

Norskamise- ja Uneapnoe ravi suusisese aparaadiga

Tuuliki Hion,

4 Kliiniku Hea Une Keskuse vastutav arst, somnoloog

Krista Peet,

4 Kliiniku Hea Une keskuse kliiniline psühholoog

Uneaegsed hingamishäired ja norskamine mõjutavad oluliselt inimeste päevast enesetunnet, tuues kaasa väsimust ja unisust, töövoimet halvendavaid keskendumis- ja mäluhäireid, südame- veresoonkonna ning endokrinoloogilist haigestumist, rasvumist, ning sotsiaalseid suhteid mõjutavaid meeleoluprobleeme ja ärrituvust. Seega on uneaegsed hingamishäired oluline probleem, mida uurida ja ravida.

Uneaegsete hingamishäirete uurimiseks kasutatakse rahvusvahelise standardina polügraafilist või polüsomnograafilist uuringut. Polügraafilise uuringu raames registreeritakse ühe öö vältel patsiendi uneaegset hingamist, norskamist, organismi hapnikuvarustust, südamegevust ning patsiendi uneaegset kehaasendit. Polüsomnograafilise uneuuringu käigus mõeldakse lisaks ka patsiendi aju elektrilist aktiivsust, mis annab lisainfot uneaegsete hingamishäirete poolt põhjustatud une mikrokatkemiste kohta. Polüsomnograafilise uuring on vajalik, kui lisaks uneaegsele hingamishäirele kahtlustatakse ka mõne muu unehäire esinemist. Skriiningsmärkidel on võimalik unehäirete esmaseks hindamiseks kasutada ka pulssoksümeetrilist uuringut, kuid kuna antud meetod ei pruugi peegeldada hingamishäire tegelikku ulatust, siis on alati soovitatav eelista polü(somno)graafilist uuringut või kasutada positiivse pulssoksümeetrilise uuringu tulemuste kinnitamiseks täiendavat polü(somno)graafilist uuringut.

Juhul kui uneuuringu käigus ilmneb, et patsiendil esineb uneaegne hingamishäire või norskamine, millega kaasuvad päevane väsimus ja unisus, siis on võimalik kasutada erinevaid vahendeid probleemi lahendamiseks. Mõõduka ja raske uneapnoe esmasena soovitatud raviviis on positiivse õhurõhu (PAP) aparadi ravi. PAP ravi ajal asetab patsient ööseks näole maski ja läbi õhuvooliku juhatakse aparadist hingamisteedesse sobiva rõhuga õhuvool, mis aitab hoida une ajal hingamisteed avatuna. Teatud hulgal patsientidest ei ole PAP paraat vastuvõetav raviviis. Väike hulk patsiente hindab ka peale spetsialisti poolt toetatud kohanemise perioodi maski kandmist ebamugavaks või mitteesteetiliseks või ei suuda pikaajase koduse proovimise järel PAP aparadiga harjuda.

PAP ravi üheks alternatiiviks on suusisese aparadiid. Nimelt on Ameerika Unemeditsiini Selts (American Academy of Sleep Medicine; AASM) oma 2015. aasta juhendis standarditena välja toonud, et suusisese aparadiid on täiskasvanu-

tel esmane soovituslik raviviis primaarse norskamise puhul (millega ei kaasne obstruktiivset uneapnoed) ning teise järjekorra raviviis obstruktiivse uneapnoe puhul, kui patsient ei talu PAP ravi või soovib PAP ravile alternatiivset ravi.

Suusisese aparadi all mõeldakse apnoe ja norskamise ravi kontekstis alalõua ettetoomise aparadi (mandibular repositioning device; MRD). Aparadi tööpõhimõte on hoida une ajal alalõuga eespool, mis aitab laiendada hingamisteed ning vältida õhuteede kokkulangemist. Tänu paremale õhu liikumisele hingamisteedes aitab aparat vältida apnoe- ja/või norskamispisoodide tekkimist.

