

Patientinformation



Övertrycksbehandling

Andningsresursteamet (ART)

Information om övertrycksbehandling

I normala fall hålls luftvägarna öppna av muskler i övre luftvägarna, trots att musklerna själva är avslappnade under sömn. Under vissa omständigheter blir luftvägarna trängre och luftpassagen försvåras.

Om svalget blir trångt, till exempel på grund av medfödda anatomiska förhållanden, stora halsmandlar, fettinlagring till följd av övervikt eller om musklerna blir alltför avslappnade på grund av alkohol eller lugnande läkemedel, så kan luftvägarna helt eller delvis blockeras och andningen förhindras. Detta tillstånd kallas för obstruktiv sömnapné.

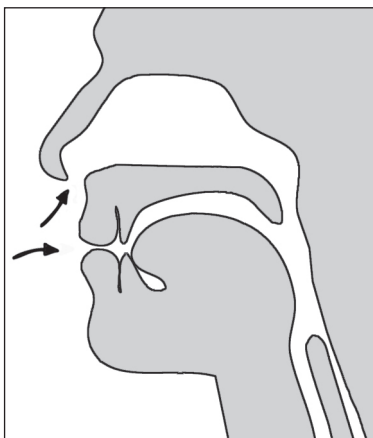
Då luftflödet stoppas, helt eller delvis, kan det uppstå kortvarig syrebrist. Hjärnan noterar fara och larmar kroppen så att man vaknar kortvarigt för att kunna strama upp musklerna i halsen och andas bättre. Detta kan inträffa många gånger under natten, utan att man är medveten om det. Resultatet blir en ytlig sömn och man kommer sällan ned i djupsömn, vilket man behöver för maximal återhämtning.

När man till följd av obstruktiv sömnapné får ökade dagtrötthetsymtom på grund av ovanstående så lider man av Obstruktivt Sömnapné-syndrom (OSAS).

De personer som har OSAS har en ökad dagsömnighet, trots att de sovit tillräckligt. Många har lätt att somna, exempelvis vid stillasittande aktiviteter, vid bilåkning eller i värsta fall, risk att somna då de själva kör bil.

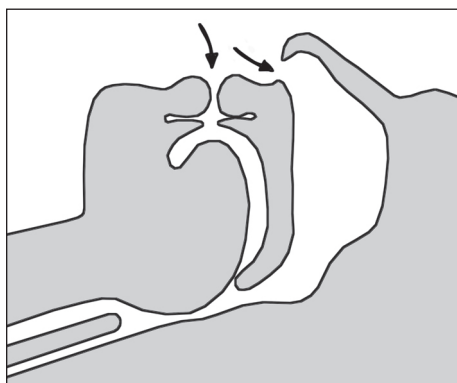
Många människor med OSAS snarkar periodvis högt. Snarkningen avbryts ofta av tystnad (= apné) och därefter kommer en snarkning då luftflödet kommer igång igen. Alla som snarkar har dock inte OSAS.

På grund av sömnbrist och den stress detta innebär för kroppen är personer med OSAS ofta mer utsatta. Det kan föreligga en ökad risk för högt blodtryck, diabetes, hjärt-kärlsjukdom och stroke.



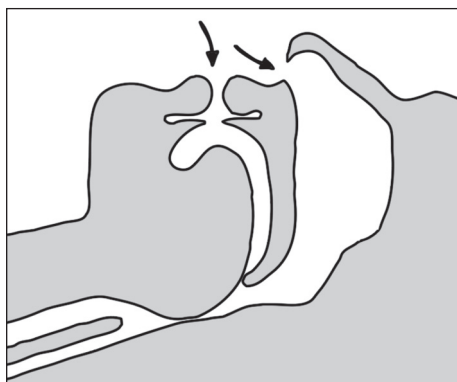
Upprätt ställning

Öppna luftvägar



Liggande ställning

Öppna luftvägar men ökat luftmotstånd och tendens till att luftvägarna faller ihop



Liggande ställning

Tungan har fallit ner mot bakre svalgväggen så att luftvägarna täppts till

Övertrycksbehandling

Övertrycksbehandling innebär att man under sömn andas mot ett konstant lufttryck. På så sätt hålls luftvägarna öppna och möjliggör en normal sömn utan snarkning och apnéer. Fördelar med att andas mot ett motstånd är att man förebygger luftvägsinfektioner samt tränar andningsmuskulaturen.

I början av behandlingen kan man uppleva att man måste ta sats mot luftflödet vid utandningen.

Det kan ta ett tag innan man blir van. Känslan brukar ofta försvinna om man börjar med att öva sig på dagtid medan man slappnar av, lyssnar på musik eller tittar på TV.

Vissa människor har svårare än andra att vänja sig att andas ut mot luftflödet.

Mask

För att få så god effekt som möjligt är det viktigt att man använder rätt mask. Masken måste sitta tätt mot ansiktet så att luft inte kan läcka ut från masken.

Det finns två olika typer av mask:

Näsmask

Den här masken täcker endast näsan, man har munnen fri. Finns även en modell som endast ligger an mot näsborrarna.

Tanken är att man ska kunna andas endast genom näsan och hålla munnen stängd under sömn.

Helmask

När man andas genom munnen uppstår ofta munläckage som kan vara så problematiska att de minskar behandlingens effekt.

När luft släpps ut genom munnen kan man inte helt och fullt dra nytta av det behandlingstryck man får.

