



Hengenahdistus

Hengenahdistus on hyvin yleinen oire parantumatonta ja etenevää sairautta sairastavilla potilailla. Hengenahdistukselle on monia mahdollisia syitä, joita hoitamalla voidaan oiretta lievittää yleensä tehokkaasti.

Hengenahdistus on yleinen oire monissa etenevissä sairauksissa. Hengenahdistus heikentää potilaan elämänlaatua syystä riippumatta. Potilaat kuvailevat hengenahdistuksen olevan hengittämiseen liittyvää epämiellyttävää tunnetta, johon kuuluu muun muassa lisääntynyt hengitystyö, ilman loppuminen, tukehtumisen tunne tai rintakehän kireys.

Syyt ja aiheuttajat

Hengenahdistukselle on useita syitä.

Kyseessä voivat olla

- hengitysteiden tulehdukset
- limaisuus tai sitkeä lima hengitysteissä
- anemia eli veren alentunut hemoglobiinitaso
- vaikea ummetus
- hengitysteiden tai yläonttolaskimon tukkeutuminen
- sydämen vajaatoiminta
- nesteen kertyminen keuhkoihin tai runsaana vatsaontelon puolelle
- hengityslihasten heikkous
- ahdistuneisuus.

Äkillisesti ilmaantuva hengenahdistus voi johtua keuhkojen laskimotukoksesta.





Hoito

Arviointi

Palliatiivisessa hoidossa tulee ensisijaisesti arvioida hengenahdistuksen voimakkuutta ja siitä potilaalle aiheutuvaa haittaa. Näiden arvioinnissa voidaan käyttää apuna helposti havainnoitavia asioita, kuten potilaan hengitystaajuutta, hengityselinten käyttöä, ihonväriä ja keuhkojen hengityssäniä.

Syynmukainen hoito

Hengenahdistusta tai sen tunnetta voidaan lievittää sekä lääkkeellisin että lääkkeettömin keinoin.

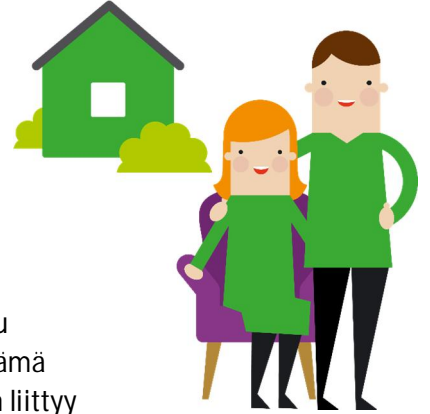
Hengenahdistuksen hoito on yleensä syyn mukaista. Hengitysteiden bakteeritulehduksia, kuten keuhkokuumetta, voidaan hoitaa antibiooteilla. Sitkeää limaa voidaan lääkkeillä tai höyryhengityksellä saada juoksevammaksi. On olemassa myös pistoksena annettavia lääkkeitä tai lääkelaastareita, jotka vähentävät liman erittymistä.

Jos hengenahdistus johtuu anemiasta, voidaan potilaalle antaa punasoluja niin kauan kuin hänen toimintakykynsä on muutoin hyvä. Ummetuksesta aiheutuva hengenahdistus hoidetaan ummetuslääkkein. Kasvaimen aiheuttamaa keuhkoputken tai yläonttolaskimon tukkeutumista voidaan hoitaa sädehoidolla. Sydämen vajaatoiminnan aiheuttamaa hengenahdistusta voidaan lievittää nesteidenpoistolääkityksillä tai muilla sydämen toimintaan tai verenkiertoon vaikuttavilla lääkkeillä. Ahdistuneisuutta voidaan hoitaa mielialalääkkein ja rauhoittavilla lääkkeillä. Keuhkojen laskimotukoksen hoitoon on ihon alle pistettäviä verenohennuslääkkeitä.

Keuhkoihin tai vatsaan kertynyt neste

Jos hengenahdistus johtuu keuhkoihin tai vatsaan kertyneestä nesteestä, voidaan keuhkopussiin tai vatsaonteloon viedä pienessä toimenpiteessä dreeni eli laskuputki, jota pitkin neste pääsee valumaan pois. Nestettä voidaan poistaa myös kertapunktiolla. Levinneestä syöpätaudista johtuva nesteen kertyminen yleensä uusiutuu, jolloin nesteen poisto voidaan joutua tekemään useasti. Silloin keuhkopussiin tai vatsaonteloon voidaan laittaa pysyvä dreeni, ja potilas voi itse tyhjentää kertynyttä nestettä tarvittaessa muovipulloon. Keuhkopussiin kertyvää nestettä voidaan myös ehkäistä liimaamalla keuhkopussin lehdykät yhteen talkilla.





