



VIVISOL

Home Care Services



Ξεκινώντας και παραμένοντας στη θεραπεία της υπνικής άπνοιας

Μάθετε για την PAP και πώς μπορεί να βοηθήσει.



Σύνοψη

1. Αντιμετώπιση της διάγνωσης της υπνικής άπνοιας	4
2. Πώς αντιμετωπίζετε την OSA;	6
2.1 Θεραπεία θετικής πίεσης αεραγωγού (PAP)	9
2.1.1 Διάφορα μηχανήματα PAP	10
2.1.2 Διάφορες μάσκες CPAP	12
2.1.3 Πώς η απομακρυσμένη παρακολούθηση και οι εφαρμογές ασθενών βοηθούν τη θεραπεία CPAP	15
2.1.4 Συχνές ερωτήσεις για τη θεραπεία PAP	16
3. Τα οφέλη της θεραπείας της OSA με PAP	20
4. Άλλοι ασθενείς με PAP μοιράζονται τις ιστορίες τους	23



Αντιμετώπιση της διάγνωσης της υπνικής άπνοιας

Το να διαγνωστείτε με μια ιατρική πάθηση δεν είναι ποτέ ευχάριστο, αλλά μπορεί να είναι το πρώτο βήμα για να γίνετε καλά.

Εάν, αφού μιλήσετε με τον γιατρό σας και κάνετε μια μελέτη ύπνου, διαγνωστείτε με αποφρακτική **υπνική άπνοια (OSA)** (που αντιπροσωπεύει περίπου το 95% των ασθενών με υπνική άπνοια¹) ή **κεντρική υπνική άπνοια (CSA)**, είναι απόλυτα φυσιολογικό να αισθάνεστε καταβεβλημένοι. Ναι, βρήκατε τη βασική αιτία της υπνηλίας σας κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της έλλειψης ενέργειας, αλλά δεν είναι πολύ πιθανό να σας αρέσει η προοπτική της θεραπείας κάθε βράδυ. Είναι κατανοητή η ανησυχία των ατόμων που πάσχουν από OSA αλλά, καθώς **εκτιμάται ότι 936 εκατομμύρια ενήλικες πάσχουν από αυτήν την πάθηση παγκοσμίως**,² δεν είστε μόνοι.

Και να θυμάστε ότι η OSA ή η CSA μπορούν να αντιμετωπιστούν. Η θεραπεία δεν είναι πάντα εύκολη, αλλά μπορεί να είναι αποτελεσματική στη μείωση του αριθμού των απνοιών που εκδηλώνετε όσο κοιμάστε και στο να έχετε περισσότερη ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας. Φανταστείτε τι θα σήμαινε για τη ζωή, τη δουλειά και τις σχέσεις σας αν είχατε περισσότερη ενέργεια και συγκέντρωση, λιγότερους πρωινούς πονοκεφάλους και λιγότερη κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτή ακριβώς είναι η θετική πλευρά της θεραπείας.

Υπάρχουν διαφορετικές θεραπείες για την υπνική άπνοια τις οποίες μπορείτε να συζητήσετε με τον γιατρό σας. Η απόφαση για το ποια θα ακολουθήσετε θα εξαρτηθεί από τη σοβαρότητα της πάθησης, καθώς και από τυχόν προσωπικές συνήθειες ύπνου που γνωρίζετε ήδη ή που μπορεί να έχουν εντοπιστεί κατά τη διάρκεια της εξέτασης ύπνου σας. **Ο σκοπός αυτού του οδηγού είναι να διερευνήσει τις κύριες θεραπείες που υπάρχουν για να βοηθήσουν τα άτομα με υπνική άπνοια να ζήσουν καλύτερα μετά τη διάγνωση.**

Πώς αντιμετωπίζετε την OSA;

Η OSA είναι μια διαταραχή του ύπνου που κάνει τους μυς στον λαιμό σας να χαλαρώνουν τόσο πολύ που φράζουν τον αεραγωγό σας.

Αυτές οι αποφράξεις είναι γνωστές ως άπνοιες και υπόπνοιες. Η άπνοια συμβαίνει εάν ο αεραγωγός σας έχει αποφραχθεί πλήρως για 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο. Εάν έχετε υπόπνοια, ο αεραγωγός σας είναι μερικώς φραγμένος ή η αναπνοή σας είναι πολύ ρηχή.

Τα άτομα με σοβαρή OSA μπορεί να υποφέρουν από δεκάδες άπνοιες και υπόπνοιες καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας. Όταν ο εγκέφαλός σας συνειδητοποιεί ότι έχετε άπνοια ή υπόπνοια, σας ξυπνά για να ξεκινήσετε ξανά να αναπνέετε σωστά. Μπορεί να μην παρατηρείτε αυτές τις μικρές προειδοποιήσεις, αλλά το σώμα σας τις αντιλαμβάνεται. Το να ξυπνάτε ξανά και ξανά κατά τη διάρκεια της νύχτας σημαίνει ότι δεν απολαμβάνετε την καλή ποιότητα ύπνου που χρειάζεται το σώμα σας για να λειτουργεί σωστά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αν θέλετε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με την OSA, σαρώστε τον κωδικό QR στη σελίδα 7.

