

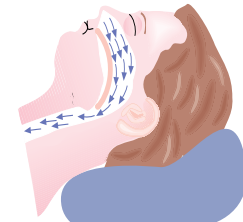
Συνεχής θετική διαρρινική πίεση στους αεραγωγούς

Η παροχή συνεχούς θετικής διαρρινικής πίεσης στους αεραγωγούς (CPAP) αποτελεί θεραπεία εκλογής για το μέτριο-προς-σοβαρού βαθμού αποφρακτικού τύπου σύνδρομο απνοιών κατά τον ύπνο. Το συγκεκριμένο ενημερωτικό δελτίο παρουσιάζει τον ασφαλή τρόπο χρήσης της CPAP στο σπίτι με στόχο το μέγιστο θεραπευτικό όφελος.

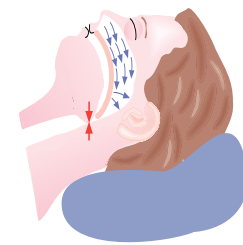
Τα μηχανήματα CPAP μέσω της συνεχούς χορήγησης θετικών πιέσεων αέρα, διατηρούν ανοιχτούς τους ανώτερους αεραγωγούς κατά τον ύπνο. Διατίθενται πολλά διαφορετικά μηχανήματα,, οι σύγχρονες συσκευές είναι μικρές, βολικές και εύχρηστες. Οι θετικές πιέσεις αέρα προωθούνται από το σωλήνα, μέσω της ρινικής μάσκας στο οπίσθιο τμήμα του φάρυγγα. Η επιλογή του μηχανήματος και το επίπεδο της θεραπευτικής θετικής πίεσης του αέρα καθορίζονται από ειδικούς ύπνου κατόπιν ολονύχτιας μελέτης, κατά κανόνα σε κέντρο μελέτης ύπνου. Τα επίπεδα στη συνέχεια προσαρμόζονται ή τιτλοποιούνται αφού πρώτα σας δοθεί η ευκαιρία να χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα στο σπίτι.

Εναλλακτικές της σταθερής CPAP

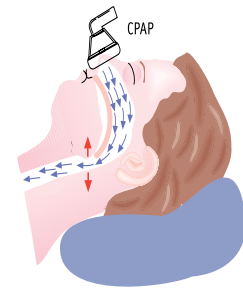
Γενικά, οι περισσότερες συσκευές CPAP ρυθμίζονται σε σταθερή πίεση η οποία ελέγχει αποτελεσματικά το 95% τουλάχιστον όλων των συμβαμάτων κατά τη διάρκεια της νύχτας. Ωστόσο, οι ασθενείς μπορεί με την εφαρμογή της σταθερής θετικής πίεσης κατά τον ύπνο να νοιώθουν δυσκολία ειδικά κατά τη φάση της εκπνοής με αποτέλεσμα δυσανεξία και κακή συνεργασία. Ορισμένες συσκευές αυτόματης αναπροσαρμογής της πίεσης ρυθμίζονται αυτόματα στα διαφορετικά πρότυπα αναπνοής καθ' όλη τη διάρκεια του ύπνου. Πολύ περιστασιακά, χρησιμοποιείται αερισμός διαφασικής χορήγησης θετικής πίεσης, με χρήση διαφορετικού τύπου μηχανήματος, με σκοπό την παροχή διαφορετικών πιέσεων κατά την εισπνοή και την εκπνοή.



Φυσιολογική αναπνοή



Διακοπόμενη αναπνοή



Η CPAP διατηρεί ανοιχτούς τους αεραγωγούς

Επιλογές μάσκας προσώπου

Ενδεχομένως να χρειαστείτε χρόνο για να προσαρμοστείτε στη χρήση της μάσκας. Διατίθεται σειρά διαφορετικών τύπων και σχεδίων και οι περισσότεροι καταφέρνουν να βρουν μια μάσκα που να εφαρμόζει καλά και να τους βολεύει.

