

Uniapnea ja cpap-hoito

Tämän ohjeen tarkoituksena on auttaa sinua tulemaan toimeen CPAP-laitteesi kanssa. Se sisältää tietoja CPAP:n käytöstä ja ohjeita laitteen hoidosta. Mikäli et löydä vastausta ongelmiisi tästä ohjeesta, ota yhteys unihoitajapoliklinikalle.

Mitä on kuorsaus ja miten se eroaa uniapneasta?

Kuorsaus on obstruktiivisen eli ahtauttavan uniapnean tärkein oire, mutta kaikilla kuorsajilla ei kuitenkaan ole uniapneaa. Kuorsaus aiheutuu pehmeän suulaen, kitakaaren ja muiden ylähengitysteiden rakenteiden värähtelystä sisäänhengityksen aikana, ja siihen liittyy osittainen ylähengitysteiden ahtauma.

Täydellisestä hengitysteiden tukkeutumisesta seuraa katkos hengityksessä ja happipitoisuuden lasku veressä. Tätä kutsutaan obstruktiiviseksi uniapneaksi. Kun yöllisiin apneoihin eli hengityskatkoihin liittyy oireita, kuten päiväväsymystä, levotonta unta tai aamupäänsärkyä, puhutaan obstruktiivisesta uniapneaoireyhtymästä. Yksinkertaisuuden vuoksi puhumme jatkossa uniapneasta.

Kuorsausta ja uniapneaa pahentavat alkoholin nauttiminen, unilääkkeet tai nenän tukkoisuus, tai uniapnea voi olla näiden tekijöiden seurausta.

Miten tunnistat uniapnean?

Uniapnea on helppo tunnistaa. Jos kuuntelet nukkuvaa uniapneaa sairastavaa potilasta, kuulet vuorotellen kuorsausta ja täyttä hiljaisuutta. Hengityksen uudelleen aloitusta voi edeltää äänekäs korahdus tai huohotus.

Miten uniapneaa hoidetaan?

Usein painonpudotus tai alkoholinkäytön minimointi voivat lievittää uniapneaa. Nykyisin yksinkertaisin ja tehokkain hoito uniapneaan on CPAP-laite (Continuous Positive Airway Pressure eli jatkuva positiivinen hengityspaine). Kone työntää ilmaa jatkuvasti pienellä ylipaineella letkun kautta maskiin. Tämä ilmavirtaus toimii kuten ilmalasta pitäen ylimmät ilmatiet avoimina estäen hengityskatkokset.

Miten yleinen uniapnea on?

Uniapnea on yleisin unihäiriö, ja sitä esiintyy vastasyntyneistä aikuisiin. Uniapneaa sairastaa noin 4 % keski-ikäisistä miehistä ja 3 % naisista.

Miten CPAP vaikuttaa elämäni?

CPAP-laite on kannettava, joten voit ottaa sen mukaasi kun matkustat. Poliklinikalta tai osastolta saat pyytääksesi todistuksen tullia varten. Koneita voit käyttää ulkomailla kuten mitä tahansa sähkölaitetta. Laitehuoltaja neuvoo, miten koneen käyttö onnistuu akkuliitainta käyttäen esim. kesämökillä tai asuntovaunussa.

Miten aloitan CPAP-hoidon?

Aseta CPAP -laitteesi sängyn viereen tasaiselle alustalle, joko yöpöydälle tai lattialle. Laitteen voi laittaa myös sängyn alle, mikäli olet erityisen herkkä melulle. Silloin on syytä tarkistaa suodattimet tavallista useammin pölyn takia.

Seuraava vaihe on maskin asettaminen. Kiinnitykseen käytetään remmejä tai myssyä. Jokaiselle potilaalle sovitetaan vastaanotolla sopivin maski- ja myssymalli. Varsinkin hoidon alkuvaiheessa voi myssyn ja maskin pukemista harjoitella peilin edessä.

Kun maski ja myssy ovat paikoillaan, voit liittää letkun toisen pään laitteeseen (ellei se jo ole kiinni laitteessa) ja toisen pään maskiin.

Paina kone päälle virtanappulasta. Joissain laitteissa paine nousee välittömästi säädettyyn tasoon, joissain taas voi käyttää viivekytkintä, jolloin voit itse valita ajan, jonka kuluessa paine asteittain nousee. Joissain laitteissa on myös toiminto, joka käynnistää koneen automaattisesti, kun olet saanut maskin nenällesi ja aloitat hengittämisen sen kautta. Asetu makuulle ja säädä tarvittaessa hihnat sopivalle kireydelle. Älä kuitenkaan vedä niitä liian tiukkaan; pieni ilmavuoto maskin alaosasta on suositeltavampaa kuin se, että maski on liian kireällä. Joka tapauksessa suora ilmavuoto silmiin tulee ehkäistä, koska se aiheuttaa ärsytystä.

Jos sinulla on jatkuvia ongelmia saada maski asettumaan sopivasti, ota yhteys keuhkosairauksien poliklinikalle. Maskin tai pehmikkeen vaihtaminen toiseen voi auttaa.

