

PHILIPS
RESPIRONICS

Uniapnea



Nauti taas
kauniista unista



Nuku yösi paremmin.
Saat enemmän aikaa päivisin.

Sinun on aika **elää** **niin kuin haluat.**

Uniapnea voi olla hämmentävä ja huolta aiheuttava sairaus, mutta et ole sen kanssa yksin.

Tämä opas perustuu potilailta ja lääketieteen asiantuntijoilta saamaamme palautteeseen, ja sen tarkoituksena on vastata kysymyksiisi, selvittää kuulutko riskiryhmään, tarjota tietoa uniapneasta ja auttaa sinua nauttimaan taas kauniista unista.

Tämän perusoppaan lisäksi saat hyödyllistä tietoa myös osoitteesta www.philips.fi/uniapnea

Uniapnean yleiset oireet

Oireet päivällä

- **Nukahtelu kesken rutiinitoimien**
- **Päänsärky aikaisin aamulla**
- **Uneliaisuus päivällä**
- **Heikentynyt keskittymiskyky**
- **Ärtyneisyys**

Oireet yöllä

- **Todistetut hengityskatkokset**
- **Jatkuva äänekäs kuorsaus**
- **Tukehtumisen tunne tai hengen haukkominen**
- **Rauhaton uni**
- **Tihentynyt wc:ssä käyminen**

Uniapneaa sairastavat eivät usein tiedä taudistaan. Yksi tai useampia vasemmalla luetelluista oireista saa henkilön yleensä hakeutumaan lääkäriin. Jos sinulla on useampia kuin yksi näistä oireista, suosittelemme vastaamista osoitteessa www.sleepapnea.com olevaan kyselyyn, joka auttaa selvittämään, kuulutko riskiryhmään ja olisiko sinulle hyötyä unitutkimuksesta.

Kun henkilölle selviää, että hänellä voi olla uniapnea, kokemus on usein pelottava ja herättää paljon kysymyksiä.

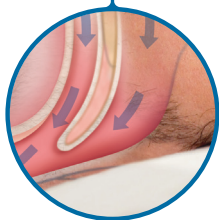
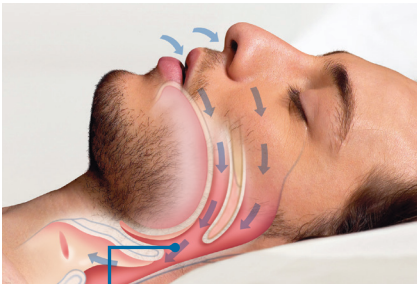
Tämä opas ohjaa sinua eteenpäin ja auttaa lievittämään pelkojasi.

Mikä on uniapnea

ja mitä riskejä siihen voi liittyä?

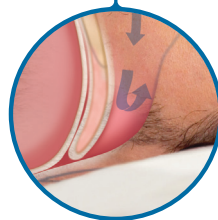
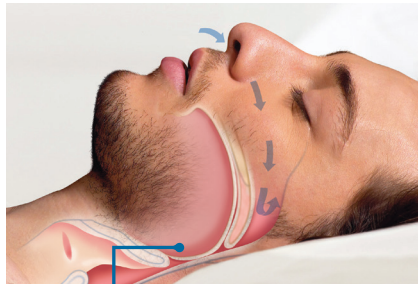
Uniapneaa sairastavilla hengitys keskeytyy nukkuessa toistuvasti, kun hengitystiet tukkeutuvat. Tällöin myös uni keskeytyy. Tilanne on usein uuvuttava ja voi olla erittäin pelottava vieressä olevalle kumppanille.

Avoimet ylähengitystiet



Puhtaat ja avoimet ylähengitystiet mahdollistavat ilman virtaamisen vapaasti sisään keuhkoihin ja ulos keuhkoista.

Suljetut ylähengitystiet

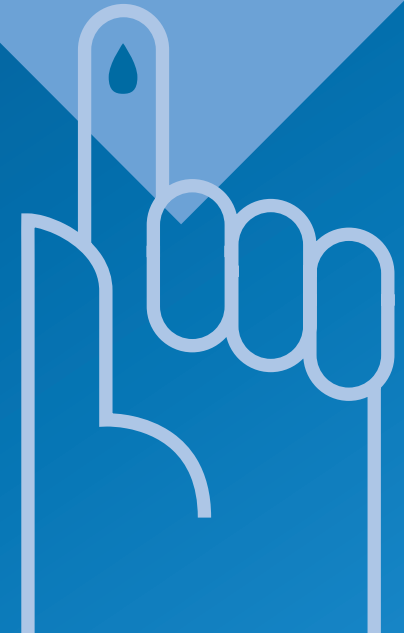


Kuorsausta ja hengityskatkoksia esiintyy, kun ylähengitystiet tukkeutuvat.