Τι γίνεται λοιπόν με τη θεραπεία για την OSA;

- **Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής** μπορεί να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της ήπιας αποφρακτικής υπνικής άπνοιας (OSA), αλλά είναι λιγότερο πιθανό να είναι αποτελεσματικές για άτομα με μέτρια έως σοβαρή OSA. Μπορεί να δείτε βελτίωση στα συμπτώματα της OSA σας, εάν χάσετε περιττό βάρος, αποφεύγετε το αλκοόλ ή σταματήσετε το κάπνισμα.³
- Η συνήθης θεραπεία για την OSA είναι η **θεραπεία θετικής πίεσης αεραγωγού (PAP)**.⁴ Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να συνηθίσετε τη θεραπεία PAP, αλλά, εάν επιμένετε σε αυτή, θα δείτε πραγματικά οφέλη.^{5,6}

- Ο γιατρός συμβουλεύει ορισμένα άτομα να υποβληθούν σε **χειρουργική επέμβαση** για την τροποποίηση τμημάτων της ανατομίας τους τα οποία θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην OSA τους. Να θυμάστε ότι όλες οι χειρουργικές επεμβάσεις ενέχουν κινδύνους.

Σε αυτό το ebook, θα εστιάσουμε στην προσέγγιση που χρησιμοποιείται ευρέως και έχει αποδειχθεί αποτελεσματική⁴: Θεραπεία PAP. Εάν διαγνωστείτε με OSA, ο επαγγελματίας υγείας που σας παρακολουθεί θα προτείνει μια επιλογή που ταιριάζει στις συγκεκριμένες ανάγκες και την ιατρική σας κατάσταση.



Θεραπεία θετικής πίεσης αεραγωγού (PAP)

Το ξέρατε;

Μπορείτε να επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας που εξηγεί λεπτομερώς τι είναι η υπνική άπνοια εδώ:





Θεραπεία θετικής πίεσης αεραγωγού (PAP)

Ένα μηχάνημα PAP παρέχει πεπιεσμένο αέρα μέσω του ανώτερου αεραγωγού σας για να τον διατηρήσει ανοιχτό.

Αυτός ο αέρας διοχετεύεται από το μηχάνημα και μέσω ενός σωλήνα προσαρτημένου σε μια μάσκα, η οποία εφαρμόζει άνετα στη μύτη ή/και στο στόμα.

Ο πεπιεσμένος αέρας λειτουργεί ως ενδοπρόθεση (stent) - κάτι που διατηρεί ανοιχτή μια φραγμένη δίοδο στο σώμα. Με τους αεραγωγούς ανοιχτούς, οι ασθενείς με OSA θα μπορούν να αναπνέουν πιο εύκολα κατά τη διάρκεια της νύχτας και τα συμπτώματά της διαταραχής του ύπνου τους θα πρέπει να υποχωρούν.⁷

Υπάρχουν διάφοροι τύποι μηχανήματος PAP διαθέσιμοι και, ανάλογα με τις απαιτήσεις της θεραπείας σας, ο επαγγελματίας υγείας που σας παρακολουθεί θα σας συστήσει ένα κατάλληλο μηχάνημα.



Το ξέρατε;

Ένα μηχάνημα PAP παρέχει αέρα μέσω του ανώτερου αεραγωγού σας για να τον διατηρήσει ανοιχτό.



Κλειστός αεραγωγός

Ο αέρας εμποδίζεται από απόφραξη στον ανώτερο αεραγωγό.



Ανοιχτός αεραγωγός

Η πίεση αέρα CPAP ανοίγει ξανά τον αποφραγμένο αεραγωγό, επιτρέποντας στον αέρα να ρέει ξανά ελεύθερα.

Διάφορα μηχανήματα PAP



Μηχάνημα συνεχούς θετικής πίεσης αεραγωγών (CPAP)

Αυτό το μηχάνημα PAP παρέχει σταθερή ροή αέρα υπό πίεση στον χρήστη σε όλη τη διάρκεια της νύχτας.

