

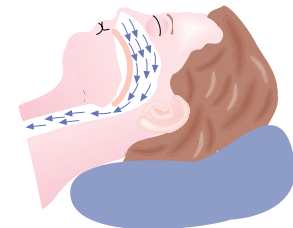
Pressione positiva continua alle vie aeree (CPAP)

La pressione positiva continua alle vie aeree (CPAP) è la terapia di elezione per le apnee notturne ostruttive di grado da moderato a severo. Questa scheda mostra come usare la CPAP a casa in modo sicuro e trarre i maggiori vantaggi dalla terapia.

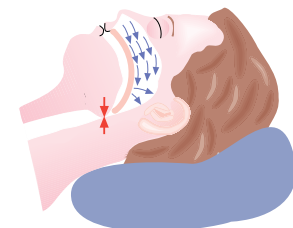
Le apparecchiature CPAP funzionano generando un flusso d'aria che durante il sonno tiene aperte le vie aeree superiori. Esistono tantissimi tipi di apparecchi; quelli moderni sono piccoli, pratici e facili da usare. Il flusso d'aria passa attraverso i tubi e viene spinto verso la parte posteriore della gola attraverso una maschera. La scelta dell'apparecchio e del livello di pressione dell'aria spetta a uno specialista, che prima sottopone il paziente a un esame notturno, normalmente presso un centro di medicina del sonno. I livelli vengono poi regolati, o "dosati", dopo che il paziente ha avuto modo di abituarsi all'apparecchio a casa.

Alternative alla CPAP fissa

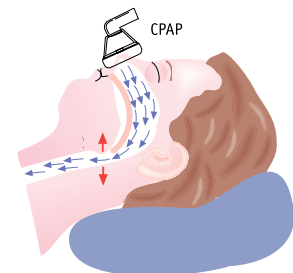
In linea generale, quasi tutti gli apparecchi CPAP sono impostati su una pressione fissa, che sarà quella che controllerà almeno il 95% di tutti gli eventi che si verificano nella notte. Può tuttavia succedere che il paziente trovi poco confortevole espirare opponendosi a una pressione fissa per tutta la notte ed abbia difficoltà a tollerarla. Alcuni apparecchi producono una pressione variabile e si adattano automaticamente ai vari schemi di respirazione nel corso della notte. In rari casi si ricorre alla ventilazione a pressione positiva a due livelli, che utilizza un altro tipo di apparecchiatura in grado di somministrare pressioni diverse per l'inspirazione e l'espirazione.



Respirazione normale



Respirazione interrotta



La CPAP apre le vie aeree

Tipi di maschera facciale

Per abituarsi ad usare la maschera, può essere necessario un po' di tempo. Esistono vari stili e modelli di maschera e la maggior parte delle persone riesce a trovare quella più adatta e confortevole.

I diversi stili di maschera sono i seguenti:

Maschere nasali – sono quelle più comuni. Si sistemano sul naso e si fissano con un laccio dietro la testa. Non sono però molto utili se non si riesce a respirare bene dal naso.

Maschere facciali integrali – sono utili per chi respira solo dalla bocca o per chi alterna regolarmente la respirazione tra naso e bocca.

Cuscinetti e tamponi nasali – sono maschere che si inseriscono nelle narici. Rappresentano una valida alternativa agli altri tipi di maschera, specie per chi soffre di claustrofobia con una maschera facciale o per chi non riesce a trovare la maschera adatta.

Oltre a questi tre tipi principali, esistono molte altre maschere di uso meno frequente, come quelle che prevedono l'inserimento di un boccaglio o di un boccaglio libero dotato di tamponi nasali.

Consigli pratici per i pazienti: manutenzione dell'apparecchio

- Lavare i cuscinetti della maschera ogni giorno con un detergente delicato
- Lavare il resto della maschera almeno ogni due giorni
- Lavare il tubo ogni quindici giorni
- Controllare i filtri ogni quindici giorni e cambiarli all'occorrenza
- Può essere necessario sostituire il copricapo quando le cinghie si allentano o se si ha difficoltà a tenerlo bene aderente nei movimenti
- Può essere necessario sostituire il cuscinetto della maschera quando si manifesta una perdita di efficacia in assenza di altri problemi, o quando si ha difficoltà ad ottenere una buona tenuta.



Possono verificarci vari problemi, generalmente nelle prime settimane di terapia con la CPAP. Si tratta di inconvenienti per lo più lievi, tutti comunque normalmente risolvibili. Riportiamo uno schema riassuntivo di tali problemi con relative indicazioni su come controllarli. Eventuali problemi più seri devono essere riferiti immediatamente al medico o all'infermiera che sapranno gestirli in collaborazione con uno specialista di medicina del sonno.

Risoluzione dei problemi per la terapia CPAP

Problema	Soluzione
Secchezza della bocca/ della gola	• Aumentare la temperatura della camera da letto • Posizionare il tubo sotto le lenzuola • Controllare che non vi siano perdite • Installare un umidificatore connesso all'apparecchio CPAP (si tratta di un'opzione costosa) • Chiedere al personale medico come poter evitare di respirare dalla bocca
Congestione nasale	• Controllare che non vi siano perdite e prendere in considerazione l'uso di un umidificatore • Aumentare la temperatura della camera da letto • Utilizzare decongestionanti nasali per un breve periodo di tempo (non più di 72 ore) • L'uso regolare di steroidi nasali può essere utile e lo si può prolungare per diverse settimane • Una rinite acuta (un raffreddore, per esempio) può rendere temporaneamente inutilizzabile la maschera nasale
Irritazione cutanea	• Normalmente lieve con le maschere moderne, scompare di solito con il passare del tempo • La pelle sensibile può essere protetta con una garza e delle creme • Una reazione allergica può rendere necessario il passaggio a un altro tipo di maschera
Congiuntivite	• Generalmente si verifica in seguito a una fuga d'aria dalla maschera, che irrita gli occhi • Scompare se il paziente si sistema opportunamente la maschera • Nelle prime settimane, proteggere gli occhi con bende artigianali
Mal di testa	• Non si verifica spesso e tende a scomparire col tempo, anche se l'origine non è chiara. Se il dolore è importante, per i primi giorni assumere un analgesico prima di coricarsi
Perdita di benefici	• Parlarne col personale medico che sarà probabilmente in grado di sistemare la maschera o regolare l'apparecchio CPAP in modo da farlo funzionare meglio • Un marcato aumento di peso con ritorno del russamento nonostante la buona tenuta della maschera può indicare la necessità di aumentare la pressione

Ricordate:

- Informare il personale medico e i dentisti del fatto che si soffre di un disturbo del sonno e che si ha bisogno della CPAP
- Non guidare se ci si sente in preda a sonnolenza
- Evitare abusi di alcool e di sedativi
- Portare con sé l'apparecchio in caso di ricovero



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

L'ELF è la portavoce della European Respiratory Society (ERS), un'associazione medica internazionale senza scopo di lucro che conta più di 10.000 membri in più di 100 paesi. L'ELF si dedica alla salute polmonare in Europa e riunisce i principali esperti europei del settore per fornire informazioni ai pazienti e sensibilizzare il pubblico in merito alle malattie polmonari

Questo materiale è stato compilato con l'aiuto della dr.ssa Renata Riha e del dr. Miguel Román Rodríguez, esperti di terapia CPAP della ERS.