

Jika Anda terdiagnosa gangguan henti nafas, Anda tidak sendirian



Ratusan ribu orang sudah ditangani untuk gangguan henti nafas, serta telah merasakan berbagai kemajuan yang signifikan bagi kesehatan mereka secara keseluruhan



Untuk informasi lebih lanjut, bicaralah dengan dokter Anda atau ketahuilah lebih jauh di ResMed.com

AutoSet merupakan merek dagang dari ResMed Ltd serta terdaftar pada U.S. Patent and Trademark Office.
© 2014 ResMed Ltd. 1018327/12014-10

ResMed.com



Segala hal yang Anda perlu ketahui mengenai pemeriksaan tidur

ResMed.com

Apa yang diukur pada saat pemeriksaan tidur?

Jika tenaga ahli medis Anda merekomendasikan sebuah pemeriksaan tidur, pada dasarnya mereka tertarik untuk memonitor pernapasan, pergerakan tubuh, serta respon-respon Anda pada malam hari untuk melihat apakah Anda mengalami gangguan tidur. Pemeriksaan tidur dapat dilakukan di klinik tidur, rumah sakit atau di rumah Anda dengan nyaman.

Apa yang terjadi selama pemeriksaan tidur?

TDI sebuah klinik atau rumah sakit, petugas layanan kesehatan akan menempelkan beberapa sensor untuk memonitor tidur Anda. Sensor sensor tersebut diletakkan pada:

- dada Anda untuk memonitor aktifitas jantung Anda
- dekat dengan lipatan mata Anda untuk mengukur pergerakan mata yang dapat membantu mengindikasikan tahap-tahap tidur Anda
- kepala Anda untuk mengukur sinyal-sinyal elektrik dari otak Anda
- paha Anda untuk memeriksa aktifitas otot.

Anda juga akan dipasang:

- sebuah kanula nasal (nasal cannula) untuk memonitor napas Anda
- sebuah oksimeter pada jari Anda untuk mengetahui kadar oksigen
- sebuah pita tali pengikat di sekitar dada dan perut Anda untuk mengukur usaha Anda saat bernapas

Dengan persetujuan Anda, ada kemungkinan klinik atau rumah-sakit akan merekam Anda saat tidur untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kebiasaan tidur Anda. Karena Anda akan menginap semalaman, sebaiknya Anda membawa segalanya yang Anda butuhkan untuk rutinitas tidur Anda, termasuk pakaian tidur serta perlengkapan mandi.

Bagaimana cara pemeriksaan tidur di rumah bekerja dilakukan?

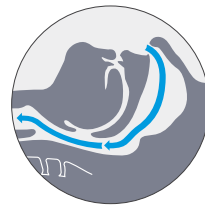
Sebelum malam pemeriksaan tidur Anda, seorang petugas klinik tidur akan menunjukkan kepada Anda bagaimana cara memasang sensor-sensor dan memonitornya, serta bagaimana menggunakan alat perekaman sepanjang malam. Lakukan rutinitas Anda pada malam hari seperti biasa dan jika Anda siap untuk tidur, pasanglah semua yang telah ditunjukkan kepada Anda dan mulailah merekam. Pada paginya harinya, lepaskan semuanya dan kembalikan alat perekamnya ke klinik.

Bagaimana saya mendapatkan hasilnya?

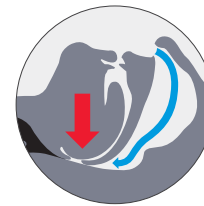
Setelah pemeriksaan, buatlah janji temu selanjutnya dengan dokter Anda untuk mendiskusikan hasilnya. Jika hasilnya menunjukkan bahwa Anda mengalami gangguan tidur, Anda akan diberitahu mengenai tingkat keparahannya, efek yang mungkin ditimbulkan terhadap kesehatan Anda serta berbagai pilihan pengobatan Anda

Apa sebenarnya gangguan henti nafas itu?