Η πίεση του αέρα καθορίζεται συνήθως από έναν επαγγελματία υγείας και μπορεί να προσαρμοστεί εάν οι ασθενείς συνεχίζουν να εμφανίζουν αναπνευστικά συμβάντα ενώ κοιμούνται. **Όταν χρησιμοποιείτε μηχάνημα CPAP, η πίεση αέρα παραμένει η ίδια είτε εισπνέετε είτε εκπνέετε.**



Μηχάνημα αυτόματης θετικής πίεσης αεραγωγών (APAP)

Το μηχάνημα APAP λειτουργεί επίσης παρέχοντας πεπιεσμένο αέρα, αλλά, σε αυτήν την περίπτωση, **ένας αλγόριθμος παρακολουθεί την αναπνοή σας καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας και ρυθμίζει αυτόματα την πίεση, ανάλογα με το τι χρειάζεστε και πότε το χρειάζεστε.** Ορισμένα μηχανήματα APAP έχουν έναν αλγόριθμο ειδικά σχεδιασμένο για γυναίκες, οι οποίες επιδεικνύουν διαφορετικά χαρακτηριστικά διαταραχής της αναπνοής κατά τον ύπνο σε σχέση με τους άντρες.

Ορισμένα μηχανήματα APAP διαθέτουν τεχνολογία που αυξάνει την πίεση έως το απαιτούμενο επίπεδο σταδιακά κατά τα πρώτα λεπτά μετά την ενεργοποίηση του μηχανήματός σας. Αυτό σας επιτρέπει να αποκοιμηθείτε με πιο φυσικό τρόπο.



Μηχάνημα PAP δύο επιπέδων

Το μηχάνημα PAP δύο επιπέδων αλλάζει την πίεση του αέρα που χορηγείται στη μάσκα ανάλογα με το εάν εισπνέετε ή εκπνέετε. Σε ορισμένους ασθενείς δίνεται αυτό το είδος μηχανήματος επειδή δεν νιώθουν άνετα με την αίσθηση που προκαλείται από ένα μηχάνημα CPAP ή δυσκολεύονται να εκπνεύσουν όταν η ροή αέρα είναι συνεχής.



Παρακολούθηση της προόδου της θεραπείας PAP

Τα πιο πρόσφατα μηχανήματα PAP παρακολουθούν τα δεδομένα σας ενώ εσείς κοιμάστε. Για παράδειγμα, μια εφαρμογή καθοδήγησης μπορεί να σας ενημερώνει για τον αριθμό των απνοιών που εμφανίζετε, την ποιότητα της σφράγισης της μάσκας σας, και το χρονικό διάστημα που χρησιμοποιήσατε το μηχάνημα PAP στη διάρκεια της νύχτας. Μπορεί να σας δώσει μια ημερήσια (ή μάλλον, νυχτερινή) βαθμολογία, και προσφέρει επίσης δωρεάν online υποστήριξη, καθοδήγηση και εκπαίδευση.





Διάφορες μάσκες CPAP

Η επιλογή μιας άνετης και αποτελεσματικής μάσκας για εσάς είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα στη διαδρομή της θεραπείας CPAP.

Για καλή σας τύχη, δεν είστε μόνοι σας κατά την επιλογή. Όταν πρόκειται για την πρώτη σας μάσκα, **ο επαγγελματίας υγείας που σας παρακολουθεί θα σας κάνει μια δοκιμή εφαρμογής και ορισμένες ερωτήσεις ώστε να βρει την κατάλληλη για εσάς.** Υπάρχουν δύο βασικά ζητήματα που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την επιλογή μιας μάσκας:

Πρώτον, ποιες είναι οι προσωπικές σας προτιμήσεις;

Εάν νιώθετε άβολα με τη μάσκα σας, εάν είστε κλειστοφοβικοί ή προτιμάτε την απλότητα, μπορεί να θέλετε να επιλέξετε μια **μινιμαλιστική μάσκα**, η οποία είναι έτσι σχεδιασμένη ώστε να είναι διακριτική, ελαφριά και εύχρηστη.

Αν στριφογυρνάτε και αλλάζετε τακτικά θέση κατά τη διάρκεια της νύχτας, μπορεί να θέλετε μια μάσκα που σας επιτρέπει περισσότερη **ελευθερία**.

Μπορεί να προτιμάτε επιπλέον άνεση όταν φοράτε τη μάσκα, ή να έχετε ευαίσθητο δέρμα στο οποίο η συνεχής επαφή με τη μάσκα ενώ κοιμάστε μπορεί να αφήσει μικρά κόκκινα σημάδια. Ενδέχεται, επίσης, να έχετε

προβλήματα επιδεξιότητας, ή να θέλετε να είστε σίγουροι ότι η μάσκα παραμένει σταθερά πάνω από τη μύτη, το στόμα ή και τα δύο. Υπάρχουν **ευέλικτες** λύσεις που έχουν δημιουργηθεί με αυτά τα άτομα κατά νου.

