

# Kako začeti CPAP terapijo?

CPAP (APAP) terapija je še vedno dokazano najučinkovitejše zdravljenje spalne apneje (OSAS).

Poznamo jo približno 40 let – sprva veliki, nerodni, hrupni aparati in težke, neudobne maske so sedaj vse bolj intuitivni, majhni, tihi aparati, ki prilagajajo pritisk –moč pihanja –vso noč, omogočajo različne stopnje vlaženja in ogrevanja zraka; praktično vsako leto izboljšane maske pa so lahke in različnih oblik, velikosti, barv. Ne glede na vse te možnosti pa je dejstvo, da gre za specifično vrsto zdravljenja, ki zahteva določen čas prilagajanja in učenja – na napakah...

Povprečen čas, da se človek tako »nauči« uporabljati to zdravljenje, da res začuti izboljšano kvaliteto spanja, da se zbudi bolje naspan, brez odtisa maske na koži obraza/nosu, in ima več energije preko dneva, je mesec dni!

In ne tako malo bolnikov se je povsem navadilo šele po pol leta. Seveda ugoden učinek tega zdravljenja začutijo prej tisti ljudje, ki imajo več simptomov (huda dnevna zaspanost, hlastanje za zrakom, pogosto odvajanje vode ponoči, razbijanje srca, glavoboli) kot tisti, ki so le »moteči« za okolico ...sami pa pravzaprav ne čutijo pomembnih težav.

Zato nikakor obupati, če po prvih nekaj nočeh ne gre, kot bi želeli – preveč piha ob maski, tišči, zrak je premrzal ali presuh, usta povsem izsušena, naenkrat piha iz aparata tako močno, da se ne da zdržati...močno priporočamo, da se namestitev maske »trenira« tudi podnevi – za kake pol ure, tudi v ležečem položaju; če nameravamo uporabljati nosno masko, moramo seveda imeti zaprta usta in solidno prehoden nos (lahko si pomagamo z nosnimi pršili, kot je npr. Mommox, Nasonex, Dymista); če je nos neprehoden in/ali smo povsem navajeni dihanja na usta, se navajajmo raje na masko, ki pokrije tako nos kot usta; te vrste mask zahtevajo več vaje nameščanja, velikokrat tudi vlaženje +/- ogrevanje zraka.



Spodbujamo spanje na bokih, kolikor je to možno; ob spanju na hrbtu je namreč bolj verjetno, da se jezik pomakne navzad, kar zmanjša dihalno pot, in aparat poveča moč pihanja, da to premosti. Ob močnejšem pihanju/pritisku je seveda potrebno bolj močno zatesniti masko, kar ni najbolj prijazno.

Ko dobite naročilnico za aparat, vam pripadajo po trenutno veljavnih predpisih s strani ZZZS ena maska, cev in filtri na leto (potrošni material); amortizacijska doba za aparat je cca 8 let. Zato je toliko bolj pomembno, da si izberete res pravo masko- s pomočjo pooblaščenega dobavitelja, ki ima izkušnje. Z aparatom lahko potujete po svetu (takrat nujno ločite vlažilec od aparata in odstranite vodo, da ne pride v turbino); uporabite ga lahko tudi v vozilih in avtomobilih (pozanimajte se pri dobavitelju).

V zadnjih letih podatke z aparata lahko pošiljamo v takoimenovani oblak-cloud, do katerega dostopata pooblaščen dobavitelj in zdravnik, ki je aparat predpisal. Na ta način je omogočeno, da se na daljavo – prek računalnika- pogleda ne le zadostnost uporabe- adherenca (vsaj 4 ure na noč), ki je osnova za podaljšanje naročilnice; marveč lahko tudi spremenimo nastavitve aparata, če je to potrebno.

O težavah in dilemah glede bolezni in zdravljenja se lahko pogovorimo na pregledu v ambulanti na Zaloški 69 v Ljubljani ali po mailu.

LAHKO NOČ IN SREČNO!