



Regionaalhaigla

Uneaegne hingamishäire – uneapnoe

Limiteeritud uneuuring



Norskamine on levinud „öömuusika“ paljudes kodudes. Üksikud hingamispausid on normipärased, kuid sagedased hingamispausid viitavad uneaegsele hingamishäirele (sh uneapnoele).

Uneaegsete hingamishäiretega kaasnevad:

- vali norskamine;
- une ajal esinevad hingamispausid;
- ärkamine lämbumistundega;
- korduvad unest ärkamised arusaamatul põhjusel;
- päevane väsimus, unisus või mäluhäired, kontsentreerumiskasused;
- urineerimisvajadus rohkem kui üks kord öösel;
- öine higistamine, suukuivus, janu ja hommikune peavalu;
- normist kõrgem vererõhk või kõrgvererõhu ravimite tarvitamine;
- südamerütmihäired, läbipõetud südamelihase infarkt või ajuinsult;
- tõusnud veresuhkru väärtused või põete suhkrutõbe;
- võivad esineda seksuaaleluhäired.

Teadmiseks:

- uneaegse hingamishäire korral ei esine alati norskamist;
- uneaegse hingamishäire raskusaste ja päevase unisuse tunnused ei esine alati korrelatsioonis;
- tavaliselt süveneb uneaegne hingamishäire aastatega, mistõttu puudub võrdlusmoment normaalsega (ei täheldata endal terviseprobleemi, sh ka päevast unisust).

UNEAPNOE ehk obstruktiivne uneapnoe sündroom, on sagedaseim uneaegne hingamishäire, mida iseloomustab ülemiste hingamisteede ahenemine või sulgus, korduvad hingamispausid une ajal, millega enamasti kaasneb vere hapniku saturatsiooni langus ja unehäired.

Peamine uneapnoe põhjus on neelu piirkorras kudede kokkuvajumisel tekkiv hingamisteede ahenemine või sulgus. Ülekaalulistel inimestel esineb uneapnoed sagedamini. Hingamisseisakute ajal muutub uni pindmiseks ning ärkamine võib toimuda inimese enda teadmata sadu kordi öö jooksul. Hingamisteede sulguse ajal organismi hapnikuga ei varustata ja seetõttu tõuseb kompensatoorselt pulsisagedus ja vererõhk. Pindmise unega ei puhka inimene ennast välja, tema töövõime langeb ja ilmnevad mitmed tervisehäired.

Ravimata uneapnoe on riskiks:

- südameveresoonkonna haiguste kujunemisel (kõrgvererõhutõbi, südamerütmihäired, müokardi infarkt, ajuinsult);
- päevase unisuse kujunemisel ja tähelepanuvõime langemisel (langeb töövõime ja elukvaliteet). Ravimata uneapnoe on riskiks liiklus- ja töötraumade tekkele;
- perekondlike ja psühhosotsiaalsele probleemide kujunemisel (norskajaga ei soovi keegi ühes toas magada).

Ravimata uneapnoe on tõsine oht tervisele, suurendades töövõimetuse ja õnnetuste riski ning koguni enneaegsete surmajuhtumite sagedust.