Δεύτερον, ποια μάσκα μπορεί να συστήσει ένας γιατρός;

Μόλις ο επαγγελματίας υγείας σας σας βοηθήσει να προσδιορίσετε το στυλ της μάσκας που σας ταιριάζει καλύτερα, θα σας βοηθήσει, στη συνέχεια, να επιλέξετε τον τύπο της μάσκας. Υπάρχουν διάφοροι τύποι, όπως:

- 1 Μια μάσκα πλήρους προσώπου**, η οποία διοχετεύει τον αέρα μέσα από τη μύτη και το στόμα σας.
- 2 Μια ρινική μάσκα**, η οποία περιβάλλει τη μύτη ή τοποθετείται ακριβώς κάτω από αυτήν και κατευθύνει τον αέρα μόνο μέσω της μύτης.
- 3 Μια ρινική μάσκα μαξιλάρι**, η οποία εφαρμόζει μέσα στα ρουθούνια και διοχετεύει τον αέρα απευθείας μέσα από αυτά.





Πώς η απομακρυσμένη παρακολούθηση και οι εφαρμογές ασθενών βοηθούν τη θεραπεία CPAP

Τα ψηφιακά εργαλεία διευκολύνουν την έναρξη της θεραπείας CPAP, αλλά και την τήρησή της. Χρησιμοποιώντας τεχνολογία βασισμένη σε cloud, ορισμένα μηχανήματα PAP μπορούν να παρακολουθούν την πορεία του ύπνου σας στέλνοντας τα δεδομένα απευθείας στον γιατρό σας, ο οποίος μπορεί ακόμα και να κάνει προσαρμογές σε παραμέτρους όπως η πίεση του αέρα από απόσταση.

Αυτό μειώνει τον αριθμό των επισκέψεων που θα έπρεπε να κάνετε για συμβουλές.

Τα δεδομένα ύπνου μπορούν ακόμα και να αποσταλούν σε μια εφαρμογή την οποία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μόνοι σας για να παρακολουθήσετε τη δική σας πορεία ύπνου. Πολλοί ασθενείς θεωρούν ότι αυτές οι εφαρμογές καθοδήγησης ασθενών τους βοηθούν να έχουν κίνητρο και να συνεχίσουν τη θεραπεία τους παρά την απογοήτευση ή την ενόχληση που μπορεί να αισθάνονται. Οι εφαρμογές είναι επίσης χρήσιμες για την αντιμετώπιση τυχόν σύγχυσης σχετικά με τον εξοπλισμό, ή μικρών τεχνικών προβλημάτων, καθώς είναι δυνατόν να βρείτε ορισμένες λύσεις μέσω των βίντεο καθοδήγησης και οδηγιών.

Συχνές ερωτήσεις για τη θεραπεία PAP

Πόσο συχνά πρέπει να χρησιμοποιώ το μηχάνημα CPAP;

Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα CPAP κάθε βράδυ για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Αυτό συμβαίνει επειδή θεωρείται ότι, για να δουν αποτελέσματα, οι ασθενείς θα πρέπει να λαμβάνουν περίπου 4-6 ώρες θεραπείας CPAP κάθε νύχτα.⁹ Μια μελέτη έχει δείξει ότι όσο περισσότερες ώρες λαμβάνει κανείς θεραπεία CPAP κατά τη διάρκεια της νύχτας, τόσο μεγαλύτερη βελτίωση μπορεί να δει στην υπνηλία και τη συνολική ποιότητα ζωής του.⁸

Εάν δυσκολεύεστε να συνηθίσετε τη θεραπεία σας, μιλήστε με τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί σχετικά με την επανατοποθέτηση της μάσκας ή τις αλλαγές πίεσης.

Εάν σταματήσω να χρησιμοποιώ το μηχάνημα CPAP, θα επανέλθουν τα συμπτώματά μου;

Από όσο γνωρίζουμε, η OSA δεν είναι ιάσιμη, συνεπώς η θεραπεία CPAP αντιμετωπίζει αντί να θεραπεύει την υπνική άπνοια. Αυτό σημαίνει ότι εάν σταματήσετε να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα CPAP κατά τη διάρκεια της νύχτας, ο αεραγωγός σας κινδυνεύει να καταρρεύσει και τα συμπτώματα της OSA, όπως οι πρωινές κεφαλαλγίες ή η υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, πιθανότατα θα επιστρέψουν.

Πόσος χρόνος θα χρειαστεί για να συνηθίσω τη θεραπεία CPAP;

Αυτό διαφέρει από άτομο σε άτομο, αλλά το πρώτο δεκαπενθήμερο είναι συχνά το πιο δύσκολο. Η χρήση μάσκας ενώ κοιμάστε μπορεί να αποτελεί μια δύσκολη προοπτική, αλλά οι τεχνολογικές εξελίξεις βελτιώνουν τη θεραπεία. Πολλές σύγχρονες μάσκες PAP είναι κατασκευασμένες από εύκαμπτα, ελαφριά υλικά που εφαρμόζουν άνετα στο πρόσωπό σας, και είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να σας προσφέρουν ένα ευρύτερο οπτικό πεδίο πριν από τον ύπνο, μεγιστοποιώντας την ελευθερία κινήσεων αφού αποκοιμηθείτε.