En helmask täcker både näsan och munnen, och man kan alltså ha munnen öppen under sömnen. Den här typ av mask lämpar sig till personer som normalt sett inte har så gott flöde i näsan, vilket kan vara orsakat av allergier eller av att man har en trång näsgång. Helmasken återfuktar även.

Befuktning

Luften man andas in är både sval, torr och kan i vissa fall orsaka snuva, nysningar och nästäppa. Detta beror på att slemhinnorna blir torra. Oftast går besvären över, men i vissa fall bör man överväga att använda en befuktare.

En befuktare både värmer och fuktar luften. Detta brukar lindra symtomen. Behov av befuktare brukar öka vid kallt och torrt klimat.

Biverkningar

Första tiden är det vanligt med snuva, det brukar kännas som en vanlig förkylning. Oftast är det ett övergående problem.

Hudproblem över näsroten förekommer på grund av trycket från masken. Viktigt att masken har bra passform och inte spänns åt för hårt.

Man kan även få besvär av att luft passerar ner i magen, främst då man använder helmask.

Yrsel kan också förekomma i början av behandlingen och detta orsakas ofta av att blodtrycket sjunker i samband med behandlingen.

Hudutslag förekommer, men inte ofta. Detta kan vara orsakat av allergi eller ibland av dålig rengöring av masken.

Principer kring rengöring och skötsel

Tänk på att alltid tvätta händerna innan du påbörjar arbetet med rengöringen!

Mask

Varje produkt har rengöringsinstruktioner bifogade med användningsmanualen, dessvärre översätts ordet ”soap” ibland felaktigt och det rätta rengöringsmedlet är **milt handdiskmedel**.

- Rengör masken minst 1 ggr/dag med varmt vatten och milt handdiskmedel
- Om masken tvättas regelbundet förbättras möjligheten med att silikonmembranet (även kallat mjukdel) som ligger mot huden fungerar bättre i sin tätande funktion
- Torka alla delar torra efter rengöring, använd ren handduk eller papper. Det minimerar risk för bakterieväxt.
- Byte av mjukdel/silikonmembran bör bytas varje år eftersom det åldras och tätar sämre
- Huvudband byts vid behov eller årligen. Huvudband kan med fördel tvättas i skontvätt eller för hand i ljummet vatten och milt handdiskmedel

Hytrellslang

Rengöring av slangen är inte nödvändig eftersom luften inte backar i systemet då maskinen är igång, rekommendation är att skölja igenom slangen och tvätta av ändarna varje halvår. I samband med detta även se över så det inte finns några bristningar eller skador i plast/gummi. Välskötta slangar kan bli över 10 år gamla.

Om befuktning används till övertrycksbehandlingen skall hytrellslangen rengöras varje månad eftersom fukten kan vara grogrund för bakterieväxt. Inspektera gärna slangen och se efter behandling om det finns mycket kondens, om så är fallet häng den gärna på tork. Rengöring bör utföras på följande vis:

- Lagg slang i milt handdiskmedel och hett vatten så att den täcks helt

- Skölj därefter slangen rikligt med vatten, förslagsvis i duschutrymme
- Det är utmanande att få slangen torr på insidan, skaka ur varsamt och häng den upprätt på tork
- Vissa övertrycksmaskiner som inte har automatisk avstängning kan blåsa slangen torr, prova gärna!

Befuktning

Det vatten som används i befuktaren till övertrycksmaskinen måste vara bakteriefritt. För att lyckas med det rekommenderar vi att använda färskt kokt kranvatten som byts varje dygn. Det uppkokta vattnet håller sig rent i kylskåp i 24 timmar förutsatt att det förvaras i ett rent kärl med lock. Rutin som rekommenderas vid befuktning:

- Töm vattenbehållaren på vatten varje morgon, skölj gärna ur behållaren och torka torr.
- Om beläggning inuti behållaren diska med mild handdiskmedel, skölj noggrant
- Fyll vattenbehållaren varje kväll på avsvalnat kokt vatten
- Det går att koka i vattenkokare, förutsatt att vattnet kokar upp
- Vid kalkavlagringar använd hushållsättika som rengöringsmetod:

Recept

Fyll vattenbehållaren upp till maximal fyllningsnivå med lösning av 1 del ättika och 9 delar vatten. Låt lösning stå minst 15 minuter och skölj rikligt så att all stark lösning avlägsnas.

- Tänk på att värmeplattan undertill är ren annars försämras uppvärmningsmöjligheten
- Variera befuktningensgraden i andningsapparaten utefter omgivande miljö
- Om stora problem med kondens i slangen finns uppvärmningsbar slang att få till systemet
- Om behållaren till befuktaren används flitigt behöver den efter några år bytas ut

Filter

Byte av filter på andningsapparaten ska göras minst en gång var 6:e månad eller vid behov.

Kontakt

Andningsresursteam (ART)
Södra Älvsborgs Sjukhus
501 82 Borås
Hiss F vån 5

Telefon

Tfn 033-616 44 70
måndag – torsdag: 13:00 – 14:00
Övrig tid: telefonsvarare

Tidbokning

Av- och ombokad tid eller remissfrågor:
033-6164456 måndag - fredag 8:00-10:00

Drop in mottagning:

måndag: 07:00 – 09:00
fredag: 13:00 – 15:00

E-post: art.sas@vgregion.se

Mina vårdkontakter

Du kan förnya recept, beställa tid, begära att bli kontaktad etc. genom att gå in på webben:
www.vgregion.se/sas