

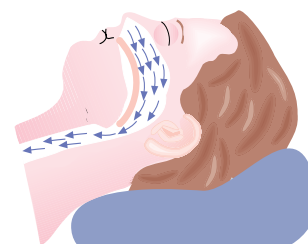
Stałe dodatnie ciśnienie w drogach oddechowych (ang. CPAP)

Terapia CPAP - stałym dodatnim ciśnieniem w drogach oddechowych - jest najskuteczniejszą metodą leczenia umiarkowanego i ciężkiego obturacyjnego bezdechu sennego. Niniejszy arkusz informacyjny przedstawia, jak bezpiecznie używać CPAP w domu i najlepiej korzystać z leczenia.

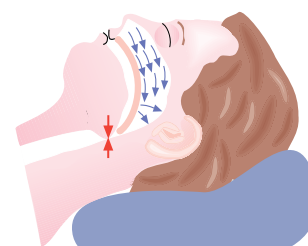
Urządzenia CPAP pracują na zasadzie generowania strumienia powietrza, który utrzymuje górne drogi oddechowe drożne podczas snu. Istnieje wiele różnych nowoczesnych urządzeń o małych rozmiarach, które są wygodne i łatwe w użyciu. Strumień powietrza przepływa przez wąż i maskę do tylnej części gardła. Rodzaj urządzenia i poziom ciśnienia powietrza są ustalane przez specjalistę po poddaniu Pani/a całonocnemu badaniu, zazwyczaj w „ośrodku zaburzeń snu”. Po okresie, kiedy mógł/a Pan/i przyzwycząć się do urządzenia w domu, ustawienia urządzenia zostaną dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Alternatywy dla stałego ciśnienia CPAP

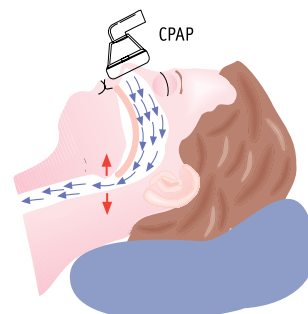
Ogólnie, większość urządzeń CPAP jest ustawionych na jedno stałe ciśnienie. Ciśnienie to ma za zadanie zlikwidować, co najmniej 95% bezdechów w nocy. Jednakże pacjenci mogą odczuwać dyskomfort oddychając stałym ciśnieniem przez całą noc i mogą mieć trudności z akceptacją leczenia. Niektóre urządzenia dostarczają zmienne ciśnienie i dostosowują się automatycznie do różnych sposobów oddychania w nocy. Bardzo rzadko stosowane jest inne urządzenie (bi-level PAP), działające na zasadzie dwupoziomego dodatniego ciśnienia tj. dostarczania innego ciśnienia powietrza przy wdechu, a innego przy wydechu.



Normalny oddech



Przerywany oddech



CPAP otwiera drogi oddechowe

Wybór maski twarzowej

Potrzeba czasu, aby przyzwycząć się do stosowania maski. Na rynku dostępnych jest wiele różnych modeli i wzorów masek. Dla większości osób można znaleźć maskę, która będzie dopasowana i wygodna. Istnieją różne modele masek:

Maska na nos - to najczęstszy rodzaj maski. Maskę jest zakładana na nos, a paski wokół głowy utrzymują ją w miejscu. Nie jest ona jednak przydatna w przypadku trudności z oddychaniem przez nos.

Pełna maska twarzowa – przeznaczona dla osób, które oddychają wyłącznie przez usta lub które oddychają regularnie na przemian przez nos i usta. Poduszki nosowe i podkładki nosowe – maski te są wkładane do nozdrzy. Maski te są alternatywą innych masek, zwłaszcza dla osób, które odczuwają klaustrofobię stosując maskę twarzową, lub nie mogą znaleźć odpowiedniej dla siebie maski.

Oprócz tych trzech głównych odmian, istnieje wiele innych masek, rzadziej stosowanych, takich jak maski połączone z ustnikiem lub osobny ustnik z podkładkami nosowymi.