Για να εξοικειωθείτε με αυτήν την αίσθηση, μπορείτε να δοκιμάσετε να φορέσετε τη μάσκα σας και να χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα CPAP κάνοντας καθημερινές δραστηριότητες όπως, για παράδειγμα, παρακολουθώντας τηλεόραση ή διαβάζοντας. Ο επαγγελματίας υγείας που σας παρακολουθεί θα σας βοηθήσει και θα κάνει κάθε απαραίτητη προσαρμογή για να νιώθετε μεγαλύτερη άνεση (για παράδειγμα, αλλαγή του τύπου της μάσκας, ρυθμίσεις πίεσης στη συσκευή, προσθήκη θερμαινόμενου σωλήνα κ.λπ.). Γι' αυτό να ζητάτε πάντα βοήθεια όταν έχετε αμφιβολίες.

Νιώθω ότι αισθάνομαι φούσκωμα μετά τη χρήση του μηχανήματος PAP, είναι φυσιολογικό αυτό;

Μερικές φορές, οι χρήστες της θεραπείας CPAP μπορεί να αισθανθούν δυσφορία και φούσκωμα το οποίο μπορεί να οφείλεται στην αεροφαγία, μια κατάσταση κατά την οποία ο αέρας εισέρχεται στο έντερο (στομάχι). Εάν πιστεύετε ότι μπορεί να πάσχετε από αυτό, θα πρέπει να μιλήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας για πιθανές θεραπείες και, ενδεχομένως, την αλλαγή από μηχάνημα CPAP σε APAP ή VAuto⁹, η οποία θα μπορούσε να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων.¹⁰

Θεωρώ ότι ο αέρας είναι πολύ κρύος όταν χρησιμοποιώ το μηχάνημα CPAP

Μπορείτε να επιλέξετε ένα μηχάνημα με ενσωματωμένο θερμαινόμενο υγραντήρα, ή να αγοράσετε έναν εξωτερικό θερμαινόμενο υγραντήρα για να θερμάνετε τον αέρα που εισέρχεται στη μάσκα σας. Διατίθενται επίσης θερμαινόμενοι σωλήνες, οι οποίοι λειτουργούν μαζί με έναν υγραντήρα για τη διατήρηση της θερμοκρασίας του θερμού αέρα καθώς αυτός μεταφέρεται από το μηχάνημα στη μάσκα και μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση της συμφόρησης.¹¹

Εάν έχω κρυολόγημα, πρέπει να διακόψω τη θεραπεία CPAP;

Εάν σταματήσετε να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα CPAP τη νύχτα, τα συμπτώματα της OSA είναι πιθανό να επιστρέψουν. Μπορεί να αισθάνεστε εξαντλημένοι εάν έχετε κρυολόγημα, και η έλλειψη θεραπείας θα μπορούσε να αυξήσει αυτήν την κούραση. Εάν χρησιμοποιείτε ρινική μάσκα και η μύτη σας είναι βουλωμένη, μπορείτε να ζητήσετε από τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί να προσαρμόσει τις ρυθμίσεις της συσκευής. **Μπορεί επίσης να σας προτείνει να δοκιμάσετε μια μάσκα για ολόκληρο το πρόσωπο. Οι θερμαινόμενοι υγραντήρες μπορεί επίσης να σας φανούν χρήσιμοι στη μείωση της συμφόρησης.**¹² Ορισμένα μηχανήματα CPAP συνοδεύονται από ενσωματωμένο υγραντήρα, ενώ άλλοι μπορούν να αγοραστούν ξεχωριστά ή προσφέρουν ύγρανση χωρίς νερό.

Η ρινική συμφόρηση ή ξηρότητα μπορεί επίσης να προκληθεί από διαρροή της μάσκας λόγω κακής εφαρμογής του εξοπλισμού. Μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσετε τον κεφαλοδέτη σας, να καθαρίσετε τον εξοπλισμό σας ή να δοκιμάσετε μια διαφορετική μάσκα.

Η μάσκα μου βγαίνει συνέχεια κατά τη διάρκεια της νύχτας. Τι μπορώ να κάνω;

Η χρήση της μάσκας σας κατά τη διάρκεια στατικών, καθημερινών δραστηριοτήτων όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης ή η ανάγνωση μπορεί να σας βοηθήσει να εξοικειωθείτε με την αίσθηση της θεραπείας CPAP. Εάν αυτό σας φαίνεται υπερβολικό, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε τη μάσκα σας λίγο πριν πάτε για ύπνο, για να εξοικειωθείτε με την αίσθηση.