Üks enim alalõua ettetoomise aparadi kasutust takistavatest teguritest on surve löikehammastele, mis tekitab seadme kasutamisel ebamugavust ja valu ning võib põhjustada hammaste nihkumist.

Kaasaegsed seadmed on need, kus puudub kontakt seadme ja eesmise hammaste vahel ja vähenenud on surve esihammastele, ning vähenevad kasutamisel tekkivad pinged lihastes ja liigestes. Samuti on suund sellele et arendatakse järjest väiksemaid ja õhemad aparate.

Aparat valmistatakse patsiendi jaoks individuaalselt, kasutatakse skanneerimise tehnoloogiaid ning kaasaegseid materjale. Oluline on vähendada materjali talumatust suuõõnes.

Üheks eduka aparadikasutuse eelduseks on vältida ebamugavustunnet alalõualiigestes ja lihastes, selleks aktiveeritakse aparadi väikeste sammude kaupa, jättes patsiendile võimaluse adapteerumiseks. Nii paraneb oluliselt ka revisoosidumus.

Alalõua ettetoomise aparadiid kasutamine ei sobi patsientidele, kellel on hambaid ümbritseva koe põletik, mis põhjustab igemeis ja lõualuudes düstroofilisi muutusi. Igemehaigused ning lühikese kliinilise krooni või kulunud hambad raskendavad aparadi püsimist suus. Ka ebapiisav hammaste arv ning alakaare protses ei soosi aparadi edukat kasutamist. Oluline on, et enne aparatuurse ravi alustamist läbiks patsient hammaskonna kontrolli, et ennetada tekkida võivad probleemid. Peale hambaarstlikku kontrolli, võetakse patsiendilt hambajäljend, mille alusel valmistatakse individuaalne aparat. Kontrollvisiitide käigus aktiveerib hambaarst aparadi, milletõttu on olulised regulaarsed visiidid nii hambaarstikui ka unearsti vastuvõtule.

Suusisese aparadiga ravi tõhususe hindamiseks on soovitatav poole aastase kandmise järel läbi viia korduv uneuuring. Uneuuring annab objektiivse ülevaate uneravi efektiivsusele lisaks patsiendi poolsele subjektiivsele hinnangule. Vajadusel saab suusisest aparadi kasutada kombineeritult positsioonravi- ja PAP ravi seadmega.



NOW 100% DIGITAL
FROM END TO END

Norskamise- ja Uneapnoe ravi individuaalselt valmistatava suusisese aparaadiga.

ResMedi erinevaid uneapnoe ravilahendusi määravad unemeditsiiniga tegelevad keskuste arstid.

Lisainfot Teile sobivate ResMedi ravilahenduste kohta küsige unemeditsiiniga tegelevatest keskustest.

ResMed.com

4 Kliinik

Pildil Hea Une Keskuse sertifitseeritud unearstid dr Heisl Vaher ja dr Tuuliki Hion koos uneõdedega



Hea Une Keskus pakub terviklahendusi unehäiretele

Norskamine, uneapnoe, unetus, narkolepsia, uneaegsed käitumis- ja liigutushäired, liigunisuus, rahutud jalad

Unekeskuses teostatakse uneuuringuid, unenõustamisi ja unega seotud häirete ravi. Pakutakse erinevaid lahendusi norskamise ja uneapnoe raviks: ravi positiivõhurõhu aparadiga (PAP ravi), individuaalselt valmistatava suusisese aparadiga, positsioonravi seadmega ja vajadusel teostatakse kirurgilist ravi. Kasutatakse kognitiivset ja käitumuslikku psühhoterapiat. Tervikliku ravilahenduse saamiseks kombineeritakse erinevaid raviviise.

Tegevusluba: L04106

HEA UNE KESKUS

TALLINNAS Lelle 24, tel 677 7300, tallinn@4kliinik.ee
TARTUS Riia 2, Kwartali keskuse 3. korrus,
sissepääs Turu tn poolt, tel 7401 755, tartu@4kliinik.ee
www.4kliinik.ee