



*TUNNISTATKO
UNIAPNEAN?
22.10.22*

ARMI LUUKKONEN

SAIRAANHOITAJA JA TERVEYDENHOITAJA AMK

SERTIFIOITU UNIHOITAJA

SERTIFIOITU UNIOHJAAJA

VUODEN 2022 UNIHOITAJA

UNIAPNEA KONSULTOINTIPALVELUT ARMI LUUKKONEN

LIEVÄ- KESKI- VAI VAIKEA-ASTEINEN UNIAPNEA
OBSTRUKTIIVINEN & SENTRAALINEN UNIAPNEA

*MISTÄ
UNIAPNEASSA
ON KYSE?*



KANSANTAUTIKO?

KÄYPÄ HOITO -SUOSITUKSEN MUKAAN KESKIVAIKEAA TAI VAIKEAA UNIAPNEAA SAIRASTAA NOIN 17 PROSENTTIA KESKI-ikäisistä miehistä ja 9 prosenttia naisista.

UUSIMMAN TUTKIMUKSEN MUKAAN JOPA 1.5 MILJOONAA SUOMALAISTA SAIRASTAA AINAKIN LIEVÄN UNIAPNEAN MUOTOA. KESKIVAIKEA TAI VAIKEA UNIAPNEA OLISI SAMAN ARVION MUKAAN 850 000 SUOMALAISELLA

LINKKI KYSEISEEN ARTIKKELIIN: [VÄSYMYKSEN SYYKSI PALJASTUU USEIN UNIAPNEA – NÄMÄ OVAT UNIAPNEAN RISKITEKIJÖITÄ - SUPER VERKKOLEHTI \(SUPERLEHTI.FI\) \(21.2.2021\)](#)

LISÄÄNTYNEEN TIETOISUUDEN, TEHOSTETTUIEN TUTKIMUSTEN, YLIPAINON LISÄÄNTYMISEN JA VÄESTÖN IKÄÄNTYMISEN MYÖTÄ UNIAPNEA DIAGNOSOIDAAN ENTISTÄ HERKEMMIN. YLEISINTÄ 40–65-VUOTIAILLA, MUTTA SITÄ VOIVAT SAIRASTAA KAIKENIKÄISET IHMISET, NIIN MIEHET KUIN NAISET.





*UNIAPNEA ON UNIHÄIRIÖ, JOSSA
ESIINTYY UNENAIKAISIA HENGITYSKATKOKSIA (APNEA)
TAI HENGITYKSEN VAIMENTUMIA (HYPOPNEA) YLI VIISI
TUNNISSA.*

- KATKOKSET SYNTYVÄT, KUN NIELUN ALUEEN LIHAKSET VELTOSTUVAT UNEN AIKANA JA NIELUN KUDOKSET PAINUVAT KIINNI AIHEUTTAEN OSITTAISEN TAI TÄYDELLISEN YLÄHENGITYSTEIDEN TUKKEUMAN.
- KATKOS KESTÄÄ YLI 10 SEKUNTIA
- KATKOKSET VOIVAT KESTÄÄ JOPA PUOLITOISTA MINUUTTIA
- KAIKILLA ON HENGITYSKATKOKSIA SILLOIN TÄLLÖIN NORMAALISSA UNESSA,

UNIAPNEAN VAIKEUSASTEET

LIEVÄ: AHI 5-15 JA LIEVÄTOIREET
KESKIVAIKEA: AHI 16-30 JA MERKITTÄVÄTOIREET
VAIKEA: AHI YLI 30 JA VAIKEAT OIREET





NUKUN KOIRAN UNTA

HENGITYSKATKOS SEKÄ HYPONNEA PÄÄTTYVÄT USEIN NUKKUJAN HAVAHTUMISEEN, VAIKKEI HÄN AINA TIETOISESTI HERÄISIKÄÄN. UNI JÄÄ KATKONAISEKSI JOKA JOHTAA VÄSYMUKSEEN.

KATKOKSESSA VEREN HAPPIPITOISUUS LASKEE.

