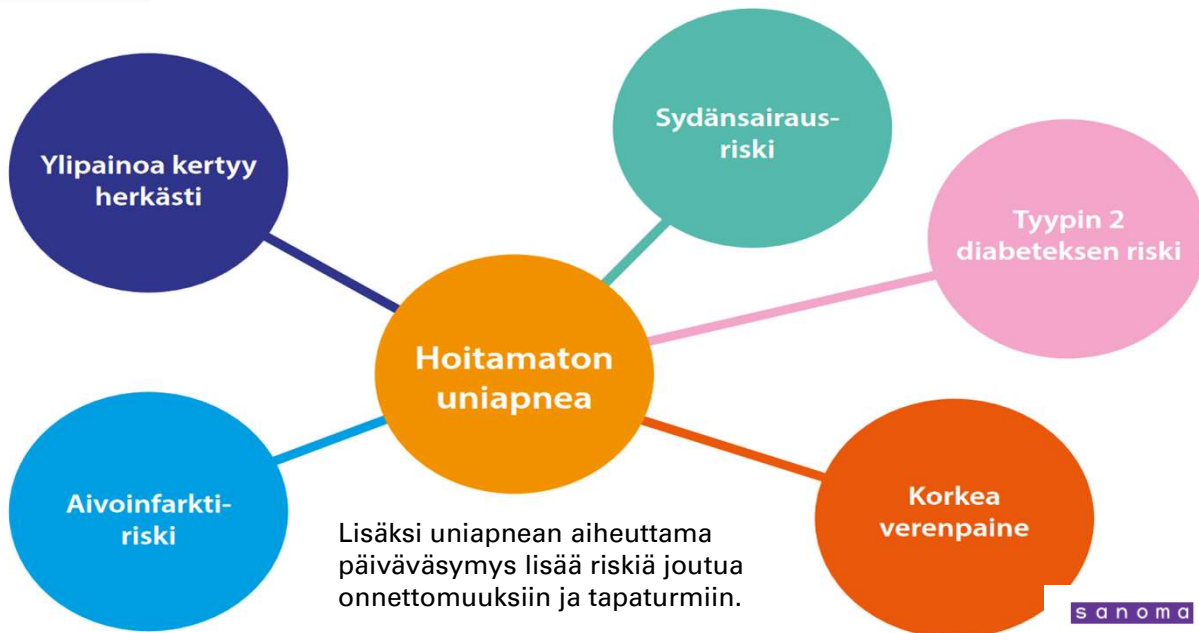


Kuva: Unsplash.com Cassidy Dickens

sanoma pro

Hoitamaton uniapnea aiheuttaa terveysriskejä

Terve 3



Uniapnean hoito

Terve 3

Tavoitteet

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

Keinoja

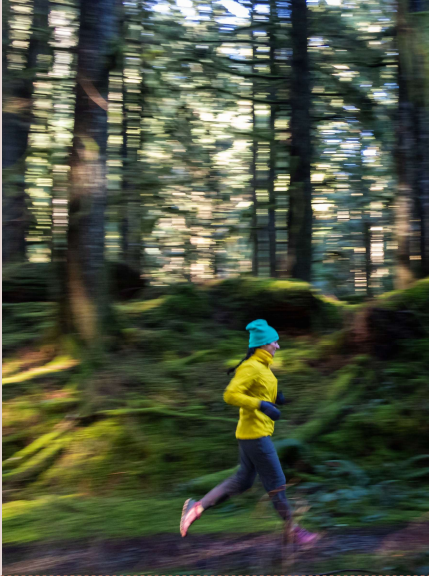
- painonhallinta/laihduttaminen
- säännöllinen vuorokausirytmä
- päihitteettömyys
- CPAP eli ylipainehoito
 - nukkuessa käytettävä kasvomaski, johon tulee kevyesti paineistettua ilmaa



Kuva: Unsplash.com Sander Sammy

sanoma pro

Hengitysterveys

Terve3

Kuva: Unsplash.com Greg Rosenke

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.

sanoma pro