Πολλές μάσκες έχουν σχεδιαστεί για τη διαχείριση ενός συγκεκριμένου επιπέδου αντίστασης του σωλήνα. Όταν η συσκευή είναι ενεργοποιημένη, τραβήξτε απαλά τον σωλήνα για να διαπιστώσετε πώς είναι η αίσθηση της αντίστασης. Ξαπλώστε στο κρεβάτι σας και γυρίστε για λίγο δεξιά-αριστερά για να δείτε εάν ο σωλήνας σας σάς δίνει αρκετό χώρο για να κινηθείτε. Εάν όχι, μπορείτε να επεκτείνετε τον σωλήνα σας.

Εάν διαπιστώσετε ότι αφαιρείτε τακτικά τη μάσκα σας κατά τη διάρκεια της νύχτας, μιλήστε με τον επαγγελματία υγείας σας για να συζητήσετε σχετικά με την εφαρμογή και τον τύπο της μάσκας σας. Μπορεί να χρειάζεστε διαφορετικό μέγεθος ή να νιώσετε πιο άνετα με διαφορετικό στυλ μάσκας.

Μπορώ να πάρω το μηχάνημα CPAP μαζί μου στις διακοπές;

Ναι! Τα μηχανήματα της ResMed μπορούν να λειτουργήσουν με διάφορα τροφοδοτικά, οπότε μπορούν να μεταφερθούν και στο εξωτερικό. Απλώς μην ξεχάσετε να πάρετε μαζί σας τον κατάλληλο προσαρμογέα για τη χώρα που επισκέπτεστε, προκειμένου να τον συνδέσετε με την παροχή ρεύματος.



Τα οφέλη της θεραπείας της OSA με PAP

Εάν η σκέψη της θεραπείας σας φαίνεται δυσβάσταχτη, αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξετάσετε τα οφέλη της θεραπείας της OSA. Ορισμένα από τα οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν οι άνθρωποι¹³ εάν ξεκινήσουν - και παραμείνουν - στη θεραπεία PAP περιλαμβάνουν:

Λιγότερους κινδύνους και συμπτώματα



μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου κατά 64% μεταξύ των ασθενών που έλαβαν θεραπεία CPAP σε σύγκριση με τους ασθενείς που δεν έλαβαν καθόλου θεραπεία.¹⁴



Χαμηλότερη **αρτηριακή πίεση** κατά τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας.¹⁵



Μείωση των **συγκρούσεων με μηχανοκίνητα οχήματα**. Τα άτομα με υπνική άπνοια είναι έως και 2,5 φορές πιο πιθανό να εμπλακούν σε τροχαία ατυχήματα σε σχέση με τα άτομα που κοιμούνται κανονικά.¹⁶

Καλύτερη ποιότητα ζωής

Η θεραπεία της OSA με PAP θα μπορούσε επίσης να μειώσει τα συμπτώματα που μπορεί να ενοχλούν εσάς ή τον/τη σύντροφό σας:

- ✓ **Μειωμένη υπνηλία.**⁵
- ✓ **Βελτιωμένη γνωστική λειτουργία.**⁵
- ✓ **Βελτιωμένα καταθλιπτικά συμπτώματα** σε άτομα με συννοσηρή κατάθλιψη.⁵



Συμπέρασμα

Οι πρώτες ημέρες και εβδομάδες είναι συχνά οι πιο δύσκολες καθώς προσαρμόζεστε σε έναν, ουσιαστικά, νέο τρόπο να κοιμάστε. Μόλις όμως συνηθίσετε και συνεχίσετε τη θεραπεία, θα αισθανθείτε τα οφέλη. **Το σημαντικό είναι να μη σταματήσετε τη θεραπεία σας.**



Άλλοι ασθενείς με PAP μοιράζονται τις ιστορίες τους

Αυτές οι μαρτυρίες αποτελούν γνήσιες και τεκμηριωμένες αφηγήσεις της ανταπόκρισης του ατόμου στη θεραπεία.

Οι εκβάσεις και τα αποτελέσματα μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Το γεγονός ότι ένα άτομο ανταποκρίθηκε στη θεραπεία δεν παρέχει καμία ένδειξη ή εγγύηση ότι και άλλα άτομα θα έχουν την ίδια ή παρόμοια εμπειρία. Συζητήστε με τον επαγγελματία υγείας σας για περισσότερες πληροφορίες.

«Η χειρότερη επίπτωση της υπνικής άπνοιας στην οικογενειακή μου ζωή ήταν **το διάστημα που η γυναίκα μου ήταν έγκυος στην κόρη μας**. Πηγαίναμε επίσκεψη στους γονείς μας που μένουν δύο ώρες μακριά, και έπρεπε να την πείσω να οδηγήσει, παρόλο που ήταν πολύ κουρασμένη λόγω της εγκυμοσύνης. Έπρεπε να οδηγήσει εκείνη, επειδή πάντα με έπαιρνε ο ύπνος στο τιμόνι.

