

# UNIAPNEA TAUTINA

## 04.11.2008

Marja Liisa Härkönen  
Keuhkosairauksien erikoislääkäri  
PKSSK

# Uusi kansantauti

- 4% miehistä, 2% naisista
- Suomessa arviolta 150 000 uniapneapotilasta, joista
  - vaikeaa uniapneaa 15 000
  - keskivaikeaa 50 000
  - lievää 85 000
- iso osa diagnosoimatta ja hoitamatta

# Uusi kansantauti

- nasaali-CPAP-laite keksittiin v. 1981
- Suomessa ensimmäiset nasaali-CPAP-hoidot aloitettiin v. 1987 Helsingissä ja Turussa
- Suomessa CPAP-potilaita v. 2000 n. 7 500 ja nykyisin n. 15 000
- PKSSK v. 2007
  - yli 600 unirekisteröintiä (n.60% kotona)
  - luovutettiin 108 CPAP-laitetta

# Kansanterveydellinen merkitys

- elämänlaatu, työ- ja toimintakyky heikkenevät
- sydän- ja verisuonitaudit
- aivoverenkiertohäiriön riski lisääntyy
- psyykkiset ongelmat
- liikenne- ja työtaturmat
  - 18% kuolonkolareista johtuu väsymyksestä tai rattiin nukahtamisesta
  - 6-7-kertainen onnettomuusriski, jos hoitamaton uniapnea
- kuolleisuuden lisääntyminen

# Kuorsaus

Taustalla eri syistä, useimmiten ylipainosta johtuva ylähengitysteiden rakenteellinen ahtauma

- ilmavirtauksen aiheuttama negatiivinen paine saattaa painaa ilmatiet hetkellisesti kasaan ahtaumakohtassa, jolloin negatiivinen paine häviää ja ahtauma avautuu

→ toistuvat pehmytkudoksen kasaanpainumiset saavat ilmapatsaan värisemään ja syntyy kuorsausääni

→ ajan mittaan ylähengitysteiden kudokset veltostuvat

# Periodinen hengitys

Taustalla eri syistä, useimmiten ylipainosta johtuva ylähengitysteiden rakenteellinen ahtauma

Nukkuessa lihasten, myös ylähengitysteitä laajentavien ja tukevien lihasten jänteys vähenee

--> ylähengitystiet painuvat kasaan  
(=hengityskatko )

→ hapen puute ja hiilidioksidin kertyminen

# Periodinen hengitys

- havahtuminen ja hengitysyrietykset
- ylähengitysteiden avautuminen
- hyperventilaatio ja hypokapnia
- hengityslihastoiminta vähenee, uni syvenee ja lihasjänteys vähenee
- ylähengitystiet ahtautuvat uudelleen jne.

# Seurauksia

- unen rakenne muuttuu ( havahtumiset ) → levoton yöuni, päiväväsymys, psyykkiset oireet
  - sympaattisen hermoston aktiivisuuden lisääntyminen → verenpaineen nousu ja sykkeen kiihtyminen → verenkiertoelinten sairaudet
  - aluksi nukkuessa hypoksemia ja hyperkapnia, pahimmillaan valveillakin
- voi johtaa krooniseen hengitysvajaukseen ja sydämen oikean puolen vajaatoimintaan ( Pickwickin oireyhtymä )

# Yhteys sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin

- hoitamattomaan vaikeaan uniapneaan liittyy lisääntynyt kardiovaskulaarikuolleisuus
- yhteys yöllisiin äkkikuolemiin
- yhteys sepelvaltimotautiin, huonontaa ennustetta
- lisääntynyt aivohalvauksen riski, lisääntynyt kuolleisuus aivohalvukseen, uusiutumisen riski? pidempi sairaalahoito?
- sydämen vajaatoiminta, rytmihäiriöt

# Uniapnea ja verenpainetauti

- 40-60%:lla uniapneapotilaista on verenpainetauti
- 22-30 %:lla verenpainepotilaista on uniapnea
- ylipaino on molempien riskitekijä
- uniapnea on verenpainetaudin itsenäinen riskitekijä
- uniapnea muistettava hoitoresistentissä verenpainetaudissa
- onko uniapnea osa metabolista oireyhtymää ?

# Ylipaino on uniapnean tärkein riskitekijä

- painoindeksi (body mass index)  
pituus (m) x pituus (m) / paino (kg)
- BMI 18-25 m<sup>2</sup>/kg normaali
  - yli 30 lihavuus
  - yli 40 sairaalloyennin lihavuus
- lyhyt ja paksu kaula

# Maailmanlaajuinen lihavuusepidemia

- etenkin teollisuusmaissa, mutta lisääntyvästi myös teollistuvissa maissa
- Kiinassa, Japanissa, joissakin Afrikan maissa lihavia alle 5% väestöstä, Polynesiassa jopa yli 75%, Euroopassa 30-80%
- USA:ssa miesten keskimääräinen BMI oli v. 1960 25 ja v. 2000 28
- sairaaloinen lihavuus lisääntyy suhteessa enemmän kuin keskivaikkea lihavuus

# Muita uniapnean riskitekijöitä

- ahdas nenä
  - allerginen tai muu nuha
  - polyypit
  - vino väliseinä
- ahdas nielu
  - nielurisat
  - pitkä uvula
  - alhaalla roikkuvat kitakaaret alhaalla
- pieni alaleuka esim reumaatikoilla

# Muita uniapnean riskitekijöitä

- uni- ja rauhoittavat lääkkeet vähentävät lihasjänteyttä ja lisäävät hengityskatkojen määrää
- alkoholi
- univelka
- tupakointi lisää limakalvoturvotusta ja limaisuutta
- miessukupuoli, naisilla postmenopaussi
- kilpirauhasen vajaatoiminta. akromegalia

# Unenaikaiset oireet

- ilmaantuvat ja pahenevat vähitellen vuosien kuluessa
- äänekkäs kuorsaus (jopa yli 80 dB)
- hengityskatkot
- levoton yöuni
- yöhikoilu
- lisääntynyt yöllinen virtsaneritys
- herääminen tukehtumisen tunteeseen

# Päiväaikaaiset oireet

- syvän unen määrä vähenee eikä uni ole virkistävää
- päiväväsymys ja nukahtelutaipumus – tosin tavallisin syy on liian lyhyt yöuni
  - suomalaisista 20% kokee nukkuvansa liian vähän
  - aikuisilla unen tarve 6-8 h, kouluikäisillä 9-10 h

# Päiväaikaiset oireet

- aamupäänsärky (liittyy hiilidioksidin kertymiseen)
- muistihäiriöt
- keskittymisvaikeudet
- mielialahäiriöt, ärtyneisyys (hoitamaton uniapneaa sairastavista 24-45 %:lla depressiota)
- impotenssi
- närästys
- suun kuivuminen ja kurkun karheus

# Erotusdiagnostiikka

## Muut unihäiriöt

- riittämätön uni, unirytmien häiriöt
- unettomuus
- levottomat jalat
- narkolepsia
- idiopaattinen hypersomnia
- krooninen väsymysoireyhtymä

# Erotusdiagnostiikka

## Muut sairaudet

- kilpirauhasen vajaatoiminta
- diabetes
- anemia
- epilepsia, lihastaudit
- dementia
- depressio
- lääkkeiden sivuvaikutukset
- keuhkosairaudesta johtuva hypoksemia