

# VARSINAIS-SUOMEN SAIRAAANHOITOPIIRI

## ELINTAPA- JA ASENTOHOITO SEKÄ MUU HOITO

Elintapahoito on uniapnean hoidon perusta. Ylipaino ja lihavuus ovat uniapnea tärkein riskitekijä: kaksi kolmesta uniapneapotilaasta on ylipainoisia. Laihduttaminen ja painon hallinta lieventää aina uniapneaa ja voi jopa parantaa lievän uniapnean. Liikunta, terveellinen ravinto, tupakoimattomuus ja alkoholin käytön välttäminen erityisesti iltaisin ovat osa elintapahoitoa. Liikunta vähentää yöllisten hengityskatkosten määrää, vaikka paino ei putoaisikaan. Tupakointi turvottaa limakalvoja ja näin pahentaa uniapneaa. Alkoholissa on turhaa energiaa. Alkoholi myös huonontaa unenlaatua ja rentouttaa voimakkaasti ylähengitysteiden lihaksia: jo yksi annos veressä nukkumaan mennessä pahentaa uniapneaa. Tukisukat päivällä estävät nesteen kertymistä alaraajoihin maan vetovoiman vaikutuksesta, jolloin nestettä ei vuoteelle kellistyessä siirry ylävartalolle ja kaulalle ahtauttamaan hengitysteitä.

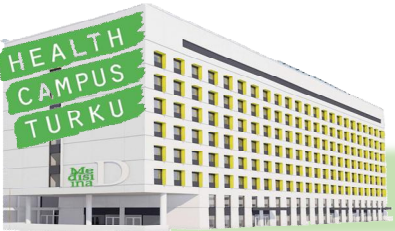
Hengityskatkoksia esiintyy yleensä eniten selinmakuulla. Asentohoidolla estetään selinmakuuta. se voidaan toteuttaa asettamalla pienet pallot pyjaman selkämykseen kiinnitettäviin taskuihin tai esimerkiksi netistä tilattavalla uniapneavyöllä.

Nenän hoito on ensiarvoisen tärkeää: tukkoinen nenä pahentaa uniapneaa. Hoitajalta saat ohjeita nenän hoidosta ja lääkäriltä usein nenästeroidin reseptin. Nenästeroidia saa ostaa apteekeista myös ilman reseptiä.

Lisätietoa:

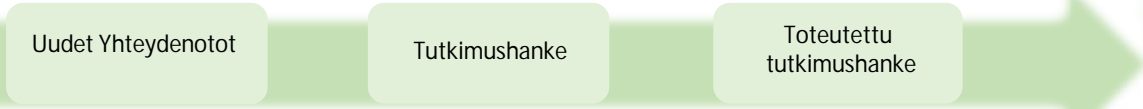
Hoito-ohjeet, uniapnea [https://hoito-ohjeet.fi/fi/haku?hakusana=uniapnea\\*](https://hoito-ohjeet.fi/fi/haku?hakusana=uniapnea*)

Hengitysliitto, uniapnea <https://www.hengitysliitto.fi/fi/hengityssairaudet/uniapnea>



HEALTH  
CAMPUS  
TURKU

# Innovaatiotoimijoiden ekosysteemi (Tyks)



## Health Campus Turku innovaatioyhteistyö (HCT) Yhden luukun yhteistoimintamalli

- Yhteydenoton kautta esitetyn tutkimusaihion/alustan arviointi, Due diligence
- Esitetyn aihion tutkimustarpeen määrittely ja ohjaus oikealle toimijalle/Asiantuntijalle



## Koordinointi Kehittämispalvelut ja tutkimuspalvelut (turkuCRC)

Hankkeen muodostaminen, suunnittelu, toteutus ja arviointi  
Kliininen-, hoitotieteellinen- sekä soveltava tutkimus, käytäntölähtöiset aihiot (mm. kliininen yrittäjyys)

- Ostopalvelututkimus esim. lääketieteellisyys
- Yhteiskehittämisen malli esim. startup, sairaalan sisällä syntyneet aihiot

Hankkeen IPR, aineistojen omistajuus ja muu sairaalasyntyisten ideoiden hallinta

## HCT Testialustaympäristö:



## Kaupallistamisen tukitoiminnot