Δεν ξέρω πώς ζούσα πριν, χωρίς το μηχάνημα CPAP. **Το να ακούς ότι έχεις την πάθηση, αλλά και το ίδιο το μηχάνημα CPAP σε τρομάζουν, και χρειάζεται αρκετές εβδομάδες για να το συνηθίσεις. Αλλά μακροπρόθεσμα αξίζει τον κόπο. Θα σας βοηθήσει να ξανανιώσετε».**

Νικ Κάουαρντ

Για χρόνια, η Μπρουκ ήταν τόσο κουρασμένη στη δουλειά που έδινε μάχη για να βγάλει το απόγευμα. Τα Σαββατοκύριακα, κατάφερνε να μείνει ξύπνια μέχρι το μεσημέρι, οπότε έπρεπε να πάρει έναν υπνάκο 3-4 ωρών. Όπως το θέτει η ίδια, **«Όλο το Σαββατοκύριακο κοιμόμουν. Αυτός ο «υπνάκος» ήταν ένα εμπόδιο το οποίο έπρεπε να ξεπεραστεί». Από την έναρξη της θεραπείας CPAP, η ζωή της έχει αλλάξει.** Η κόρη της Μπρουκ είναι ενθουσιασμένη και ανακουφισμένη από την αλλαγή της μητέρας της, αλλά και η ίδια η Μπρουκ είναι πανευτυχής που συμμετέχει και πάλι ενεργά στην οικογενειακή ζωή. «Μου φαίνεται απίστευτο που πήρα πάλι πίσω τις ώρες που έχανα από τη ζωή μου».

Μπρουκ

«Υπάρχει η πλευρά μου που τεμπελιάζει και δεν θέλει να βάλει το μηχάνημα. Αλλά υπάρχει και η άλλη πλευρά μου που λέει «Θέλω να είμαι όσο το δυνατόν καλύτερη, θέλω να πάω αύριο στη δουλειά μου, θέλω να νιώθω σε εγρήγορση». Παρόλο που η Λεϊλάνι θυμάται με νοσταλγία τα χρόνια που δεν χρειαζόταν τη συσκευή CPAP, εκτιμά τα οφέλη που της προσφέρει η θεραπεία. Εργάζεται στον τομέα της τεχνολογίας και εξηγεί «Εάν δεν είμαι σε εγρήγορση και το μυαλό μου δεν λειτουργεί σωστά, τότε δεν είμαι σε φόρμα και συμβαίνουν διάφορα. Δεν επιτρέπεται να είμαι αργόστροφη». Και δεν είναι μόνο η δουλειά: «[Η θεραπεία CPAP] με βοηθά να παρατείνω την υγεία και την ευεξία μου».

Λεϊλάνι

«Καθώς πλησίαζα στη συνταξιοδότηση, αποφάσισα να κάνω κάτι για το πρόβλημά μου όσον αφορά το ροχαλητό και τον ύπνο. Επισκέφτηκα έναν σύμβουλο και με έστειλε στο νοσοκομείο, όπου μου έβαλαν εξοπλισμό για να περάσω το Σαββατοκύριακο υπό παρακολούθηση. **Είχα περίπου 100 άπνοιες την ώρα.**

Η θεραπεία CPAP άλλαξε τη ζωή μου και μου έδωσε **τη δυνατότητα να έχω μια μακρά και υγιή συνταξιοδότηση».**

Τέρι Σάμσον

99

«Η θεραπεία είχε απίστευτα αποτελέσματα όσον αφορά την καθημερινότητά μου στο σπίτι. Τώρα, έχω την ενέργεια να παίξω με την κόρη μου. Τόσους μήνες μεγάλωνε και δεν είχα ενέργεια να ασχοληθώ μαζί της.

«Είδα βελτίωση αμέσως, εντός 48 ωρών, και μου φάνηκε πραγματικά απίστευτο. Πριν διαγνωσθώ, και όταν έφτασα στο σημείο να διαγνωσθώ, αισθανόμουν ότι όλα έχουν ξεφύγει από τον έλεγχό μου και δεν μπορούσα να κάνω τίποτα γι' αυτό, μέχρι που έμαθα γι' αυτό το υπέροχο μηχάνημα που άλλαξε εντελώς τη ζωή μου.

«Τώρα συγκεντρώνω χρήματα και κάνω πεζοπορία για φιλανθρωπικούς σκοπούς. Έχω πάει στο Σινικό Τείχος της Κίνας, τις Άλλεις και την έρημο της Σαχάρας. Τα έκανα όλα αυτά εντός 13 μηνών. Πριν, δεν είχα καν την ενέργεια να περπατήσω στον δρόμο».

