

## La síndrome d'apnees del son i el seu tractament: la CPAP



### Què és la síndrome de les apnees del son?

El ronc es produeix quan la faringe s'estreix per la relaxació muscular pròpia del son. Si s'obstrueix a l'extrem que no passa aire es produeix una apnea o aturada transitòria de la respiració.

La síndrome de les apnees del son és una malaltia que es caracteritza per apnees molt repetitives com a conseqüència de les quals no es descansa bé. Amb els anys, si no es tracta, altera la salut de l'organisme. Els principals òrgans que més surten perjudicats són: el cor que augmenta el risc de patir infarts, angines de pit, arítmies i crisi hipertensives i a nivell cerebral augmenta el risc de patir un ictus.

### Què és la CPAP?

La paraula CPAP són les sigles en anglès que significa pressió positiva continua de les vies aèries.



La funció de l'aparell és agafar aire de l'habitació i donar-lo al pacient amb una pressió continua que el metge ha prescrit. Aquesta pressió actua sobre la faringe evitant que es tanqui.

És un **tractament** que **no cura** la malaltia, actua **prevenint** que aparegui l'apnea i per tant disminueix el risc de patir una malaltia cardiocerebral. Per això és important posar-se la CPAP tot el temps que s'estigui al llit amb intenció de dormir i fins i tot, si feu migdiades llargues. Perquè el tractament sigui efectiu també cal dormir un mínim de 4 hores seguides.

### Recomanacions sobre l'ús de la CPAP

Col·loqueu-vos la mascareta i l'arnès ben centrats i ajusteu-los al cap. Han de quedar suficientment estrets per evitar les fugites d'aire i a la vegada han de quedar prou fluïxos perquè no us faci mal ni apareguin lesions.

Si la mascareta que utilitzeu és del tipus nasal haureu de respirar pel nas amb la boca tancada o es produirà una fuga d'aire per la boca molt desagradable.

La mascareta té una ranura perquè l'aire que exhaleu es pugui expulsar cap enfora. **Mai tapeu aquesta obertura perquè podríeu tenir problemes per respirar!**

### Higiene i manteniment de l'aparell i els seus accessoris

El manteniment periòdic de l'aparell el realitza la companyia subministradora. Es posaran en contacte amb vosaltres, no obstant això, si apareix qualsevol problema o la necessitat de fer provisió dels accessoris malmesos els podreu trucar o us podreu adreçar al punt de servei.

La CPAP no té bateria, per tant, quan dormiu, ha d'estar connectat al corrent elèctric. Quan no s'utilitzi és millor desconectar-lo. En cas necessari, l'empresa subministradora disposa d'adaptadors per a la bateria de l'automòbil.

En cas que disposeu d'humidificador ompliu-lo només amb aigua destil·lada per tal d'evitar els pòsits de calç. Canvieu l'aigua cada dia i netegeu el recipient un cop per setmana amb sabó neutre.

### **Dades de contacte**

**Per qualsevol consulta referent al tractament de la CPAP poseu-vos en contacte amb les infermeres de la Unitat del Son:**

**Telèfon de la consulta** 93 875 93 00  
**Dies feiners de 08:00h a 14:00h** ext. 3518

## **Problemes i molèsties més freqüents**

### **SENSACIÓ D'OFEC O DIFICULTAT EN EXPULSAR L'AIRE**

És normal en respirar amb una pressió elevada de CPAP. S'allegereix **prement el botó de rampa**, que redueix la pressió al mínim i l'augmenta gradualment.

### **IRRITACIÓ DE LA PELL PEL CONTACTE DE LA MASCARETA**

Sovint és transitòria. Podeu necessitar afluixar lleugerament l'arnès o protegir la zona irritada amb una gasa fina o apòsit tipus "comfeel" els primers dies. Si no milloreu heu de consultar amb la Unitat del Son.

### **GOTEIG, ESTERNUTS O TAPONAMENT NASAL**

Normalment són a conseqüència de la irritació nasal per la sequedat o fredor de l'aire. Convé mantenir caldejada l'habitació i passar la tubuladura per sota dels llençols per escalfar l'aire al seu pas. Si malgrat això no se soluciona consulteu amb la Unitat del Son.

### **SEQUEDAT I/O FREDOR NASAL, BUCAL O DEL COLL**

Si us molesta molt, comenteu-ho a la Unitat del Son i se us prescriurà un humidificador tèrmic que s'acobla a la CPAP.

### **IRRITACIÓ OCULAR**

És conseqüència d'un mal ajustament de la mascareta. Proveu d'estrènyer una mica més l'arnès i si la vostra mascareta té un coixinet de recolzament al front regulable apropau-lo al màxim. Si malgrat tot i això persisteix el problema us heu de posar en contacte amb el servei tècnic.

### **FUITES D'AIRE PER LA BOCA**

Sovint són transitòries. Poden provocar el despertar sobresaltat amb sensació d'ofec. En la Unitat del Son us faran l'educació sanitària o bé modificaran el tipus de mascareta o la conveniència d'utilitzar una mentonera.

### **AEROFÀGIA (abdomen inflat, dolorós i amb ventositats)**

És degut al fet que s'empassa l'aire amb la CPAP. Normalment és una molèstia passatgera.

### **SENSACIÓ DE CLAUSTROFÒBIA AMB LA MASCARETA**

La claustrofòbia és una molèstia que és poc freqüent i que normalment apareix a l'inici del tractament. A mesura que la persona va utilitzant la CPAP, aquesta molèstia va desapareixent.

Font:

