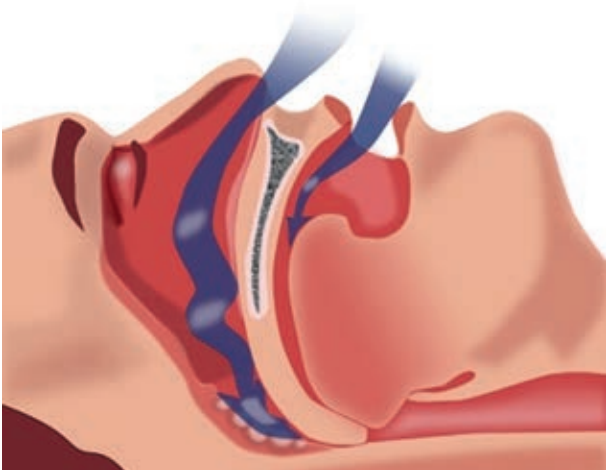




Az alvási apnoé szindróma felismerése és kezelése

Alvásterápiás gyógyászati segédeszközök



Az alvási apnoé

Amíg ébren vagyunk, gond nélkül tudunk lélegezni, azonban alvás közben a légzőizmok tónustalaná, kontrollálhatatlanná válhatnak, ezáltal összeeshet a légút, amelynek eredményeként a légzés rendszeresen leáll. Mivel ilyenkor a tüdőbe nem jut oxigén, az ilyen légzéskimaradásoknál a vér oxigénszintje elkezdi csökkenni, végül az agy, általában egy horkantás kíséretében ébredésre bírja az alvó egyént, hogy újra beinduljon a légzés, és a vér oxigénszintje visszaálljon a normális értékre.

Az éjszakai légzéskimaradás légúti szűkület okozta tünet-együttes.

Amennyiben az ilyen események száma meghaladja az óránkénti 5-öt (az AHI érték nagyobb, mint 5) akkor kóros állapotról beszélünk. A folyamatos ébredések nagyon le-
rontják az alvás minőségét, a szervezet nem tudja kellő-
képpen kipihenni magát, nem tud regenerálódni. Ez okoz-
hat napközben aluszékonyságot, fáradékonyságot, inger-
lékenységet, koncentrációzavart, sok esetben a rossz al-
vásminőség reggeli fejfájással is jár. Ezen kívül jellemző
tünet még az éjszakai vizeletelés inger.

A horkolás már önmagában is egy alvásfüggő légzésza-
var, erős horkolóknál nagy a valószínűsége az obstruktív
alvási apnoéknak is.

Sok esetben csak a hálótárs észleli az éjszakai tüneteket,
ezért van az, hogy legtöbbször a hálótárs buzdítja a tüne-
tekkel rendelkező párját apnoe szűrővizsgálatra.

Éjszakai tünetek

- hangos horkolás
- légzéskimaradások, zihálások, fulladások
- erős izzadás
- nyugtalan alvás (kar és lábmozgások)
- nem pihentető alvás, reggeli fejfájás
- savas reflux

Az obstruktív alvási apnoé szindróma következményei

- Megnövekedett elhalálozási kockázat
- Magas vérnyomás kialakulásának kockázata
- Szívkoszorúér-megbetegedés kialakulásának kockázata
- Stroke kockázata
- Koncentrációzavar
- Szívelégtelenség kialakulásának kockázata
- Cukorbetegség kialakulásának kockázata
- Napközbeni aluszékonyság, fáradékonyság
- Csökkent életminőség
- Kóros elhízás

Hogyan kezelhető az apnoé?

Körülbelül 300 féle alvásfüggő légzészavar van, amelyek
lehetnek neurológiai (centrális), illetve obstruktív kompo-
nensűek. Amennyiben Önnél centrális eredetű légzésza-
varokat állapított meg az orvosa, mindenképpen forduljon
neurológushoz!

