

C-pap laitteen käyttäjän nenähoito-ohjeet

Nenän limakalvon tehtävänä on sisäänhengitettävän ilman puhdistaminen, lämmittäminen ja kostuttaminen. C-pap hoito saattaa häiritä näitä perustehtäviä, koska siinä johdetaan nenään huoneilmaa korkealla paineella ja kovalla virtauksella.

Lähes kaikilla C-pap laitetta käyttävillä on **nenän ärsytysoireita**. Oireet, **aivastelu, nenän tukkoisuus, vetinen nuha** ja **limakalvojen kuivuminen** ovat yleensä hankalimmat hoidon alkuvaiheessa ja talvikausina.

Huoneilman suositeltava kosteus on 40-60% ja lämpötila 20-22 C. Jos huoneilman kosteus on matala, voidaan käyttää ilmankostuttajaa.

Apua oireisiin löytyy myös apteekista, ilman reseptiä saatavia valmisteita ovat esim:

- **Nozoil**, sisältää seesaminöljyä joka pehmentää, voitelee ja suojaa limakalvoja
- **Humidose**, pehmentää ja irrottaa karstaa, suojaa limakalvoja kuivumiselta
- **Natriumklorid 0,9%**, kostuttaa ja pehmentää limakalvoja jolloin tukkoisuus vähenee

Kortisonipitoisia reseptivalmisteita vaikeampiin oireisiin lääkärin ohjeiden mukaisesti

Jos nenäoireet tätä huolimatta ovat vaikeat voidaan harkita kostutinta joka liitetään suoraan c-pap laitteeseen. Siinä tapauksessa ota yhteys uniapnéahoitajaan keuhkopoliklinikalla.

Puhelinajat ma-pe klo 14:30-15:00, puh nro 3232703

13.4.2011 H.A