

Hyvää unta uniapneasta huolimatta

Anna-Liisa Kemi

07.10.2020

Uni

- Unen tarve vaihtelee eri ihmisillä 6 – 9 tunnin välillä
- Terve ihminen nukahtaa yleensä vajaassa tunnissa
- On tärkeää huolehtia unihygieniasta; säännöllinen nukkumaanmeno- ja heräämisaika, makuuhuoneen viileys ja hiljaisuus, ei alkoholia, tupakkaa eikä kahvia ennen nukkumaan menoa, saati liian raskasta ruokaa tai rasittavaa fyysistä liikuntaa
- Terveysten hallinnassa hyvä yöuni on yhtä tärkeää kuin hyvä ravinto ja liikunta

Mitä on uniapnea?

- Unenaikainen hengityshäiriö
- Hengityskatkoksia eli apneeita tai vähentynyttä hengitysil mavirtausta eli hypopneaa
- - aiheuttavat havahtumishetkiä, jolloin herää sen verran, että jatkaa hengittämistä
- Unen laatu huononee
- Voivat aiheuttaa myös happiarvojen huononemista



Uniapnean tunnistaminen

- Uniapneaoireyhtymästä puhutaan vasta, kun hengityskatkokset ovat vähintään 10 sekunnin mittaisia, ja niitä on useita yön aikana
- Yleisin muoto on obstruktiivinen uniapnea
- Sitä sairastavalla on hengityskatkoksia, jotka aiheutuvat unen aikaisesta ylähengitysteiden tukkeutumisesta
- Yleisin aiheuttaja ylipaino
- Erilaiset anatomiset tekijät, kuten ahdas nielu, suuret risat, pieni alaleuka, suuri kieli ja tukkoinen nenä voivat olla altistavia tekijöitä



Kuvassa avoin hengitystie, osittain tukkeutunut hengitystie ja täysin tukkeutunut hengitystie.

**Uniapneaa sairastavat eivät usein itse huomaa oireitansa, mutta vieressä nukkuva henkilö panee merkille
völliset hengityskatkokset. Hengityskatkokset eli apneat aiheuttaa nielun ahtautuminen, kun lihakset**

Jatkuu...

- Sentraalinen uniapnea: keskushermostoperäinen. Hengityskatkokset johtuvat aivojen hengityskeskuksen automaattisen säätelyn häiriintymisestä
- Joillakin henkilöillä voi esiintyä molempia muotoja, puhutaan sekamuotoisesta uniapneasta



Uniapnean oireet

Öisin

- - kuorsaus
- - todistetut hengityskatkokset
- - jatkuva heräily, tukehtumisen tunne
- - suun kuivuminen, jano
- - yöhikoilu
- - lisääntynyt yöllinen virtsaamistarve
- - seksuaaliset häiriöt

Päivisin esiintyvät oireet

- Merkittävä uneliaisuus
- Mielialan vaihtelu
- Energian puute
- Aamupäänsärky
- Muistihäiriöt
- Keskittymisvaikeudet
- Masennus



Uneliaisuuskysely

- Kuinka todennäköistä on, että torkahdat tai nukahdat vastakohtana sille, että tunnet itsesi vain väsyneeksi
- - istun lukemassa, katson TV:tä, istun passiivisena julkisessa paikassa, olen matkustajana autossa keskeytyksettä tunnin ajan, lepään iltapäivällä, istun puhumassa jonkun kanssa, istun kaikessa rauhassa alkoholittoman lounaan jälkeen, istun autossa sen pysähdyttä muutamaksi minuutiksi
- Asteikko 0 -3 (ei koskaan, pieni, kohtalainen, suuri)
- Testi löytyy www.uniapnea.fi

Miten uniapnea tutkitaan?

- Unitutkimus tehdään yleensä kotona unitutkimuslaitteella. Laite rekisteröi mm hengityskatkosten määrän, happisaturaation sekä heräämiset
- Uniapnean vaikeusastetta kuvaa apnea-hypopnea-indeksi (AHI)
- Lievä uniapnea: AHI 5 – 15/ h + lievät oireet
- Keskivaikea : AHI 16 – 30/ h + merkittävät oireet
- Vaikea: AHI yli 30 /h + vaikeat oireet



Liitännäissairaudet

- Diabetes
- Verenpaine
- sepelvaltimotauti



Uniapnea hoito

- Pudota painoa
- Lopeta tupakointi
- Vältä alkoholia
- Opettele nukkumaan kyljelläsi
- LAITEHOITO: ensisijainen hoitomuoto vaikean ja keskivaikean uniapnean hoitoon
- -ylipainehoitolaite (CPAP tai APAP, vakiopaine tai automaattisesti säätyvä)

Laitehoito

CPAP on lyhenne sanoista Continuous Positive Airway Pressure, ja sitä kutsutaan myös jatkuvaksi ylipainehoidoksi. CPAP-hoidossa käytetään nukkuessa maskia, johon ohjataan letkun ja kompressorin avulla kevyesti paineistettua ilmaa, joka pitää ylemmät hengitystiet avoimina.



CPAP- eli ylipainehoito on ensisijainen hoito keskivaikeassa tai vaikeassa uniapneassa.

Hoito on hyvin tehokasta. Potilaat huomaavat yleensä nopeasti, kuinka heidän unen- ja elämänlaatunsa paranee. CPAP-hoito vähentää päiväväsymystä ja parantaa hereillä pysymistä sekä tarkkaavaisuutta ja muistia. Sillä on myös myönteisiä vaikutuksia verenpaineeseen, sydämen toimintaan, sokeritasapainoon ja masennukseen.

CPAP-hoito edellyttää perusteellista unitutkimusta ja oikean maskin ja ilmanpaineen kokeilua.

Uniapneakisko

Uniapneakisko tai kuorsauskisko ovat nimityksiä erityiselle hampaissa nukuttaessa pidettävälle välineelle, jonka avulla alaleukaa eteenpäin työntämällä vähennetään kielen painumista taaksepäin. Kun alaleuka pysyy edempänä (noin +0,5 cm), kieli ja pehmeä kitalaki eivät pääse tukkimaan hengitysteitä.

Kisko on usein ensisijainen vaihtoehto hoidettaessa kuorsausongelmia, joihin ei liity uniapnean oireita, mutta sitä käytetään myös lieväoireisten uniapneapotilaiden hoidossa tai silloin, kun CPAP-hoito ei jostakin syystä onnistu. Kuorsauskiskon saamiseksi on suositeltavaa hakeutua lääkärin läheteellä erikoishammaslääkärin vastaanotolle.



hoitaminen

- Elämäntapa muutokset,
- Hammaskisko (kuorsauskisko, apneakisko)
- Leikkaushoito; Jos suurentuneet nielurisat tai nenän takana kitarisa vie liikaa tilaa





Lisätietoja

www.filha.fi

www.hengitysliitto.fi

www.uniliitto.fi

www.uniapnea.fi

www.kaypahoito.fi