Obstruktív jellegű légzészavarok esetén – a különböző sú-
lyossági fokozatokban – a következő a teendő:

- **Normális állapot** (AHI < 5): nincs különösebb teendő
- **Enyhe állapot** (AHI értéke 5 és 15 között van): test-
mozgás gyakoriságának növelése, egészségesebb
életmód (táplálkozás, alkoholfogyasztás mérséklése,
dohányzás elhagyása) beiktatása
- **Középsúlyos állapot** (AHI értéke 15 és 30 között van):
amennyiben a fent leírt módon az AHI érték nem szorít-
ható vissza normál értékre, CPAP terápiára is szükség
lehet. Figyelembe kell venni azt is, hogy most már jog-
sítvány is csak úgy hosszabbítható meg, ha a közép-
súlyos állapotú obstruktív alvási apnoé is kezelve van, ez
pedig többnyire alvásterápiás készülékkel lehetséges.
- **Súlyos állapot** (AHI >30) Ebben az állapotban nagyon
erősen javallott CPAP/BiPAP alvásterápiás készülékek
használatát az orvossal való konzultáció után.

Alvásterápiás gyógyászati segédeszközök

Mi az alvásterápiás (CPAP/BiPAP) készülék?

A **CPAP** (ejtsd: szzipap) készülék az angol Continuous Posi-
tive Airway Pressure szavak kezdőbetűi. Jelentése fo-
lyamatos ellenáramú légúti nyomást biztosító készülék.
A **BiPAP** szintén az angol BiLevel Positive Airway Pres-
sure szavak kezdőbetűiből áll össze, ő már 2 különböző
nyomásértéken dolgozik. Mindkét eszköz ún. légszínterá-
piás eszköz, működésük azon alapszik, hogy nyomást
tart a légutakban, így akadálytalan lesz a légzés alvás
közben is, ezáltal nyugodt alvást biztosít. Az alvásterápi-
ás eszközök gyógyászati segédeszközök, társadalombiz-
tosítási támogatás és orvosi recept nélkül is bármikor
megvásárolhatóak.

A CPAP készülékek típusai

Standard és Standard Plus típusú készülékek

A Messer Hungarogáz Kft. által forgalmazott TB finanszí-
rozás nélkül is megvásárolható alvásterápiás készülékek
közül ezek a **DeVilbiss DV51 Standard** és **DeVilbiss
DV63 Blue Standard Plus** típusú CPAP készülékek.



Ezeknél a készülékeknél egyféle nyomást kell beállítani
(3–20 víz cm). Ez azt a nyomásértéket jelenti, ami meg-
szünteti az éjszakai alvásfüggő légzészavarokat. A Stan-
dard Plus (DV63) készülék rendelkezik egy kilégzősköny-
nyító komfortfunkcióval (SmartFlex), ami a kilégzőskor
0-3 víz cm-rel (beállítástól függően) csökkenti a nyomást.
Az ilyen típusú készülékek folyamatosan a beállított állan-
dó nyomást biztosítják, akkor is, ha nincs éppen légzéski-
maradás. Mind a két készüléktípus el van látva ezen kívül
elalvást segítő (nyomásélesletető) funkcióval, amit 0-45
percig állíthatunk be, mely idő alatt egy csökkentett nyo-
máson működik, hogy a nagyobb nyomások esetén meg-
könnyítse az elalvást. Az összes eszköz egy 2 GB-os be-
épített memóriával van ellátva, ami 2 évnyi adatot tud
rögzíteni, így bármikor kinyerhető egy riport, amelynek
segítségével ellenőrizhetők a terápiás értékek (használa-
ti idő, AHI érték, a légzészavarok jellege, a gép megfelelő
működése, maszk szivárgás, stb.).

Automata CPAP készülékek

A Messer Hungarogáz Kft által forgalmazott TB finanszírozás nélkül is megvásárolható alvásterápiás készülékek közül ez a **DeVilbiss DV64 Blue AutoPlus** CPAP készülék. Ugyanúgy 3–20 víz cm-est nyomást tud előállítani, mint a Standard típusú készülékek, de ebben az esetben