Wskazówki dla pacjenta: jak dbać o urządzenie

- poduszki maski myj codziennie łagodnym środkiem czyszczącym
- inne części maski myj przynajmniej co drugi dzień
- myj wąż co dwa tygodnie
- sprawdzaj filtry co dwa tygodnie i wymieniaj je, zgodnie z zaleceniami
- paski mocujące maskę należy wymienić gdy są luźne lub maska przepuszcza powietrze podczas zmian pozycji
- poduszkę maski należy wymienić, gdy pogarszają się efekty leczenia bez pojawienia się innych problemów, lub gdy wystąpi problem ze szczelnością maski



Istnieje szereg problemów, które mogą wystąpić zwykle podczas pierwszych tygodni leczenia za pomocą CPAP. W większości są one łagodne i zazwyczaj wszystkie z nich można rozwiązać. Poniżej znajduje się podsumowanie tych problemów oraz rady, jak można nim zapobiegać. Wszelkie poważniejsze problemy należy niezwłocznie zgłaszać lekarzowi lub pielęgniarce, którzy zapewne poradzą sobie z nimi we współpracy ze specjalistą ds. snu.

Rozwiązywanie problemów związanych z terapią CPAP

Problem	Rozwiązanie
Suchość w ustach / gardle	<ul style="list-style-type: none"> • zwiększ temperaturę w sypialni • trzymaj wąż CPAP pod kołdrą w czasie snu • sprawdź szczelność • zainstaluj nawilżacz podłączony do urządzenia CPAP (jest to kosztowna opcja) • porozmawiaj ze swoim lekarzem prowadzącym, jak możesz zapobiegać oddychaniu przez usta
Zatkanie nosa	<ul style="list-style-type: none"> • sprawdź szczelność i rozważ użycie nawilżacza • zwiększ temperaturę w sypialni • przez krótki okres stosuj środki obkurczające błonę śluzową (nie dłużej niż przez 72 godziny) • regularne donosowe stosowanie sterydów może złagodzić objawy i można je używać przez kilka tygodni • ostre zapalenie błony śluzowej nosa (np. przeziębienie) może spowodować, że maska nosowa nie będzie nadawała się do użycia przez krótki okres
Podrażnienie skóry	<ul style="list-style-type: none"> • zazwyczaj niewielkie podczas stosowania nowoczesnych masek i zwykle zanika w miarę upływu czasu • skórę wrażliwą można zabezpieczyć gazą i kremami • w przypadku wystąpienia reakcji alergicznej można zastosować inny rodzaj maski
Zapalenie spojówek	<ul style="list-style-type: none"> • zwykle występuje z powodu przecieku powietrza przez maskę, co podrażnia oczy • zanika przy odpowiednim dopasowaniu maski przez pacjenta • w pierwszych tygodniach należy chronić oczy nakładkami na oczy wykonanymi w domowych warunkach
Ból głowy	<ul style="list-style-type: none"> • nie zdarza się często i zwykle ustępuje w miarę upływu czasu, chociaż jego pochodzenie jest niejasne. Jeśli ból jest ostry, w ciągu kilku pierwszych dni weź lek przeciwbólowy przed snem
Zmniejszenie efektów leczenia	<ul style="list-style-type: none"> • porozmawiaj ze swoim lekarzem prowadzącym, który może będzie mógł dopasować maskę lub urządzenie CPAP tak, aby działało efektywniej • znaczny przyrost wagi połączony z nawrotem chrapania pomimo szczelnej maski może sugerować potrzebę zwiększenia ciśnienia

Pamiętaj:

- Należy poinformować personel medyczny i swojego stomatologa, że cierpisz na zaburzenia snu i potrzebujesz CPAP
- Nie prowadź, jeśli odczuwasz senność
- Unikaj nadmiernego spożycia alkoholu i leków uspokajających
- Zabierz ze sobą sprzęt, gdy idziesz do szpitala



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

ELF jest reprezentantem Europejskiego Towarzystwa ds. Układu Oddechowego (ang. European Respiratory Society - ERS), medycznej organizacji non-profit zrzeszającej ponad 10 000 członków sponad 100 krajów. ELF koncentruje się na problematyce zdrowia płuc w całej Europie, skupia czołowych europejskich specjalistów w dziedzinie medycyny, zapewnia pacjentom dostęp do ważnych informacji oraz dąży do zwiększenia świadomości społecznej na temat chorób układu oddechowego.

Powyższe informacje zostały opracowane przy współpracy dr Renaty Riha i dr Miguela Romána Rodrígueza - specjalistów Europejskiego Towarzystwa Chorób Płuc (ERS) w zakresie CPAP.