Εντ Τζόουνς



Βιβλιογραφικές αναφορές

- ¹ Donovan LM, Kapur VK. Prevalence and Characteristics of Central Compared to Obstructive Sleep Apnea: Analyses from the Sleep Heart Health Study Cohort. *Sleep*. 2016;39(7):1353-1359. Published 2016 Jul 1. doi:10.5665/sleep.5962.
- ² Benjafield AV, Ayas NT, Eastwood PR, et al. Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis. *Lancet Respir Med*. 2019;7(8):687-698.
- ³ Sidman L. M. 'Lifestyle Changes to Manage Sleep Apnea'. Beth Israel Lahey Health, Winchester Hospital. Retrieved from <https://www.winchesterhospital.org/health-library/article?id=20180> Accessed 2020.
- ⁴ Patil SP, Ayappa IA, Caples SM, Kimoff RJ, Patel SR, Harrod CG. Treatment of adult obstructive sleep apnea with positive airway pressure: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *J Clin Sleep Med*. 2019;15(2):335-343.
- ⁵ Sánchez AI, Martínez P, Miró E, Bardwell WA, Buela-Casal G. CPAP and behavioral therapies in patients with obstructive sleep apnea: effects on daytime sleepiness, mood, and cognitive function. *Sleep Med Rev*. 2009;13(3):223-233.
- ⁶ Povitz M, Bolo CE, Heitman SJ, Tsai WH, Wang J, James MT. Effect of treatment of obstructive sleep apnea on depressive symptoms: systematic review and meta-analysis. *PLoS Med*. 2014;11(11):e1001762.
- ⁷ Sutherland, Kate, et al. 'From CPAP to Tailored Therapy for Obstructive Sleep Apnoea'. *Multidisciplinary Respiratory Medicine*, 2018. 13: 4.
- ⁸ Weaver, Terri E., et al. 'Relationship between Hours of CPAP Use and Achieving Normal Levels of Sleepiness and Daily Functioning'. *Sleep*, 2007. 30: 711-19.
- ⁹ Alain Palot et al. Prospective cohort study of patients complaining of high pressure with CPAP/APAP (PAP) who switch to bi-level PAP (VAuto) as second-line therapy: POP-IN study. *European Respiratory Journal* 2019 54: PA4150.
- ¹⁰ Randomized Crossover Trial Comparing Autotitrating and Continuous Positive Airway Pressure in Subjects With Symptoms of Aerophagia: Effects on Compliance and Subjective Symptoms. *J Clin Sleep Med*. 2017;13(7):881-888. Published 2017 Jul 15.
- ¹¹ Koutsourelakis, I., et al. 'Nasal Inflammation in Sleep Apnoea Patients Using CPAP and Effect of Heated Humidification'. *The European Respiratory Journal*, Mar. 2011. 37: 587-94.
- ¹² Koutsourelakis I, Vagiakis E, Perraki E, et al. Nasal inflammation in sleep apnoea patients using CPAP and effect of heated humidification. *Eur Respir J*. 2011;37(3):587-594.
- ¹³ Epstein LJ; Kristo D; Strollo PJ; Friedman N; Malhotra A; Patil SP; Ramar K; Rogers R; Schwab RJ; Weaver EM; Weinstein MD. Clinical guideline for the evaluation, management and long-term care of obstructive sleep apnea in adults. *J Clin Sleep Med* 2009;5(3):263-276.
- ¹⁴ Buchner NJ et al. Continuous positive airway pressure treatment of mild to moderate obstructive sleep apnea reduces cardiovascular risk. *Am J Respir Crit Care Med*. 2007;176(12):1274-1280.
- ¹⁵ Fava C, Dorigoni S, Dalle Vedove F, et al. Effect of CPAP on blood pressure in patients with OSA/hypopnea: a systematic review and meta-analysis. *Chest*. 2014;145(4):762-771.
- ¹⁶ Bonsignore, M.R., et al., European Respiratory Society statement on sleep apnoea, sleepiness and driving risk. *Eur Respir J*, 2021. 57(2).



**Authorised
Distributor**



Το ξέρατε;

Για να διαβάσετε
περισσότερα σχετικά
με την υπνική άπνοια,
επισκεφτείτε τον ιστότοπό
μας

ResMed.com

Ανατρέξτε στους οδηγούς χρήσης για σχετικές πληροφορίες που αφορούν τυχόν προειδοποιήσεις και προφυλάξεις που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη πριν και κατά τη διάρκεια της χρήσης των προϊόντων.

Ανατρέξτε στη διεύθυνση www.resmed.com για άλλες τοποθεσίες της ResMed παγκοσμίως.

© 2023 ResMed. 10113679/1 2023-04