KUN HAPPIPITOISUUS ON LASKENUT RIITTÄVÄN ALAS, AIVOT REAGOIVAT, IHMINEN HAVAHTUU JA VETÄISEE ILMAA SISÄÄN.

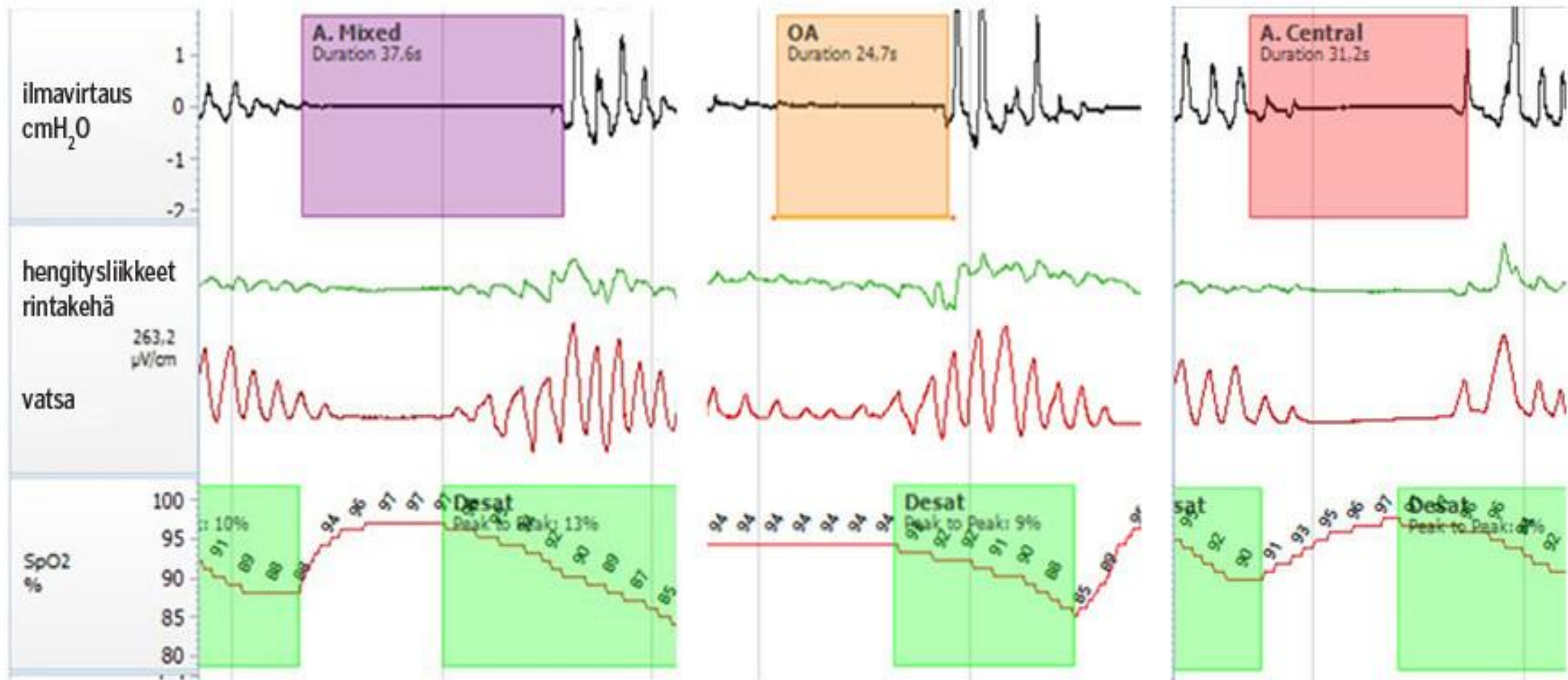
“EN USKO VOIVANI NUKKUA LAITTEEN KANSSA, KUN OLEN NIIN HERKKÄUNINEN.”

Apneatyytit

Sekamuotoinen

Obstruktiivinen

Sentraalinen



Apneat luokitellaan obstruktiivisiksi, kun hengitysliikkeet säilyvät, ja sentraaliseksi, kun hengitysliikkeet puuttuvat eli ylähengitystiet pysyvät auki sentraalisen uniapnean aikana. Sekamuotoinen apnea alkaa sentraalisena ja loppuu obstruktiivisena. SpO₂: pulssin happikylläisyys.

