



Kuorsauksen hoitomuodot

Jos lääkäri toteaa terveydelle haitallisen uniapnean, hän voi valita sopivan hoitomuodon riippuen siitä, kuinka monta hengityskatkosta yön aikana tapahtuu:

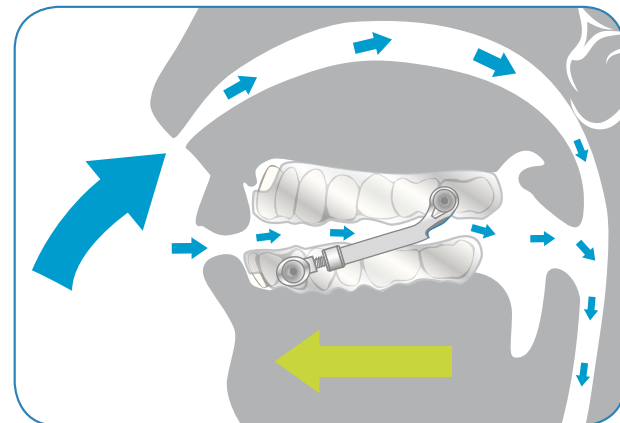
- Intraoral Snoring Therapy Appliance (suunsisäinen kuorsauskisko), jonka valmistaa hoidosta vastaava hammaslääkäri.
- positiivisen ilmanpaineilaitteen (nCPAP) avulla toteutettu hoito.

Kaikkien hoitokeinojen, mukaan lukien hammaslääkäriin asentaman IST®-kiskon, vaikutuksia täytyy seurata tarvittaessa esim. unilaboratoriossa.

Apuasi tarvitaan

IST®-kiskoa käytetään tietenkin vain öisin. Nukkuaksesi jälleen rauhallisesti ja hyvin – ja saadaksesi myönteisen vaikutuksen parisuhteeseesi – tehosta kuorsaushoidon vaikutuksia seuraavilla elämäntapamuutoksilla:

- laihduta, jos olet ylipainoinen
- vähennä alkoholinkäyttöä ja tupakointia (erityisesti juuri ennen nukkumaanmenoa) tai lopeta ne kokonaan.



IST®-kisko tuo alaleukaa ja kieltä eteenpäin, jolloin hengitystiet avautuvat (protruusio).

Jos sinulla on uniongelmia....

	kyllä	ei
1 Kuorsaatko joka yö - myös jos et ole nauttinut alkoholia?		
2 Häiritsetkö naapurihuoneissa nukkuvia kuorsauksellasi?		
3 Onko kukaan huomannut sinulla olevan hengityskatkoksia nukkuessasi?		
4 Tunnetko itsesi aamuisin väsyneeksi ja lopen uupuneeksi?		
5 Särkeekö päätäsi aamuisin kun herää?		
6 Koetko, että uniongelmät vaikuttavat työsuorituksiisi?		
7 Tunnetko itsesi usein väsyneeksi päivällä tietämättä syytä siihen?		
8 Nukahdatko helposti katsoessasi TV:tä, lukiessasi tai työskennellessäsi?		
9 Nukahdatko joskus elokuvissa tai teatterissa?		
10 Väsytkö helposti autoa ajaessasi?		
11 Onko sinulla vaikeuksia keskittyä pitkän aikaa kerrallaan?		
12 Kärsitkö korkeasta verepaineesta ja käytätkö siihen lääkitystä?		
13 Are you overweight?		
14 Do you suffer from impotence?		



IST®-kiskon avulla

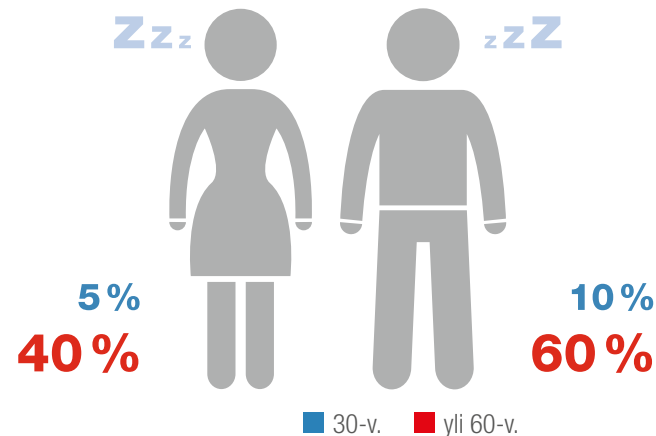
Heräät levänneenä ja virkeänä kuorsaamattoman yön jälkeen.

Nukutko yösi hyvin vai kuorsaatko?

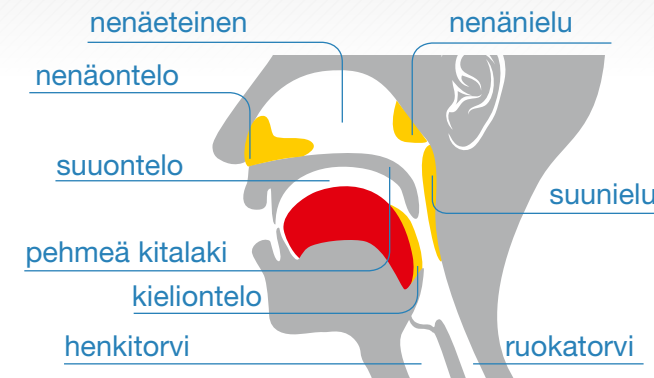
Yölliset kuorsausäänet ovat erityisesti parisuhteessa eläville kovin yleinen ongelma: Yli 60 % kaikista yli 60-vuotiaista miehistä ja 40% naisista kuorsaa. 30 vuoden iässä vastaavat osuudet ovat vain 10 % miehistä ja 5 % naisista. Kuorsauksella on taipumus pahentua iän myötä.

