

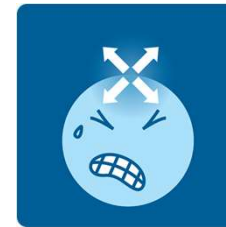
ENSIAPURYHMIEN ETÄRYHMÄILTÄ 20.10.2022

Päänsärky & Hengitysvaikeudet ja astma

Kouluttajat: Antti Koukkula ja Jenni Ojala

Päänsärky

- Päänsärky on hyvin yleinen vaiva
- Aivot eivät tunne kipua, koska kudoksessa ei ole kipua tuntevia hermopäätteitä. Mutta muut kudokset pään alueella tuntevat kipua.
- Päänsärky voi johtua monista asioista esim.
 - Lihaksista (lihaskramppitukset, leukojen kiristely)
 - Verisuonista (ahtaumat, tukokset, aivoverenvuoto)
 - Silmistä (kirkas valo, silmän lihasten rasitus)
 - Poskionteloista (flunssan aiheuttama paine, poskiontelotulehdus)
 - Korvista (välikorvantulehdus)
 - Hampaista (purentavirheet, hampaiden huono kunto, narskuttelu)



Päänsärky

- Voidaan jakaa keston mukaan satunnaisiin ja toistuviin
- Satunnainen esim. kofeiinipuutos (kahvi, tee, energiajuomat), hormonimuutokset (kuukautiskierto), nestehukka (esim. alkoholi, sairastuminen) ja alhainen verensokeri
- Toistuva esim. stressi, lihasjännitys, hampaiden narskuttelu ja masennus

- Kroonisessa kipupäiviä on kuukaudessa enemmän kuin kivuttomia.

Milloin hoitoon

- Jos päänsärky alkaa äkisti ja voimakkaana tai päähän kohdistuneen vamman jälkeen
- Uudentyyppinen särky, joka alkaa ponnistaessa
- Jos särkyyn liittyy muita oireita
 - tajuttomuus
 - voimakas uneliaisuus
 - kouristelu
 - toispuolinen halvausoire
 - kaksoiskuvat
 - voimakas huimaus
 - puheen tuoton vaikeus



Jännityspäänsärky

- Yleisin
- Niskan ja hartian lihasten jännittyneisyyteen liittyvä särky, mutta myös henkinen jännittyneisyys aiheuttaa samaa.
- Oireita
 - iltaa kohti paheneva tasainen, puristava tai kiristävä särky ohimoilla, pääläella tai takaraivolla
 - tuntuu useimmiten molemmilla puolilla päätä, mutta voi olla toispuoleinenkin
 - pääläella esiintyvä vihlaiseva ja repivä kipu
 - käsien puutuminen yöllä
 - huimauksen tunne kävellessä
 - päänahan kosketusarkuus
 - pahoinvointi, muttei oksentelua

Migreeni



- Migreeni on neurologinen sairaus.
- Yleisin oire päänsärky, mutta on mahdollista sairastaa ilman päänsärkyä
- Voi olla aurallinen tai auraton
 - Aurallinen, jo ennen päänsärkyä, näköhäiriöitä, raajojen puutumista tai puheen vaikeutumista.
 - Auraton, päänsärky kehittyy ilman ensioireita.

Migreeni

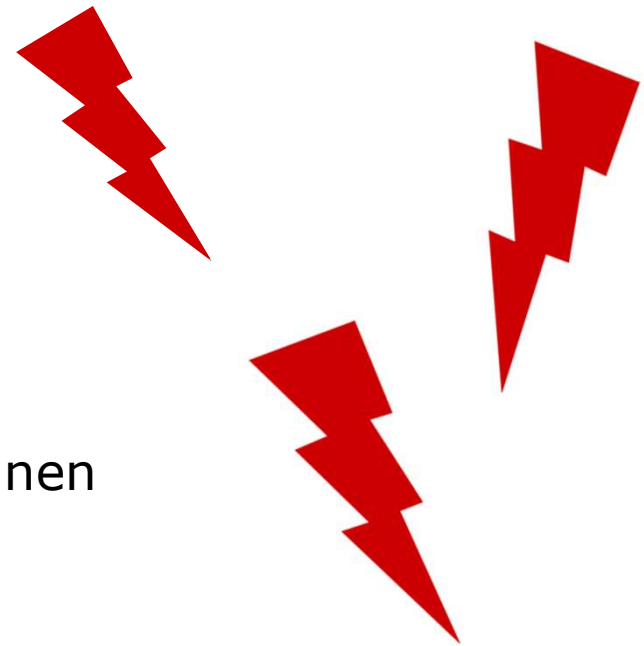
- Migreenin voi erottaa jännityspäänsärystä, jos oireisiin liittyy vähintään kaksi piirrettä.
 - särky on toispuoleista
 - särky on sykkivää
 - särky on kovaa tai kohtalaista
 - pienikin fyysinen liike/ponnistus pahentaa särkyä
 - aistiherkistymät eli valo, hajut ja äänet pahentavat särkyä
 - pahoinvointi tai oksentelu



Sarjoittainen päänsärky

(Hortonin päänsärky, Hortonin syndrooma, klusteripäänsärky)

- Hyvin kivulias päänsärryn muoto.
- Oireina on lyhytaikainen, sarjoina esiintyvä ja yleensä toispuoleinen päänsärky sekä vihlova kipu silmässä.
- Oireita
 - toispuoleinen päänsärky
 - kipu silmässä
 - silmän verestys
 - kyynelvuoto silmästä
 - nenän tukkoisuus
 - kirkas nenäerite
 - kasvojen hikoilu
 - kipeän puolen mustuaisen pieneneminen
 - silmäluomen roikkuminen
 - luomiturvotus