Nenä on se ongelma! Vai onko..



02:45:03:00 A.I.




KUINKA TUNNISTAA UNIAPNEAN OIREILUA HEREILLÄ OLLESSA

- PÄIVÄVÄSYMYS (EI KAIKILLA) / TORKAHTELUTAIPUMUS
- PÄÄNSÄRKY AAMULLA TAI YÖLLÄ HERÄTESSÄ
- NENÄOIREET (KUIVA, KIPEÄ, KARSTAINEN, VERENVUOTO, KROONINEN TUKKOISUUS) - POSKIONTELOTULEHDUKSEKSET, LARYNGIITTI
- SILMÄ- JA KORVAOIREET
- MUISTIHÄIRIÖT
- KESKITTÄMISVAIKEUDET
- MIELIALAHÄIRIÖT, ÄRTYNEISYYS, ÄKKIPIKAISUUS
- IMPOTENSSI, VÄHENTYNYT LIBIDO
- NÄRÄSTYS JA ÄÄNEN KÄHEYTYMINEN
- NUKAHTAMISONGELMA, UNETTOMUUS, HERKKÄUNISUUS. VOI MYÖS NUKAHTAA HETI
- RYTMIHÄIRIÖT / KORKEA VERENPAIN
- RASITUSHENGENAHDISTUS, VOIMATTOMUUS LIHAKSISTOSSA
- PURENTAONGELMAT, HAMPAIDEN LOHKEAMINEN



KUINKA TUNNISTAA UNIAPNEAN OIREILUA UNEN AIKANA

- ÄÄNEKÄS KUORSAUS TAI PINTAHENGITYS- JUURI JA JUURI HENGITTÄÄ, EI VÄLTTÄMÄTTÄ KUORSAA
- SUUN KUIVUUS, KURKKUKIPU HERÄTESSÄ
- VIERESSÄ NUKKUVAN KERTOMAT HENGITYSKATKOKSET
- LEVOTON YÖUNI
- TUKEHTUMISEN TUNTEESEEN HERÄÄMINEN
- HIKOILU (KAULAN JA RINTAKEHÄN ALUE)
- LISÄÄNTYNYT YÖLLINEN VIRTSAAMINEN
- NÄRÄSTYS
- YSKÄ, LIMAISUUS, PAINON TUNNE RINNALLA
- LIHASKRAMPIT, PUUTUMINEN
- LEVOTTOMAT JALAT
- PAINAJAISUNET



[Potilaan Lääkärilehti - Uniapneaan liittyvä suuri joukko liitännäissairauksia \(potilaanlaakarilehti.fi\)](http://potilaanlaakarilehti.fi) (21.2.2021)

LIITÄNNÄISSAIRAUDET

- VERENPAINETAUTI (30-60%)
- HOITOOIN REAGOIMATON KOHONNUT VERENPAINEN (80-90%)
- SEPELVALTIMOTAUTI (30-60%)
- KROONINEN SYDÄMEN VAJAATOIMINTA (20-60%)
- ETEISVÄRINÄ (75%)
- AIVOINFARKTI (40-90%)
- TYYPIN 2 DIABETES (58-85%)
- MASENNUS (17-45%)
- MUISTISAIRAUDET

UNIAPNEA ON YLEISIN HOITORESISTENTIN VERENPAINETAUDIN SYY

(PEDROSA YM. HYPERTENSION 2011; 58:811-7)

PSYYKKINEN HYVINVOINTI? UNIAPNEAPOTILAIDEN MASENNUS TULEE HOITAA. MASENNUSLÄÄKKEISTÄ EI OLE HAITTAA, VAAN NE SAATTAVAT JOPA LIEVENTÄÄ UNIAPNEAA EDELLYTTÄEN, ETTÄ POTILAAN PAINO EI NOUSE. TOISAALTA VOI MYÖS AUTTAA CPAP-HOIDON ONNISTUMISTA.