Gangguan henti nafas adalah suatu kondisi yang menimpa rata-rata satu dari lima orang dewasa¹ – jadi jika Anda mengalaminya, Anda tidak sendiri



Normal, saluran udara terbuka



Saluran udara tertutup saat terjadi gangguan pernapasan saat tidur/apnea

Jika Anda memiliki gangguan henti nafas, udara akan berhenti mengalir ke paru-paru Anda untuk 10 detik atau lebih. Bentuk yang paling umum dari gangguan henti nafas ini adalah gangguan henti nafas obstruktif (OSA), yang disebabkan karena adanya hambatan pada saluran udara.

Mengapa pengobatan ini penting?

Saat tubuh Anda merasa mendeteksi bahwa Anda berhenti bernapas, suatu pusat kontrol di dalam otak Anda akan membuat Anda terbangun sehingga Anda terengah-engah dan dapat mulai bernapas kembali. Lalu Anda mulai kembali tidur lagi dan siklus tersebut akan berulang

Dalam kondisi kekurangan oksigen serta selalu dikagetkan untuk kembali bernapas – jam demi jam, malam demi malam – membuat Anda tertekan. Jadi saat Anda merasa lelah keesokan harinya, yang terjadi di dalam tubuh Anda jauh lebih serius.

Berita baiknya adalah, Anda telah melakukan sesuatu mengenai hal tersebut. Ada beberapa pilihan terapi yang mungkin Anda ingin diskusikan dengan dokter Anda. Salah satunya adalah terapi tekanan saluran udara positif, yang sangat populer serta sering digunakan untuk menangani OSA².

Bagaimana caranya terapi tekanan saluran napas positif bekerja?

Kebanyakan gangguan apnea henti nafas disebabkan oleh adanya jaringan di tenggorokan Anda yang melemah serta menghalangi saluran napas Anda saat tidur. Untuk mencegah terjadinya hal ini, suatu aliran yang diatur dari udara yang diberi tekanan diaplikasikan untuk menjagalah saluran napas bagian atasnya terbuka serta mencegah gangguan henti nafas.

Udara yang diberi tekanan tersebut dihasilkan oleh sebuah alat kecil serta dikirim dialirkan ke masker yang Anda kenakan saat tidur. Selama Anda bernapas dari udara yang dialirkan dari alat dengan tekanan yang diatur oleh tenaga ahli medis Anda, Anda dapat tidur tanpa gangguan henti nafas lagi.

Bagaimana caranya mendapatkan peralatan terapi?

Jika pemeriksaan tidur Anda dilakukan di klinik, ada kemungkinan Anda diminta datang kembali untuk pemeriksaan 'titrasi' semalam untuk menentukan pengaturan alat yang paling tepat untuk pengobatan Anda. Saat pengaturannya sudah diketahui, Anda akan mendapatkan resep untuk sebuah masker serta alatnya yang Anda bawa ke distributor ResMed. Anda lalu dapat membawa peralatan yang diresepkan tersebut pulang ke rumah untuk dicoba. Jika Anda melakukan pemeriksaan tidur di rumah, tenaga ahli medis Anda akan merekomendasikan anda ke distributor ResMed untuk mendapatkan masker serta alat ResMedAutoSet™ untuk memulai percobaan titrasi di rumah.

Untuk Diingat

- Berikan waktu bagi diri Anda agar terbiasa dengan terapinya.
- Coba berbagai masker yang berbedasampai Anda menemukan satu yang tepat untuk Anda. Masker yang tepat sangat penting untuk suatu pengobatan yang benar.
- Anda tidak sendirian. Banyak orang yang melakukan perjuangan yang samadengan tujuan untuk mendapatkan tidur yang lebih baik.

¹ Young et al. Epidemiology of Obstructive Sleep Apnea. *Am J Resp Crit Care Med* 2002. Supported by NIH grants R01 AG14124 and R01 HL62252

² Vlachantoni IT et al. Effects of continuous positive airway pressure (CPAP) treatment for obstructive sleep apnea in arterial stiffness: a meta-analysis. *Sleep Med Rev*. 2013 Feb;17(1):19-28. doi: 10.1016/j.smrv.2012.01.002. Epub 2012 May 9. This study was supported in part by the Medical School of the National and Kapodistrian University of Athens.