JUHISED HEA UNE SAAVUTAMISEKS

- Minge magama võimalikult ühel ajal, arvestusega, et jõuate hommikuks välja puhata.
- Vältige päeval tukastamist. Kui Te siiski tukastate, piirake seda 20 minutiga ja võimalusel ärge tukastage pärast kella 14.
- Vältige alkoholitarbimist neli tundi enne magamaminekut (enam kui 1 ühik alkoholi ehk 1 pokaal veini kaks tundi enne magamaminekut rikub unekvaliteedi).
- Vältige ergutavate ainete: nikotiini (suitsetamine), kofeiini, šokolaadi ja kange tee tarbimist neli tundi enne uinumist.
- Vältige vahetult enne magamaminekut kõhu liigset täissöömist, rasvaseid, praetud, vürtsikaid ja väga magusaid toite. Hästi sobib kergem eine: jogurt, kodujuust, puuvili.
- Mõõdukas füüsiline koormus ja tegevus värskes õhus soodustab und, seetõttu planeerige igasse päeva jalutuskäik, aiatööd vms. Vältige rasket füüsilist pingutust neli tundi enne uinumist. Püüdke hoida oma kehakaal normis.
- Koristage ja õhutage regulaarselt magamistuba, vahetage vähemalt iga kahe nädala järel voodipesu, kloppige patju ja puhastage tolmuimejaga madratsit.
- Minge voodisse alles siis, kui tunnete end unisena. Vältige kuumat vanni enne magamaminekut ja arvuti kasutamist üks tund enne magamaminekut (need tegevused ergutavad). Enne magamaminekut kustutage valgus ja tagage vaikus.
- Vältige voodis ja magamistoas muid tegevusi peale magamise ja seksuaaltegevuse. Vältige voodis olles televiisori vaatamist ning arvuti ja nutiseadmete kasutamist.
- Võimalusel vältige magamistoas tõsiseid jutuajamisi ja arutelusid pereliikmetega.

KAS TEIL VÕIB OLLA UNEAPNOE

Juhend: Palun märkige ristiga laused, mis iseloomustavad Teid või Teie tervislikku seisundit.

- ☐ Ma norskan valjult (valjemini kui tavaline kõne, minu norskamist on kosta läbi suletud ukse kõrvalruumi).
- ☐ Ma ei puhka ennast sageli magades välja, olen päevasel ajal väsinud või unine.
- ☐ Mul on täheldatud öösel hingamisseisakuid või hingamispause.
- ☐ Mul on kõrge vererõhk või olen tarvitanud kõrgvererõhu ravimeid.
- ☐ Minu kehamassiindeks (KMI) on üle 35 kg/m² (ma ei tea oma KMI, minu pikkus on cm ja kaal kg).
- ☐ Ma olen vanem kui 50 aastane.
- ☐ Minu kaelaümbermõõt üle 43 cm (meestel) või üle 40 cm (naistel).
- ☐ Ma olen meessoost.

Lugege tehtud ristid kokku.

Punktisumma „3“ või enam korral võib Teil olla uneapnoe.



LIMITEERITUD UNEUURING

Uuringu käigus jälgitakse kopsude ja südame tööd une ajal. Aparaadile salvestatud andmete abil analüüsib arst uneaegset hapnikutaset veres, südame löögisagedust ja vajadusel teisi tervisenäitajaid.

Enne uuringut:

- tarvitage Teile määratud ravimeid vastavalt arsti korraldusele;
- ärge tarvitage kohvi ega alkoholseid jooke alates kella 15st uuringuöö eelsel päeval.

Uuringu ajal:

- kui tekib vajadus uuring katkestada nt WCsse minekuks, siis eemaldage andur sõrme küljest või võtke aparaat kaasa, kuid ärge aparaati välja lülitage;
- kui andur hakkab sõrme pigistama, asetage andur teisele sõrmele.

Palun tagastage pärast uuringut aparaat Teile teatatud ajaks pulmonoloogiapolikliinikusse.

Uneaegsete hingamishäirete uuringuid ja ravi viiakse läbi pulmonoloogiapolikliinikus (registratuur 5), info telefonil 617 2060.

Arsti vastuvõtul teavitatakse Teid uuringute tulemustest ja ravivõimalustest.

Uuringule registreerimiseks on vajalik pere- või eriarsti saatekiri. Saatekirjata Tervisekassa Teie uneuuringuid ja -ravi ei kompenseeri.



Palun tulge uuringule:

..... 20..... kell

kabinet:

Palun tulge arsti vastuvõtule:

..... 20..... kell

kabinet:

Uneaegsete hingamishäirete diagnostika ja ravi info
tel 617 2060 (pulmonoloogiapolikliinik).

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
www.regionaalhaigla.ee

Foto: Külliki Nirk
Pildid: Urmas Nemvalts

Patsiendiõpetuse on koostöölstanud Põhja-Eesti Regionaalhaigla
pulmonoloogiakeskus (2025)