Päänsärlyn ensiapu ja hoito

- Päivystyksessä ei lääkitä alkoholia nauttineita/päihtyneitä
- Kysymyksiä vaikka olisikin nauttinut alkoholia
 1. milloin särky alkoi
 - Alkoiko äkisti, voimakkaana tai ponnistaessa (tärkeä tieto)
 2. autettavan arvio kuinka kova kipu on
 3. mihin tai millä tavalla päätä särkee
 4. oletko syönyt ja juonut (vettä), milloin ja minkä verran

Päänsärlyn ensiapu ja hoito

- Syömisestä ja juomisesta tulisi huolehtia.
- Kipulääkkeillä voi lievittää päänsärkyä.
- Jännityspäänsärky
 - Tärkeää olisi autettavan pystyä olemaan rentona, jolloin lihasjännitys mahdollisesti helpottaa.
- Migreenikohtauksen saanutta voi auttaa
 - Viemällä autettava viileään, hiljaiseen, pimeään huoneeseen, laittamalla kylmäkääreen tai kylmähauteen otsalle.
- Migreeniä sairastavilla yleensä on omat lääkkeet.
- Sarjoittaista päänsärkyä sairastavilla on yleensä omat lääkkeet käsikauppa kipulääkkeiden teho ei yleensä riitä.

“Kertaus on opintojen äiti”

- Hoitoon tulee hakeutua heti, jos päänsärky on alkanut äkisti tai päähän kohdistuneen vamman jälkeen
- Jos päänsäryn lisäksi on jokin seuraavista oireista
 - tunnottomuus
 - halvaantuminen
 - kouristukset
 - puhehäiriö tai tajunnanhäiriö
 - yleistilan heikentyminen
 - oksentelu
 - niskan jäykkyys (leuka ei mene rintaan)
 - korkea kuume



TAUKO



Normaali hengitys

- Äänetöntä
- Ei ponnistavaa tai työlästä
- Normaali hengitystaajuus 12-16 krt/min
- Ihminen pystyy puhumaan usean sanan lauseita vaivatta
- Ihon väri on normaali
- $>94 \text{ SpO}_2\%$



Hengitysvaikeus

- Hengitys ei ole normaalia
- Hengityksen turvaaminen tärkeää, koska hapenpuute uhkaa nopeasti
- Hengitysvaikeuksien yleisimmät syyt:
 - Hengityseste (esim. tajuttomuus, vierasesine, vamma)
 - Hengityslama (esim. aivovamma, aivoverisuonten tukos, myrkytys)
 - Hengitystiesairaus (esim. akuutti tulehdus, astma)
 - Sydänsairaus (esim. sydämen vajaatoiminta)

Astma

- Krooninen tulehdus keuhkoputkien limakalvoilla, supistelu taipumus keuhkoputkissa
- Voi alkaa kaiken ikäisillä
- Suomen väestöstä noin 6-9%:lla
- Astmassa on eri tyyppejä, yleisin on allerginen astma
- Oireina: limaneritys, yskä, hengityksen vinkuminen ja hengenahdistus

Astman lääkehoito

- Aina henkilökohtainen hoito- ja lääkesuunnitelma
- Perushoitona hengitettävä kortisoni (ja/tai tablettimuotoinen leukotrieenisalpaaja)
- Kohtauslääkkeenä keuhkoputkia avaava hengitettävä lääke
- Tulehduskipulääkkeitä, kuten ASA ja ibuprofeini ei suositella astmaatikoille. Kipulääkkeeksi voi useimmiten käyttää parasetamolia.



Astmakohtaus

- Hengitys vaikeutuu yllättäen
- Syitä voi olla esim. hengitetty allergeeni (siitepöly), pöly, fyysinen rasitus, hengitystieinfektio tai kuiva pakkasilma
- Kohtauksen aikana keuhkoputket supistuvat, jolloin ilmavirtaus heikkenee

Astmakohtaus

- Oireet:
 - Erityisesti uloshengitys pitkä ja vinkuva
 - Puhuminen on vaikeaa
 - Autettava on usein ahdistunut ja hädissään
 - Hengitystaajuus ja syke nousevat
 - Väsymys, tajunnantason vaihtelut
 - Kalpeus ja huulien sinerrys

Astmakohtauksen ensiapu

- Autettava autetaan itselleen parhaaseen asentoon, usein ns. ajuriasento
- Kiristävät vaatteet auki
- Autetaan oman lääkkeen ottamisessa (ns. avaava lääke) henk.koht. ohjeen mukaan
- Raitis ilma esim. ikkuna auki
- 112, jos hengitys ei korjaannu lääkkeen avulla

Hengitystä helpottavat asennot:

Ajurin asento:



Puoli-istuva asento:



Asentojen kuvat kopioitu osoitteesta:

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/hengitykseen-liittyv%C3%A4t-ongelmat/opas-hengityksen-harjoitteluun/asennot-hengityksen-helpottamiseksi>

KYSYMYKSIÄ/KOMMENTTEJA?





Punainen Risti

Lähteet:

- Diojen kuvituskuvat: papunet.net , pixaby.com ja terveyskylä
- [Päänsärky – oireet ja hoito | Terveystalo](#)
- [Päänsärky - Terveyskirjasto](#)
- <https://blog.paramedic.fi/hengitysaanet/muut-hengityksen-arvioinnissa-kaytettavat-menetelmat/>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00005>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00009/astma>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01027/astman-hoito>
- Salvisto, Tuomas:
Hengitysvaikeuspotilaan hoidon osaaminen ensihoidossa, opinnäytetyö
Metropolia AMK 2018



Kuva: Mira Ahonen, SPR