Hoitamattomasta uniapneasta saattaa seurata vakavia liitännäissairauksia, kuten:

- Sydän- ja verisuonitaudit
- Diabetes
- Sydämen rytmihäiriöt
- Korkea verenpaine
- Aivohalvaus



Miten saat **diagnoosin?**



Ensimmäiseksi sinun on hakeuduttava lääkäriin, joka selvittää riskisi esittämällä joukon yksinkertaisia kysymyksiä. Jos lääkäri epäilee uniapneaa, hän antaa sinulle lähetteen uniasiantuntijalle lisätutkimuksia varten.

Mitä tapahtuu uniasiantuntijan luona?

Kuten lääkäri, uniasiantuntijakin esittää sinulle yksinkertaisia kysymyksiä, joilla hän määrittää uniapnean todennäköisyyden. Hän selvittää myös yöllä tehtävän unitutkimuksen tarpeellisuuden käyttämällä yksinkertaisia seulontalaitteita.

Miksi unitutkimus on tehtävä yöllä?

Ehdottoman diagnoosin tekeminen edellyttää yön yli jatkuvaa unitutkimusta. Tutkimus voidaan joissakin tapauksissa tehdä kotona, mutta useimmiten se tehdään lähimmässä unikeskuksessa. Tässä yötutkimuksessa seurataan unta, hengitysrhythmiä ja sydäntoimintaa.

Mitä tapahtuu, jos minulla todetaan uniapnea?

Älä pelkää, sillä et ole yksin. Uniapneaa voidaan usein hoitaa yksinkertaisilla toimilla, kuten pudottamalla painoa, välttämällä iltaisin alkoholia ja nukkumalla kylkiasennossa. Uniasiantuntija voi myös määrätä PAP-hoitoa, joka voi pienentää vakavampien sairauksien kehittymisriskiä.

Uniapnea

Hae lisätietoa seulonnasta, diagnosoinnista ja hoidosta.

Siirry osoitteeseen sleepapnea.com, valitse maasi sivun alaosasta, tee seulontakoe ja anna tulokset lääkärille, jonka kanssa voit keskustella vaihtoehdoistasi.

www.philips.fi/uniapnea

Hyvä tietää hoidosta

Jatkuvaa positiivista hengitystiepainetta tuottava CPAP-hoito* on tehokas hoitomuoto uniapneapotilaille. Se estää ylähengitysteiden tukkeutumisen unen aikana tuottamalla kevyen ilmavirran ylähengitysteiden läpi, jolloin voit hengittää vapaasti. PAP-hoidossa on neljä peruselementtiä:



Laite

CPAP-laite on uniapnean yleisin hoitomuoto. CPAP -laite tuottaa jatkuvan ilmavirran, joka pitää ylähengitystiet avoimina. Letkun tarkoituksena on siirtää ilma hoitolaitteesta maskiin.

Kostutin

Laitteeseen voidaan liittää kostutin, jonka tarkoituksena on lisätä hoitolaitteen tuottaman ilman kosteutta. Näin kostutin voi auttaa vähentämään joitakin hoidon haittavaikutuksia, kuten nenän ärsytystä ja ylähengitysteiden kuivuutta.



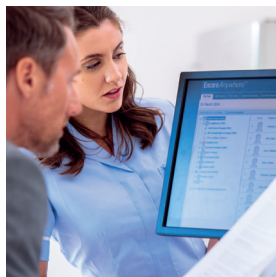
Maski

Miellyttävä, hyvin istuva maski on keskeinen tekijä päivittäisen hoidon onnistumisessa.

Tarjolla on erilaisia maskivaihtoehtoja erilaisiin tarpeisiin. Kun olet löytänyt sinulle sopivan maskin, on tärkeää huoltaa sitä asianmukaisesti. Tarkasta maskisi usein kulumisen varalta, ja kun se on mielestäsi aika vaihtaa, ota yhteys uniasiantuntijaan.

Osoitteessa

www.philips.fi/uniapnea voit selvittää, mikä maski sopii sinulle parhaiten.



Hoidon seuranta

Hoitosi tärkein osa on sen seuranta. Kaikkiin nykyaikaisiin laitteisiin sisältyy tiedonhallintajärjestelmä, joka tallentaa tiedot siitä, miten usein käytät laitetta ja miten tehokasta käyttö on. Tämä auttaa uniasiantuntijaa selvittämään, miten hoito vaikuttaa.