Happihoito

Happihoito voi helpottaa oireita, mikäli hengenahdistus johtuu puhtaasti siitä, että veressä on vähän happea. Hyvin harvoin tämä on kuitenkaan yksinään hengenahdistuksen syy. Happihoitoon liittyy myös hapen syyttymisen riski, jonka vuoksi happihoito kotona ei aina ole turvallista. Kasvoin suunatun viileän ilmavirran on todettu lievittävän hengenahdistuksen tunnetta yhtä hyvin kuin lisähapen.

Oireenmukainen lääkehoito

Parantumattomasti sairaiden potilaiden kokemaa hengenahdistusta on mahdollista hoitaa myös vahvoilla kipulääkkeillä, opioideilla. Samalla on mahdollista hoitaa kipua. Jos hengenahdistuksen tunteeseen liittyy ahdistusta tai pelkoa, voidaan opioidin rinnalle aloittaa ahdistusta lievittävä lääke.

Palliativinen sedaatio

Jos hengenahdistuksen tunne aiheuttaa potilaalle suurta kärsimystä, eikä oiretta saada lääkkeettömin tai lääkkeellisin keinoin hallittua, on elämän loppuvaiheessa tarkoin valituissa tilanteissa mahdollista alentaa potilaan tietoisuutta lääkkein (ns. palliativinen sedaatio). Näin on mahdollista tehdä myös, jos syntyy pelko tai todellinen uhka potilaan tukehtumisesta. Tällaiset tilanteet arvioi lääkäri tarkasti yhdessä potilaan ja hänen läheistensä kanssa.

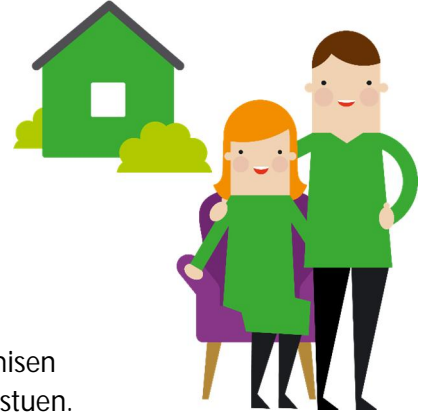
Omahoito

Hengitysharjoitukset

Potilaan ollessa vielä melko hyvässä kunnossa, liikunta ja lihasharjoitukset auttavat hengenahdistuksen tunteeseen voimien sallimissa rajoissa. Fysioterapeuteilta voi saada hyviä vinkkejä lihaskunnon ylläpitoon omien voimien mukaisesti.

Mikäli hengenahdistuksen syynä on limaisuus, voidaan liman poistumista helpottaa vesipullopuhalluksin, joiden ohjeet saa mistä tahansa terveydenhuollon yksiköstä tai fysioterapeutilta. Fysioterapeutilta saa ohjeita myös erilaisiin hengitystekniikoihin (esim. ns. huulirakohengitys).





Rasitushengenahdistus

Mikäli hengenahdistusta ilmenee rasituksessa, voi liikkumisen välissä pitää pieniä hengähdystaukoja ja käyttää apuna liikkumisen apuvälineitä, kuten rollaattoria, jolloin taukoa voi pitää myös istuen.

Lisähapen hyötyarvio

Koneellisesti annettu lisähappi ei hyödytä hengenahdistuksen oiretta, mikäli veressä on normaali määrä happea. Kaikki potilaat eivät edes tunne hengenahdistusta, vaikka heidän veressään olisi normaalia vähemmän happea.

Asento

Paras asento hengenahdistuksen kannalta löytyy helposti itse kokeilemalla. Monet potilaat ovat mielellään istuessaan tai seistessään etukumarassa asennossa ja makuullaan joko ylävartalo kohotettuna ja tuettuna koholle tai kyljellään. Yleensä potilas itse hakeutuu mieluummin jommallekummalle kyljelle. Potilas kannattaa tukea vuoteeseen niin, että huonommin hengittävä keuhko on alapuolella. Näin paremmin hengittävälle keuhkole jää enemmän tilaa. Seistessä tai istuessa voi kokeilla etunoja-asentoa.

Ilmavirta

Viileä, kasvoihin suunnattu ilmavirta lievittää hengenahdistuksen oiretta usein tehokkaasti. Viileä ilmavirta saadaan aikaiseksi esimerkiksi pöytä- tai käsituulettimien avulla. Hengitystä voidaan helpottaa myös avaamalla ikkuna.

Tunteet

Sairauden edetessä hengenahdistuksen ja tukehtumisen tunne voivat pelottaa sekä potilasta että läheisiä. Pelko voi edelleen lisätä hengenahdistuksen tunnetta. Mielen rauhoittaminen ja vierelläolo lievittää pelkoa ja hengenahdistuksen tunnetta.