Ratkaisuja suusta tulevaan ilmavuotoon

Useimmat ihmiset nukkuvat suu kiinni käyttäessään CPAP-laitetta. Silti jonkin verran ilmaa voi vuotaa suupielistä aiheuttaen suun kuivumista ja kurkkuärsytystä. Jos herätessäsi huomaat kurkkusi olevan kuiva ja arka, asia voidaan korjata kahdella tavalla. Nenäsuomaskin kanssa voit nukkua, vaikka suu olisikin auki. Myös leukaremmillä voidaan estää suuvuoto.

Yleisimpiä kysymyksiä

Kauanko kestää tottua CPAP-laitteeseen?

Useimmat tottuvat laitteeseen 1-2 viikossa. Joskus tottuminen voi viedä pitemmän ajan, varsinkin jos esim. laitteen ääni tuntuu häiritsevältä tai maskin pitäminen tuntuu oudolta.

Kuinka nopeasti huomaan laitteesta olevan apua?

Laitteen suotuisa vaikutus oireisiin pitäisi alkaa heti. Joillakin sen hyöty tulee esiin vasta pitkäaikaisemman käytön jälkeen.

Kuinka usein minun pitäisi käyttää CPAP-laitetta?

Sinun tulee käyttää laitetta joka yö. Jos jätät väliin useamman kuin 1-2 yötä, aikaisemmat oireesi palaavat.

Tarvitseeko painetta joskus muuttaa?

Paine on asetettu pysyväksi ja juuri sinulle sopivaksi, mutta joskus on aihetta muuttaa sitä. Jos sinun on vaikea kestää painetta, sitä voidaan hiukan laskea joksikin aikaa lääkärin toimesta. Tällöin kuitenkin tulee seurata mahdollista oireiden paluuta. Painetta voidaan pienentää myös, jos onnistut pudottamaan painoasi. Jos painosi nousee, voidaan painetta joutua vastaavasti nostamaan.

Parantuuko verenpaineeni CPAP-hoidon aikana?

Joskus se paranee, mutta älä muuta lääkitystäsi neuvottelematta siitä ensin lääkärisi kanssa.

Onko laihtuminen helpompaa CPAP-hoidon aikana?

Saattaa olla. Voit huomata olevasi energisempi ja sen myötä myös motivoituneempi ottamaan osaa erilaisiin harrastuksiin, joita et ennen jaksanut väsymyksesi vuoksi edes ajatella.

Nukun kevyesti. Mitä teen, jos huomaan laitteen äänen häiritsevän?

Nykyaikaiset CPAP-laitteet ovat melko hiljaisia. Kuitenkin hoidon alussa ääni saattaa olla häiritsevä, mutta siihen tottuu yleensä nopeasti. Vieruskaverisikin saa varmasti paremmin unta koneen tasaisessa hyrinässä kuin aikaisemman kuorsauksen aikana.

Olen juuri aloittanut CPAP-hoidon ja se ärsyttää nenääni.

Viileä, kuiva ilma voi aiheuttaa CPAP:n käyttäjille nuhaisuutta ja aivastelua, mutta oireet yleensä häviävät muutamassa päivässä tai viikossa. Jos oireet eivät häviä, voit harkita kostuttimen käyttöä. Muista, että painetta voidaan joutua tarkistamaan, kun alat käyttää kostutinta.

Maskin kautta tuleva ilma on kylmää ja häiritsee untani.

Joillekin CPAP aiheuttaa nenän, suun tai kurkun kuivuutta erityisesti talvikuukausien aikana. Jos sinusta tuntuu, että kylmä ilma häiritsee untasi, voit lämmittää huonetta normaalia lämpimämmäksi, pitää ilmaletkua vuodevaatteiden alla, jolloin ruumiinlämpö lämmittää letkussa kulkevaa ilmaa, tai käyttää CPAP-laitteeseen liitettävää kostutinta.

Nenäni on jatkuvasti tukkoinen, joten joudun hengittämään suun kautta. Mikä neuvoksi?

Ilman kulku nenän kautta on tärkeää. Nenän ärsytysoireita on lähes kaikilla CPAP-laitetta käyttävillä, mutta vain harvoin ne ovat syynä hoidon keskeyttämiseen. Oireet ovat yleensä

hankalimpia hoidon alussa ja talvikuukausina. Nenän kuivumista voi lievittää kostuttavilla nenätipoilla (Humidose, A-vita). Nuhaan ja tukkoisuuteen auttavat yleensä kortisonipitoiset nenäsuihkeet. Tilapäisesti voidaan käyttää myös avaavia nenäsuihkeita tai antihistamiinitabletteja.

Tunnen, että ilmaa vuotaa suusta nukkuessani.

Suun pitää olla kiinni unen aikana. Ilmavuoto suusta voi olla epämiellyttävää, mutta ei kuitenkaan vaarallista. Viivettä käyttämällä paine nousee hitaasti, jolloin on ehkä helpompi pitää suu kiinni. Myös nenäsuumaskista tai leukaremmistä voi olla apua.

Voinko käyttää CPAP-laitetta flunssaisena?