Viimeaikaiset tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että kuorsaaminen on vakava terveysriski etenkin iäkkäille henkilöille. On myös osoitettu, että kuorsaaminen voi lyhentää elinaikaa useilla vuosilla.

Päiväaikainen väsymys on yksi vakavimmista kuorsaajien kohtaamista riskitekijöistä: yksitoikkoisen teollisuustyön tekijät joutuvat useammin työtapa-turmiin, ja auto-onnettomuuteen joutumisen riski on jopa 7 kertaa suurempi.



Kuorsaamisen ja uniapnean syyt



■ Kriittiset alueet, jotka ovat voineet kehittyä rasvavarastoista tai solujen liikakasvusta, voivat johtaa hengityselinten toiminnan rajoittumiseen.

Kuorsauksen aiheuttaa ylähengitysteiden lihasten rentoutuminen unen aikana. Kurkun pehmytkudokset alkavat värähdellä.

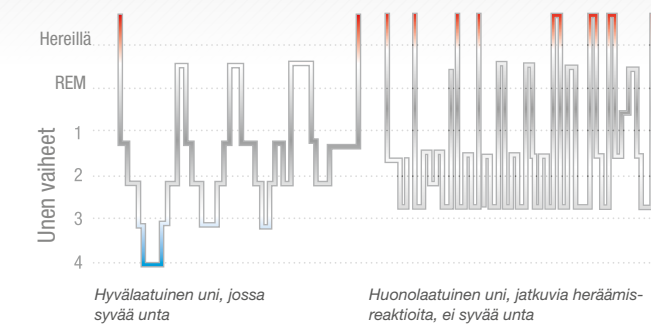
Kielen lihakset, jotka rentoutuvat unen aikana, liukuvat taaksepäin tukkien kurkun joiksikin sekunneiksi, mikä johtaa hengityskatkokseen.

Ylipainoisilla henkilöillä - myös nuorilla miehillä ja naisilla - rasvakertymät voivat aiheuttaa hengitysteiden ahtaumia. Tämän seurauksena

- ilmavirtaus on voimakkaampi
- pehmytkudosten värähtely on voimakkaampaa
- kuorsausääni on voimakkaampi.

Tiettyjen lääkkeiden - myös unilääkkeiden - käyttö, rasvainen ruoka ja alkoholin nauttiminen myöhään illalla lisäävät kuorsaamista ja sen äänekkyyttä.

Kuorsaaminen aiheuttaa terveysongelmia

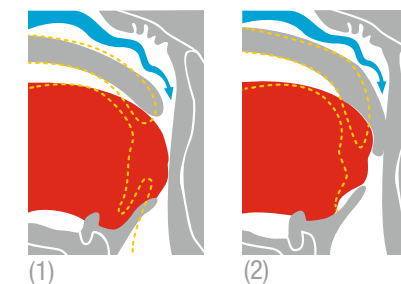


- Vaihe 1** Nukahtaminen (5-10 % koko unesta)
- Vaihe 2** Siirtyminen syvään uneen (50 % koko unesta)
- Vaihe 3/4** Syvä uni (20 % koko unesta)
- REM-uni** Unennäkövaihe (noin 20-25% koko unesta)

Lähde: ZTV Zahnärztlicher Fachverlag GmbH, Prof. Dr. Rolf Hinz

Voit aloittaa ottamalla selvää, mihin ryhmään sinä tai kumppanisi kuulutte.

Vastaa kääntöpuolella oleviin kysymyksiin - hammaslääkärisi analysoi tuloksia mielellään kanssasi.



Kielen lihasten rentoutumisen (1) ja pehmeän kitalaan (2) aiheuttama hengitysteiden ahtauma.

Jos kuorsaat ja sinulla on hengitysvaikeuksia sekä vähintään 10 sekuntia kestäviä hengityskatkoksia useammin kuin 5 kertaa tunnissa, sairastat **uniapneaa**.

Jos hengitysilmavirta vähenee vähintään puolella alkutasosta 10 sekunnin aikana kuorsauksen alkamisesta, sairastat **hypopneaa**.

Obstruktiivinen uniapnea (hengitysteiden täydellinen tilapäinen ahtautuminen) vähentää aivojen hapensaantia merkittävästi. Heräämisreaktiot keskeyttävät unen ilman, että nukkuja huomaa sitä itse. Terveyshaitat ovat lähes väistämättömiä:

- sydän- ja verisuonijärjestelmä rasittuu huomattavasti
- verenpaine kohoaa
- sydänkohtauksen ja halvauksen riski on korkea
- esiintyy yöaikaista sydämen rytmihäiriötä
- masentunut mieliala, tarkkaamattomuus ja väsymys ovat seurauksena päiväaikaan

Unenaikaisten hengityshäiriöiden vakavuuden voi todeta vain unihäiriöiden hoitoon erikoistunut lääkäri. Hän valitsee potilaalle sopivan hoitomuodon.

Lievemmissä tapauksissa hammaslääkärisi voi auttaa sinua Intraoral Snoring Therapy Applianceen eli IST®-kuorsauskiskon avulla.