

Patientinformation

Övertrycksbehandling

Information om obstruktivt sömnapné syndrom

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 halsmusklerna 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 du vaknar kortvarigt för att kunna strama upp musklerna i halsen och andas bättre. Detta kan inträffa många gånger under natten, utan att du är medveten om det. Resultatet blir en yttlig sömn och du kommer sällan ned i djupsömn, vilket behövs för maximal återhämtning.

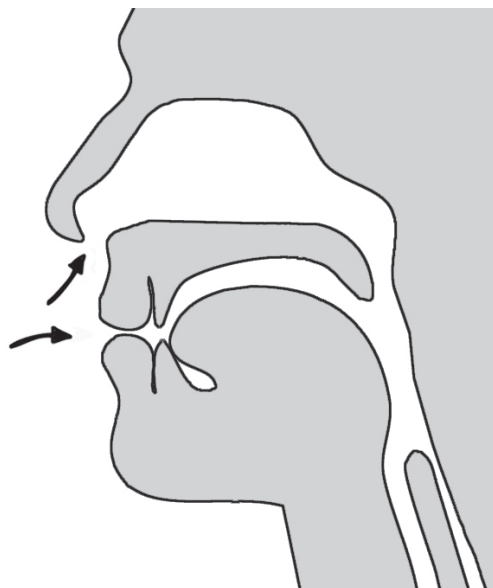
När du till följd av obstruktiv sömnapné får ökade dagtrötthetssymtom på grund av ovanstående så lider du av obstruktivt sömnapné syndrom (OSAS).

Personer med OSAS har en ökad dagsömnighet, trots att de sovit tillräckligt. Många har lätt att somna vid stillasittande aktiviteter såsom vid bilåkning. I värsta fall finns risk att somna då de själva kör bil.

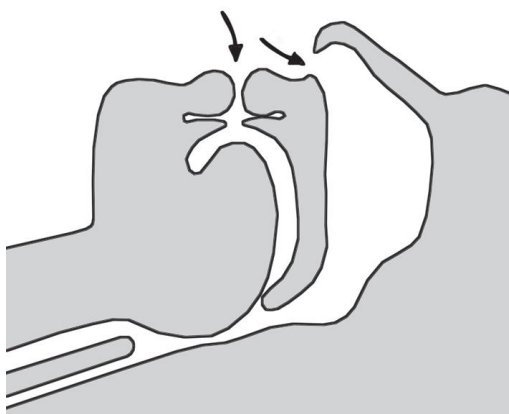
Många personer med OSAS snarkar periodvis högt. Snarkningen avbryts ofta av tystnad (= apné) och därefter kommer en snarkning då luftflödet kommer igång igen. Alla som snarkar har dock inte OSAS.

På grund av sömnbrist och den stress detta innebär för kroppen kan det för personer med OSAS föreligga en ökad risk för högt blodtryck, diabetes, hjärt-kärlsjukdom och stroke. För att minska dessa risker kan övertrycksbehandling vara ett bra hjälpmedel.

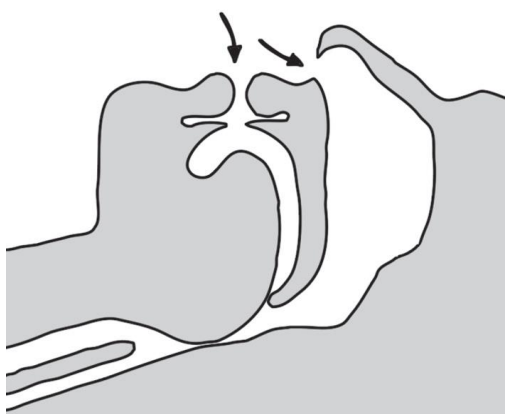




Upprätt ställning – öppna luftvägar



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

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

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

Vissa personer 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 du 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, du har munnen fri. Tanken är att du ska kunna andas endast genom näsan och hålla munnen stängd under sömn.





Det finns även en modell som endast ligger an mot näsborrarna.

- Helmask



När du andas genom munnen uppstår ofta munläckage som kan vara så problematiska att de minskar behandlingens effekt. När luft släpps ut genom munnen kan du inte helt och fullt dra nytta av det behandlingstryck du får. En helmask täcker både näsan och munnen, och du kan därför ha munnen



öppen under sömnen. Den här typen av mask lämpar sig till personer som normalt sett inte har så gott flöde i näsan, vilket kan vara orsakat av allergier eller av en trång näsgång. Helmasken återfuktar även.

Befuktning

Luften du andas in vid övertrycksbehandling är både sval och 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 kan en befuktare behöva användas. Det är en apparat som både värmer och fuktar luften som kopplas på maskinen. Detta brukar lindra symtomen. Behov av befuktare brukar öka vid kallt och torrt klimat.

Biverkningar

Första tiden med övertrycksbehandling 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. Det är viktigt att masken har bra passform och inte spänns åt för hårt.

Du kan även få besvär av att luft passerar ner i magen, främst om helmask används.

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

Hudutslag kan förekomma men är inte så vanligt. 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 gång/dag med varmt vatten och milt handdiskmedel.
- Om masken tvättas regelbundet förbättras möjligheten att silikonmembranet (även kallad 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 utföras 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

Slangen till andningsmaskinen kallas hytrellslang. Om du inte använder befuktare är det inte nödvändigt att rengöra slangen 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 användas i minst 10 år.

Om befuktning används till övertrycksbehandlingen ska 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 slangen i milt handdiskmedel och hett vatten så att den täcks helt.
- Skölj därefter slangen i 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

Vattnet 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 varje morgon. Skölj gärna ur behållaren och torka torr.
- Vid beläggning inuti behållaren diska med milt handdiskmedel. Skölj noggrant.
- Fyll vattenbehållaren varje kväll med avsvalnat, kokt vatten.
- Det går att koka i vattenkokare, förutsatt att vattnet kokar upp helt.
- Vid kalkavlagringar använd hushållsättika som rengöringsmetod enligt recept nedan:
- Fyll vattenbehållaren upp till maximal nivå med lösningen 1 del ättika och 9 delar vatten. Låt lösningen stå minst 15 minuter och skölj rikligt så att all stark lösning avlägsnas.
- Tänk på att hålla värmeplattan undertill ren annars försämrar uppvärmningsmöjligheten.
- Variera befuktningsgraden i andningsapparaten efter omgivande miljö.
- Om du får problem med kondens i slangen går det att få en uppvärmningsbar slang till systemet.
- Om behållaren till befuktaren används flitigt behöver den bytas ut efter några år. Det är viktigt att du som användare bevakar detta eventuella behov.



Filter

Byte av filter på andningsapparaten ska göras minst en gång var 6:e månad eller vid behov. Kontakta Andningsresursteamet när du behöver tillbehör till din utrustning.

Kontaktuppgifter

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

Drop-in-mottagning:

Måndag kl. 07:00 – 09:00

Fredag kl. 13:00 – 15:00

Telefon:

033-616 44 70 måndag – torsdag kl. 13:00 – 14:00

Övrig tid: telefonsvarare

Tidbokning:

Av- och ombokad tid eller remissfrågor:

033-616 44 56 måndag – fredag kl. 08:00 – 10:00

E-post: art.sas@vgregion.se

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård. Via 1177 e-tjänster kan du även utföra dina vårdärenden digitalt på ett säkert sätt. Mer information hittar du på www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/E-tjanster