Jotkin uusimmista laitteista lähettävät tiedot automaattisesti uniasiantuntijalle etäyhteyden kautta, jolloin käyntejä tarvitaan vähemmän.



*CPAP = Continuous Positive Airway Pressure

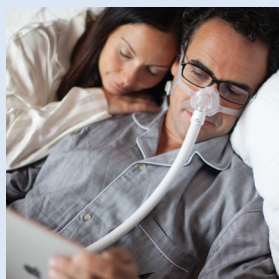
Sopivan maskin valitseminen

Tiedämme, että voit olla hämilläsi tämän uuden unirutiinin käyttöönotosta – ja ymmärrämme, että valitsemasi maskin on tärkeää tuntua mahdollisimman normaalilta ja luontevalta. On tärkeää valita CPAP-maski, joka hoitaa yksilöllistä uniapneaa tehokkaasti ja maksimoi samalla käyttömukavuuden. Seuraavassa on tietoa vaihtoehdoista ja sopivimman maskin valinnasta.



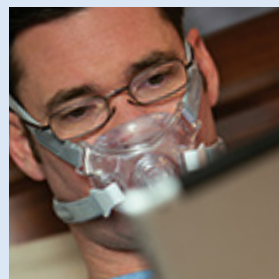
Sierainmaskit

Pienen ihokosketuksen maskit on suunniteltu potilaille, jotka haluavat vaihtoehtoisia ratkaisuja mutta vaativat silti mukavuutta ja tehokkuutta. Näitä maskeja käytetään usein jatkovaihtoehtoina henkilöillä, joilla on ongelmia muiden maskityyppien kanssa.



Nenämaskit

Nenän päällä pidettävä maski poistaa paineen nenäselästä. Näin potilas voi käyttää silmälaseja eikä ilmaa pääse virtaamaan silmiin. Nämä maskit ovat usein pienempiä ja kevyempiä kuin kokokasvovaihtoehdot.



Kokokasvomaskit

Kokokasvomaski tarjoaa monille potilaille hyvän tiivyyden ja myönteiset hoitotulokset. Nykyaikaiset kokokasvomaskit auttavat vähentämään epämiellyttäviä painekohtia.

Miten löydät sopivan CPAP-maskin

On tärkeää valita CPAP-maski, joka hoitaa yksilöllistä uniapneaa tehokkaasti ja maksimoi samalla käyttömukavuuden.

Kerro lääkärille yksilöllisistä tarpeistasi, jotta hän voi auttaa sinua löytämään sopivimman maskin.

Voit selvittää ihanteellisen maskin valitsemalla alta sinua parhaiten kuvaavan vaihtoehdon.

Unen aikana yleensä:

Hengitän **suun** kautta

Sinulle voi sopia parhaiten kokokasvoegeelimaski. Tämä on pienin ja kevyin kokokasvo-geelimaskimme. Edistyksellisen geeliteknologian ansiosta maski on entistäkin pehmeämpi ja mukavampi ja auttaa sinua nukkumaan paremmin.



Hengitän **suun** kautta ja arvostan helppokäyttöisyyttä

Sinulle voi sopia parhaiten nenän alle asetettava kokokasvomaski. Amara View -kokokasvomaskissa on minimaalinen nenän alle asetettava liittymä. Se on ainoa kokokasvomaski, joka on suunniteltu ehkäisemään nenänselkään muodostuvia punaisia jälkiä.



Hengitän **nenän** kautta ja arvostan helppokäyttöisyyttä ja vakautta

Sinulle voi sopia parhaiten TrueBlue-geelinenämaski, jossa on käytetty Auto Seal -tekniikkaa. TrueBlue-nenämaski tarjoaa mukavuutta, vakautta ja liikkumisvapautta.



Hengitän **nenän** kautta ja arvostan mukavuutta ja luontevuutta

Sinulle voi sopia parhaiten nenämaski. Wisp-maskin ainutlaatuinen kompakti rakenne tarjoaa parasta mukavuutta ja pienen kasvokosketuksen, ja sen "nenänkärkipehmuste" asettuu nenänselän alle.



Hengitän **nenän** kautta ja arvostan pientä kasvokosketusta

Sinulle voi sopia parhaiten sierainmaski. Nuance on ensimmäinen ja ainoa pienen kosketuksen maski, joka tarjoaa geelipehmusteiden tiivyyden ja mukavuuden. Nuance on suunniteltu vähemmän invasiiviseen, mukavampaan unihoitoon.

