

Suurten hengitysteiden kasaanpainuminen

Tästä ohjeesta saat tietoa hengitysteiden kasaanpainumisesta ja keinoja omatoimiseen hoitoon.

Suurten hengitysteiden kasaanpainumistaipumus jaetaan karkeasti kahteen ryhmään, mutta ilmiöt ovat osittain päällekkäisiä:

- Liiallinen dynaaminen hengitysteiden kasaanpainuminen eli EDAC (excessive dynamic airway collapse).
- Trakeobronkomalasia eli TBM (tracheobronchomalacia).

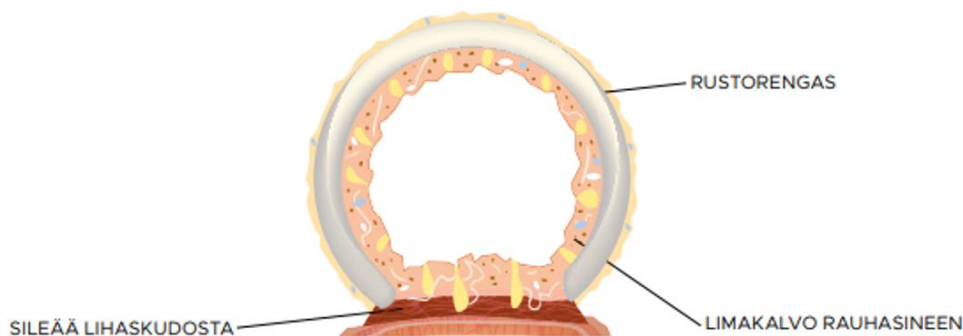
EDAC ja TBM voivat esiintyä yhtä aikaa ja pääosin ne ovat seurauksia jostakin sairaudesta.

Mitä hengitysteissä tapahtuu?

Normaalisti henkitorven ja keuhkoputkien takaseinä painuu hieman etuseinämää kohti uloshengityksen aikana. EDAC:ssa ja TBM:ssa tätä painumista tapahtuu normaalia enemmän. Tämän seurauksena etenkin yskiessä etu- ja takaseinämät saattavat koskettaa toisiansa aiheuttaen kumean törähtävän yskän, ilman salpaantumisen tunteen ja liman kertymisen keuhkoputkiin.

EDAC:ssa henkitorven ja pääkeuhkoputkien takaosassa, rustorenkaiden päiden välissä oleva takaseinä pääsee uloshengityksen aikana pullistumaan sisäänpäin pienentäen hengitysteiden halkaisijaa.

TBM:ssa henkitorvea ja pääkeuhkoputkia avoimena pitävät rustorenkaat ovat heikentyneet tai tuhoutuneet, jolloin uloshengityksen aikana henkitorvi ja pääkeuhkoputki pääsevät painumaan kasaan (kollapsi). Ongelma voi olla vain pääkeuhkoputkien alueella (bronkomalasia) tai vain henkitorvessa (trakeomalasia).

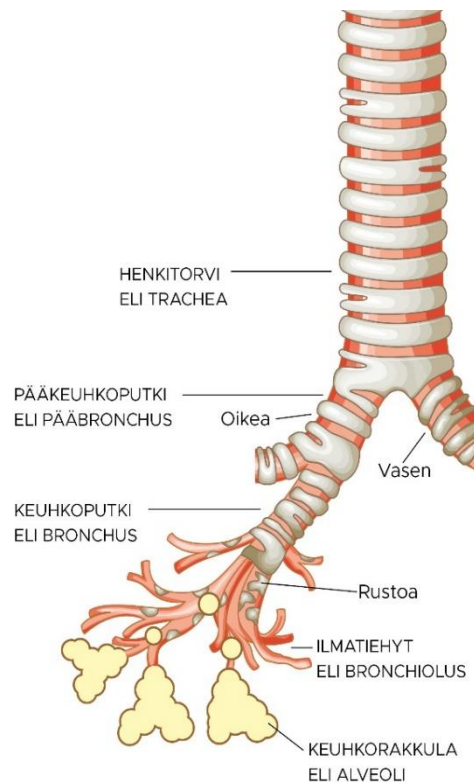


Oireet

- Yskä (saattaa olla kumea, torven törähdystä muistuttava)
- Hengenahdistus rasituksessa, selinmakuulla
- Hengityksen vinkuminen
- Limaisuus
- Toistuvat hengitystieinfektiot

Itsehoitokeinoja

Perussairauden hoitoon käytetty lääkitys auttaa EDAC:n ja TBM:n oireisiin. Juominen, höyryhengitys, yskänlääke ja yskänpastillit rauhoittavat ärsytysyskää ja irrottavat limaa.



 Hengityслиitto

Yskimisestä huolimatta limaa jää

keuhkoputkiin aiheuttaen toistuvia hengitystieinfektioita ja lisääntyneitä limaisuutta.

Tyhjennyshoito on tarpeellista liman kertyessä keuhkoputkiin. Liman poistumista voi tehostaa ns. PEP-harjoittelulla, josta yksinkertaisin muoto on vesi-PEP. Vältä voimakasta ja kovaäänistä yskimistä, koska se rasittaa hengitysteitä ja lisää ärsytysyskää. Hönkiminen helpottaa liman irtoamista keuhkoputkista ja on hellävaraista keuhkoputkille, myös kurkun ärsytys vähenee.

Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja hönkäise lyhyesti ulos suu ja kurkunpää avoimena ikään kuin huurustaisit peiliä. Hönkäisemällä saadaan lima ääriosista paremmin liikkeelle kuin tavallisen yskimisen aikana, eivätkä hengitystiet litisty kasaan. Vahvat vatsalihakset ovat hönkimisen kannalta tärkeitä. Muista yskimishygienia!

Luonnollinen hengitystapa

Luonnollisen hengityksen avulla keuhkotuuletus paranee, hengitysrytmi tasaantuu ja lisäksi vältät kehon liiallista jännittyneisyyttä. Levossa sisäänhengitys kulkee nenän kautta. Pallealihas supistuu ja painuu alas vatsaonteloon päin, tämä näkyy vatsan pullistumisena. Nenän kautta hengittäessä hengitysilma puhdistuu, lämpenee ja kostuu vähentäen alempien hengitysteiden ärsytystä.

Levossa uloshengitys on normaalisti passiivista, rintakehä ja pallea palautuvat lepoasentoonsa. Uloshengitys kestää jopa kaksi kertaa kauemmin kuin sisäänhengitys. Uloshengityksen lopussa on luonnollinen, rentouttava tauko.

Liikkumista helpottavia keinoja

Rauhallinen liikkeellelähtö auttaa keuhkoja sopeutumaan tulevaan rasitukseen. Hyödynnä rasituksessa huulirakohengitystä hengittämällä ulos huulten muodostamasta kapeasta raosta, jolloin uloshengitykseen tulee pientä vastusta. Näin pystyt välttämään keuhkoputkien kasaan painumisesta aiheutuvaa hengenahdistusta.

Suosi jaksoittaista eli intervallityyppistä harjoittelua, jossa rasittava ja kevyt harjoittelu vuorottelevat. Rauhoita liikuntatuokiosi tempoa loppua kohden, jolloin hengityksesi vähitellen tasaantuu.