Jos tulehdus on ylähengitysteiden alueella, välikorvassa tai poskionteloissa, tulisi sinun neuvotella lääkärisi kanssa ennen kuin jatkat hoitoa. Hän saattaa neuvoa sinua olemaan ilman laitetta kunnes paranet. Jos jatkat laitteen käyttöä flunssasta huolimatta, on suositeltavaa pestä maski ja letku normaalia useammin.

Pitääkö minun ottaa CPAP mukaani, jos joudun jostain muusta syystä sairaalaan?

Kyllä. Sairaudesta toipuminen voi kestää kauemmin, jos et käytä laitetta. Jos joudut leikkaukseen, on tärkeää muistaa kertoa kirurgille ja anestesiaalääkärille CPAP-hoidostasi.

Voinko koskaan lopettaa CPAP:n käyttöä? Paraneeko kuorsaukseni ja uniapneani?

Sairautesi on pitkäaikainen, eikä lopullisesti parantavaa hoitoa ole. CPAP hoitaa kuitenkin tilaa tehokkaasti niin kauan kuin käytät laitetta.

Herään usein siihen, että olen ottanut maskin pois. Kuinka voisin estää tämän?

Tämä saattaa viitata siihen, että hoitopaineesi ei ole riittävä. Keskustele ongelmasta lääkärin kanssa.

Saako painetta itse nostaa tai laskea?

Ei saa. Mikäli paine tuntuu sopimattomalta, ota yhteys poliklinikalle.

Olen lähdössä ulkomaille. Voinko käyttää CPAP-laitettani muissa maissa?

CPAP-laitetta voi käyttää ulkomaille samoin kuin mitä tahansa muutakin sähkölaitetta. Tarvittaessa siis joudut käyttämään adapteria maasta riippuen. Pyydä lääkäriltä todistus tulla varten. Yöpyessäsi esim. asuntovaunussa, sähköttömässä mökissä tai vaikkapa rekka-autossa, tarvitset kaapelin saadaksesi virtaa auton akusta. Kaapelia ei myönnetä lääkinällisenä apuvälineenä.

Täytyykö laite hankkia itse?

Saat laitteen, maskin ja ilmaletkun. Jos yhteiskunnan tarjoama laite ei sinua miellytä tai haluat useampia maskeja tai laitteita esim. mökille oman, voit hankkia ne itse omalla kustannuksella.

CPAP-laitteen huolto

Laitteessa on ilmansuodatin, joka on joko kertakäyttöinen tai pestävä kesto-suodatin. Tarkista koneesi käyttöohjeesta, kumpi sinulla on. Kertakäyttöinen vaihdetaan vähintään puolen vuoden välein, ja kesto-suodatin pestään kerran viikossa. Liasta tms. tukkeutuneet suodattimet voivat pienentää laitteessa olevaa painetta tai jopa tuhota koneen.

Remmistö, maski ja ilmaletku vaativat säännöllistä pesua pysyäkseen kunnossa. Remmistö/myssy kannattaa pestä ainakin kerran viikossa (hikoilun tms. vuoksi voit tinki pestä useamminkin). Pese remmit/myssy käsin lämpimällä vedellä pyykin- tai astianpesuaineella, pidä tarranauhat kiinni pesun aikana jolloin ne kestävät pidempään.

Pese maski lämpimällä saippuavedellä, huuhtelee huolellisesti ja anna kuivua hyvin. Pese kasvosi ennen nukkumaanmenoa, ettei ihosta siirry epäpuhtauksia maskiin. Ilmaletkunkin voit pestä lämpimällä saippuavedellä, mutta älä ripusta letkua ulos suoraan auringonvaloon, sillä UV-säteet voivat rikkoa letkun muovin. Älä käytä pesuun valkaisuaineita, öljyjä tai klooriyhdisteitä. Jos olet herkkäihoinen, voit kokeilla pesuaineeksi apteekista saatavaa Lactacyd- tai Avecyd- pesuainetta.

Varoituksia CPAP-laitteen käyttöön liittyen

Keskustele lääkärisi kanssa, jos sinulla esiintyy seuraavia oireita:

- päänsärkyä
- kipua korvissa tai poskionteloissa
- rintakipua
- vatsan turpeuden tunnetta (tämä on yleensä seurausta ilman nielemisestä)
- nukkuessa ilmavuotoa suun kautta
- kuivuutta nenässä, suussa tai kurkussa (ota yhteys laitehuoltoon saadaksesi tietoa erilaisista kostuttimista)

Jos mikä tahansa uniapnean oire palaa CPAP-hoidon aikana, ota yhteys lääkäriisi. Saatat kärsiä hoidon alkuvaikeina aivastelusta, vesinuhasta tai tukkoisesta nenästä. Tällöin voit tarvita hoidoksi erilaisia nenälääkkeitä tai oireiden jatkuessa kostuttimen. Keskustele asiasta lääkärin tai hoitohenkilökunnan kanssa. Älä lopeta CPAP-hoitoa ilman lääkärisi lupaa. Neuvottelee hänen kanssaan myös silloin, kun tiedät joutuvasi tilanteeseen, jossa et voi pitää CPAP-laitetta useampaan yöhön.