egy nyomástartományt állítunk be (megadunk egy minimum és maximum nyomást), amely között a gép automatikusan beállítja mindig azt a legkisebb nyomást, ami kinyitja a légutakat, megszüntetve az alvászavarokat. Ez azt jelenti, hogy csak akkor kezdi el emelni a nyomást, amikor alvás közben légzésszavart detektál, egyébként a beállított minimum nyomáson működik. Ez a megoldás sokkal komfortosabb lehet, mint a Standard típusok esetében, mert nem terheli felesleges állandó magas nyomással a légutakat, csak akkor, amikor szükséges. Ráadásul előfordulnak olyan légzésszavarok éjszaka, amit különböző nyomásértékek szüntetnek meg, és amint ahogy azt már említettük, az automata készülék mindig a legalacsonyabb kellő nyomást alkalmazza, ami az éppen aktuális légzésszavar megszüntetéséhez szükséges. A DV64-es típusú automata készülék nagyon korszerű, dizájnosa, és nagyon felhasználó barát, kezelése egyszerű. A belőle kinyerhető riportok pedig hihetetlenül részletesek és pontosak, nagy segítséget nyújtanak orvosának a terápia hatékonyságának az ellenőrzésénél.

Mi szükséges még a terápiához?

CPAP maszkok

Magán a készüléken kívül a terápia nagyon fontos elemét alkotja a maszk, amit külön kell megvásárolni. Érdemes gondot fordítani a maszk megválasztására, mert ez a terápia szíve-lelke. A rosszul megválasztott maszk esetenként még tovább is ronthatja az alvásminőséget.

Mire kell figyelni a maszk megválasztásánál:

- a maszk típusa (orr-, orr-száj-, orrpárna maszk)
- a maszk mérete (S, M, L)
- a maszkpárna anyaga (allergén anyagok!!!)
- komfortérzet
- a maszk modularitása
- állítási lehetőségei
- szivárgásmentesség a különböző nyomásértékeken

Maszk típusok

CPAP maszkok típusaikat tekintve lehetnek orrmaszkok, orr-száj maszkok és orrpárna maszkok. Az orrmaszkok a legnépszerűbbek, de előfordul olyan eset, amikor célszerűbb orr-száj maszkot választani. Például akkor, ha a páciens kényszeresen kinyitja a száját éjszaka, vagy nem kap levegőt az orrán valamilyen oknál fogva (pl orrsövényferdülés).

Orrmaszk



Orr-száj maszk



Az orr-száj maszk segítségével a gép által előállított nyomás akkor is a légutakban érvényesül, amikor a páciens kinyitja a száját, és úgy alszik tovább.

A maszkpárna anyaga (orr- és orr-száj maszkoknál egyaránt) lehet bőrbarát szilikon, illetve magasabb minőségű kategóriába tartozó **GEL** vagy **SilkGEL** technológiával készült nagyon finom és puha, minden arcformához és bőrtípushoz kitűnően illeszkedő anyag, amely magasabb komfortérzetet is biztosít a használatkor.

A cégünk által forgalmazott maszkok mind moduláris rendszerűek, tehát alkatrészei külön-külön is megrendelhetők. Beállítási lehetőségként nemcsak a fejpánt szögét, hanem a homloktámaszok állításával a maszk dőlésszöge is állítható, így tovább növelve a tökéletes illeszkedést.

Párásító egység

Abban az esetben, ha a CPAP terápia kiszáradtán reggelre a nyálkahártyát, egy fűtött párásító egységet is lehet a géphez vásárolni, ami megszünteti a szájszárazságot. Ez egy 375 mL űrtartalmú desztillált vízzel feltöltendő egység, ami felmelegíti a levegőt, mielőtt a légutakba jutna. A **DeVilbiss DV6HH fűtött párásító** egység csakis a DeVilbiss Blue szériájú CPAP készülékekkel kompatibilis!



Honnan tudom, hogy hatékony-e a terápia?