Οι διαφορετικοί τύποι μάσκας είναι:

Ρινικές μάσκες – ο συχνότερα χρησιμοποιούμενος τύπος μάσκας. Τοποθετούνται πάνω στη μύτη και συγκρατούνται με ιμάντα πίσω από το κεφάλι. Ωστόσο, δεν είναι εύχρηστες και αποτελεσματικές αν δεν έχετε καλή ρινική αναπνοή.

Στοματορινικές μάσκες – χρήσιμες σε άτομα που αναπνέουν μόνο από το στόμα ή που η αναπνοή τους εναλλάσσεται τακτικά μεταξύ μύτης και στόματος.

Μεγάλα και μικρά ρινικά μαξιλάρια – οι μάσκες αυτές τοποθετούνται μέσα στα ρουθούνια. Παρέχουν χρήσιμη εναλλακτική λύση στους διαφορετικούς τύπους μάσκας, ειδικά για άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα κλειστοφοβίας με τη μάσκα προσώπου ή που δεν μπορούν να βρουν μάσκα που να βολεύει.

Παράλληλα με αυτούς τους τρεις κύριους τύπους υπάρχει ακόμα ευρεία ποικιλία μασκών, οι οποίες δεν χρησιμοποιούνται συχνά, όπως η μάσκα που περιλαμβάνει εισαγωγή επιστομίου ή αυτόνομο επιστόμιο με ρινικά μαξιλάρια.

Συμβουλές προς τους ασθενείς: Φροντίδα εξοπλισμού

- Πλένετε το μαξιλάρι της μάσκας με ήπιο, μαλακό απορρυπαντικό κάθε μέρα
- Πλένετε την υπόλοιπη μάσκα τουλάχιστον κάθε δεύτερη μέρα
- Πλένετε τον εύκαμπτο σωλήνα κάθε δεκαπέντε μέρες
- Ελέγχετε τα φίλτρα κάθε δεκαπέντε μέρες και αντικαταστήστε εφόσον χρειάζεται
- Ο εξοπλισμός κεφαλής ενδεχομένως να πρέπει να αντικατασταθεί όταν οι ιμάντες χαλαρώσουν ή όταν δυσκολεύεστε να διατηρήσετε στεγανή εφαρμογή κατά την κίνηση
- Το μαξιλάρι της μάσκας ίσως χρειάζεται αντικατάσταση όταν παρά τη σωστή λειτουργία και χρήση της CPAP παρατηρείται μείωση του θεραπευτικού αποτελέσματος, ή όταν δυσκολεύεστε να επιτύχετε στεγανή εφαρμογή.



Υπάρχει σειρά προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν, συνήθως κατά τις πρώτες εβδομάδες θεραπείας με CPAP. Είναι συνήθως ήπιες μορφές και κατά κανόνα αντιμετωπίσιμα. Ακολουθεί αναφορά αυτών των προβλημάτων καθώς και συμβουλές για την αντιμετώπισή τους. Τυχόν σοβαρά προβλήματα θα πρέπει να αναφέρονται άμεσα στον ιατρό ή το νοσηλευτή σας που θα είναι σε θέση να τα αντιμετωπίσουν σε συνεργασία με τον ειδικό από το Κέντρο μελέτης Ύπνου.