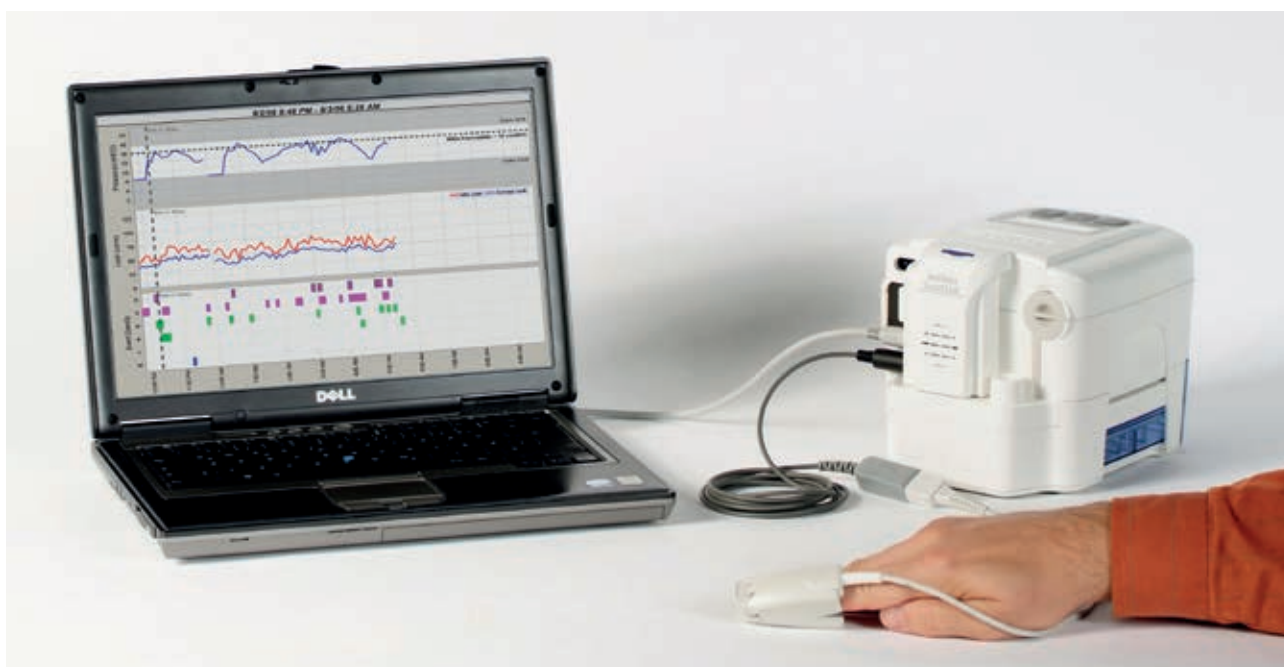
Amennyiben megfelelően használja a készüléket (pl. a CPAP megfelelően van beállítva és a maszk illeszkedése is kielégítő), akkor a pozitív hatások már másnap reggel jelentkezhetnek. Jellemzően kipihentebbnek, nyugodtabbnak, frissebbnek érzi magát, és gyakran egyből megszűnik a napközbeni parancsoló álomosságérzet. Hosszabb távon a folyamatos megfelelő használat vérnyomás-optimalizációt, testsúlycsökkenést és megnövekedett szellemi koncentrációt is okozhat.

Ezen kívül a kontrollvizsgálatokon orvosa is könnyen megállapíthatja, hogy hatékony-e a terápia: elkészíthet bármikor egy egyszerűsített, illetve egy nagyon részletes riportot (az automata készülék esetében a legrészletesebb a riport).

Az **egyszerűsített riportot** egy ún. SmartCode segítségével generálhatjuk. Ez a riport grafikusán és numerikusan is megadja a különböző értékeket, így orvosa tudni fogja, hogy hatékony-e a használat, vagy ha mégsem, min kell változtatni (nyomásbeállítás, maszkcsere stb.)

Az új generációs DeVilbiss Blue CPAP készülékek beépített 2 GB-os memóriával és SD kártya olvasóval rendelkeznek, így pár másodperc alatt az SD kártyára menthetőek a gép által rögzített adatok, amelyek egy szoftver segítségével előhívhatóak, és hihetetlen részletességgel elemezhetőek.

Ebben a riportban már másodpercre pontosan meg lehet állapítani, hogy mikor milyen típusú alvásfüggő légzészavarra volt a páciensnek, és arra a CPAP készülék hogyan reagált.



Kapcsolat

A szakorvos által ajánlott terápiás eszközökkel kapcsolatban további információért (pl. eszközök megtekintése, ár, házhozszállítás, tartozékok stb.) tájékozódjon a www.oxygenkezeles.hu/alvasterapia weboldalon, hívja a **06 70 335 1151**-es telefonszámot, vagy írjon e-mailt a medical@messer.hu e-mail címre.

Messer Medical
Home Care

Messer Hungarogáz Kft.

1044 Budapest, Váci út 117.

Tel. +36 1 4351 100

Fax +36 1 4351 101

medical@messer.hu

www.messer-medical.hu

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Part of the **Messer World**