▶ Αντιμετώπιση προβλημάτων για θεραπεία CPAP

Πρόβλημα	Λύση
Ξηρότητα στο στόμα/φάρυγγα	<ul style="list-style-type: none"> • Αυξήστε τη θερμοκρασία στην κρεβατοκάμαρα • Τοποθετήστε τον εύκαμπτο σωλήνα κάτω από τα σκεπάσματα • Ελέγξτε για διαρροές • Τοποθετήστε υγραντήρα σε σύνδεση με το μηχάνημα CPAP (αυτή η επιλογή είναι δαπανηρή, στη χώρα μας ωστόσο καλύπτεται από αρκετά ασφαλιστικά ταμεία) • Συζητήστε με τον υπεύθυνο της κλινικής παρακολούθησης της CPAP πώς μπορείτε να αποτρέψετε την αναπνοή από το στόμα
Ρινική συμφόρηση	<ul style="list-style-type: none"> • Ελέγξτε για διαρροές και εξετάστε το ενδεχόμενο χρήσης υγραντήρα • Αυξήστε τη θερμοκρασία στην κρεβατοκάμαρα • Χρησιμοποιήστε προϊόντα ρινικής αποσυμφόρησης για μικρό χρονικό διάστημα (όχι πέραν των 72 ωρών) • Η τακτική χρήση ρινικών στεροειδών ίσως βοηθήσει και είναι δυνατό να παραταθεί για διάστημα αρκετών εβδομάδων • Η οξεία ρινίτιδα (π.χ. κρυολόγημα) μπορεί να οδηγήσει σε μείωση έως διακοπή χρήσης των ρινικών μασκών για σύντομο χρονικό διάστημα
Δερματικός ερεθισμός	<ul style="list-style-type: none"> • Γενικά περιορισμένοι με τις σύγχρονες μάσκες και συνήθως υποχωρεί με την πάροδο του χρόνου • Η ευαίσθητη επιδερμίδα μπορεί να προστατευτεί με γάζες και κρέμες • Η αλλεργική αντίδραση ίσως επιβάλλει αλλαγή του τύπου μάσκας
Επιπεφυκίτιδα	<ul style="list-style-type: none"> • Γενικά, προκύπτει λόγω διαρροής αέρα από τη μάσκα, ο οποίος ερεθίζει τα μάτια • Υποχωρεί με σωστή εφαρμογή της μάσκας από τον ασθενή • Τις πρώτες εβδομάδες, προστατέψτε τα μάτια σας με αυτοσχέδια οφθαλμικά επιθέματα
Πονοκέφαλος	<ul style="list-style-type: none"> • Δεν εμφανίζεται συχνά και τείνει να υποχωρεί με την πάροδο του χρόνου, παρόλο που η αιτιολογία του είναι ασαφής. Αν ο πόνος είναι σοβαρός, πάρτε κάποιο παυσίπονο πριν πέσετε για ύπνο τις πρώτες ημέρες
Μείωση θεραπευτικού αποτελέσματος	<ul style="list-style-type: none"> • Μιλήστε στον ειδικό ιατρό του ύπνου ή/και τον υπεύθυνο της κλινικής παρακολούθησης της CPAP, ο οποίος μπορεί να είναι σε θέση να ρυθμίσει τη μάσκα ή το μηχάνημα CPAP έτσι ώστε να λειτουργεί αποτελεσματικότερα • Η καταγεγραμμένη αύξηση βάρους με επάνοδο του ροχαλητού παρά τη στεγανή και αποτελεσματική εφαρμογή της μάσκας, ίσως αποτελεί ένδειξη για ανάγκη αύξησης της θεραπευτικής πίεσης αέρα

Να θυμάστε:

- Να ενημερώνετε ιατρούς και οδοντιάτρους ότι πάσχετε από διαταραχή ύπνου και ότι χρειάζεστε CPAP
- Μην οδηγείτε, αν νιώθετε υπνηλία
- Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και ηρεμιστικών φαρμάκων
- Πάρτε μαζί τον εξοπλισμό σας, αν νοσηλευτείτε



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

Το ELF είναι ο δημόσιος εκπρόσωπος της Ευρωπαϊκής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ERS), ενός μη κερδοσκοπικού ιατρικού οργανισμού με περισσότερα από 10.000 μέλη σε παραπάνω από 100 χώρες. Το ELF ασχολείται με την υγεία των πνευμόνων σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, και συγκεντρώνει τους κορυφαίους ιατρικούς ειδήμονες στην Ευρώπη για την ενημέρωση των ασθενών και την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τις αναπνευστικές νόσους.

Το παρόν υλικό συγκεντρώθηκε με τη βοήθεια των ειδημόνων σε θέματα CPAP της ERS Καθ. Renata Riha και Καθ. Miguel Román Rodríguez.