



Leioako Erizaintzako  
Unibertsitate Eskola  
Escuela Universitaria  
de Enfermería de Leioa

# Osasun Mentalerako Erizaintza

## 4. gaia:

# LOAREN NAHASTEAK

Marta Arrue  
marta.arrue@ehu.es



eman ta zabal zazu  
universidad  
del pais vasco euskal herriko  
unibertsitatea

# LOAREN NAHASTEAK

## Ikasketa-helburuak

- Loaren nahasteen estatistika **epidemiologikoak** eztabaidatu.
- Lo-nahaste **motak** deskribatu.
- Nahasteen garapenean **etiologiaren** eragina identifikatu.
- Nahasteen **sintomak** identifikatu. Informazio hori pazientearen ebaluazioan duen eragina aztertu.
- Paziente bakoitzari dagozkion **erizaintzaren zainketak** identifikatu.
- Nahasteen inguruan, gaixoaren eta familiaren **heziketan** garrantzitsuak diren gaiak identifikatu.
- Gaixotasun hauen **tratamendu** aipagarri motak eztabaidatu.

# Autokontzientzia lantzen...

Azkeneko aste honetan zenbat egunetan ez duzu kalitatezko lorik izan? Nolakoak izan dira gau "txar" horiek?

# LOAREN NAHASTEAK



**%36**

90 urte → 32 urte lo

- ✓ Orokortasunak
- ✓ Disomniak
  - ▶ Insomnioa
  - ▶ Hipersomnioa
  - ▶ Narkolepsia
- ✓ Parasomniak

# OROKORTASUNAK

- ✓Loa  $\left\{ \begin{array}{l} = \text{egoera aktiboa} \\ \neq \text{pasibotasuna} \end{array} \right.$
- ✓Loaren funtzioak ?
- ✓Loaren galera = istripuak  
(Ferre, 2011)
- ✓Lo normala:
  - Denbora
  - Latentzia
  - Esnatze kopuruak
  - Ziklo kopuruak
- ✓Loaren sinkronizatzaileak:
  - Faktore intrintsekoak (tenp., kort., melat.)
  - Faktore extrintsekoak (arg., soin., errut.)



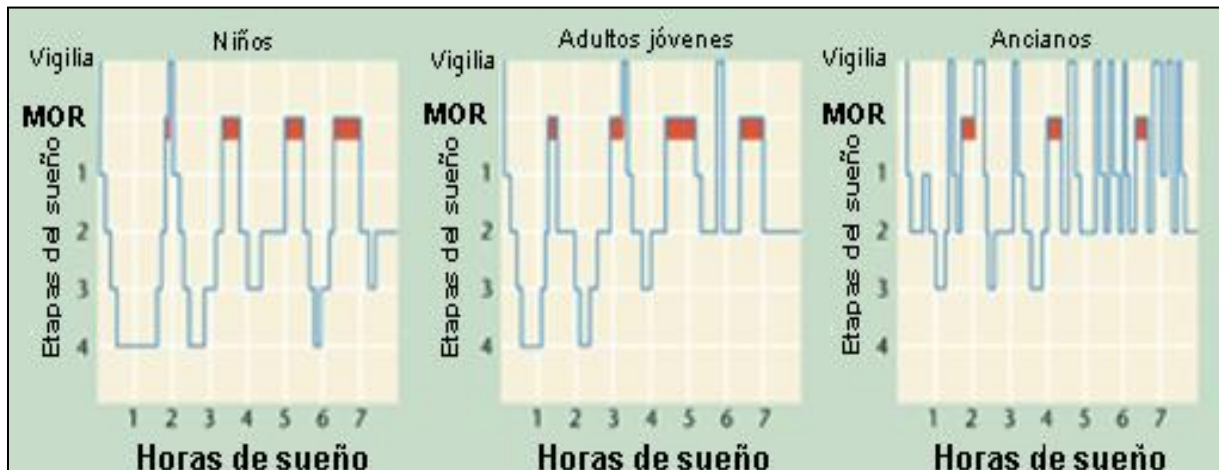
# PATOLOGIAK

- ✓ Disomniak
  - ▶ Insomnioa
  - ▶ Hipersomnioa
  - ▶ Narkolepsia
- ✓ Parasomniak

# Espektatiba errealista?

## Bizitzan zehar patroia aldaketa

Erritmo polifasikoa → monofasikoa → polifasikoa  
(urte 1-5) (5-60 urte) (>60 urte)



16-18 h

9 h

7-8 h

5-7 h




# INSOMNIOA

- ✓ Gauez lo egiteko arazoak edukitzea.
- ✓ Prebalentzia:

Populazioaren % 40

%50 kronikoa

%50 behin-behinekoa

- 
- % 5-10 tratamendu egokia jasotzen du
  - % 5 etxe-sendabide ez-eraginkorrak
  - % 85 ez du laguntzarik jasotzen

# INSOMNIO MOTAK

- ➔ Denboraren arabera:
  - ➔ Behin-behinekoa, motxa, eta kronikoa
- ➔ Lo hartzeko/esnatzeko moduen arabera:
  - ➔ Hasierakoa, aldizkakoa, amaierakoa

# SINTOMA

## ETIOLOGIA

- ✓ Tentsio emozinala
- ✓ Arazo zirkadianoa
- ✓ Ingurugiroko faktoreak
- ✓ Altitudea
- ✓ Elikadura arazoak
- ✓ Farmakoak eta substantziak
- ✓ Gaixotasunak
- ✓ Psikologiko eta psikiatrikoak
- ✓ Idiopatikoa
- ✓ Ohitura ezegokiak haurretan

# Gauez sintomak

- ↳ Lo hartzeko zailtasuna
- ↳ Askotan esnatzea
- ↳ Goizegi esnatzea

# Egunez sintomak

- Suminkortasuna
- Umore txarra
- Haziera-arazoak
- Kontzentrazio falta
- Memoria galera
- Logura, buruko mina

# ONDORIOAK

- ✓ Inpotentzia
- ✓ Hipertentsioa
- ✓ Obesitatea
- ✓ Arritmiak eta infartoak
- ✓ Inmunitate sistemaren asaldura
- ✓ ACV
- ✓ Heriotza (x4)  $\geq 6$  ordu lo (Vgontzax, 2010)

## ✓ **Hipersomnia**

- Egunean zehar logalea sentitzea
- “Apnea/hipopnearen sindromea” (%60)
- Higienea, CPAP, kirurgia

## ✓ **Narkolepsia**

- Egunean zehar lo gelditzea
- Estresa (% 50), genetikoa...
- Kataplejia, loaren paralisia, haluzinazioak
- Lo ohiturak, farmakoak, siesta

# Parasomniak

- ⌘ Lokartzeko erritmiak
- ⌘ Lokartzeko miokloniak
- ⌘ Bruxismoa
- ⌘ Lilura hipnagogikoak
- ⌘ Somnambulismoa
- ⌘ Gaueko beldurrak
- ⌘ Amets gaiztoak
- ⌘ Gaueko enuresia
- ⌘ Somnilokia

# Loaren nahasteak

## ERIZAINTZAREN ZAINKETAK

- 1) Buruhausteak askatu. Ez obsesionatu!
- 2) Ordutegi erregularrak. Errutina
- 3) Ohea = Lo egin
- 4) Gelako giroa zaindu
- 5) Elikagaiak eta edariak zaindu
- 6) Ariketa fisiko moderatu eta jarraia
- 7) Lasaigarri naturalak erabili
- 8) Azkeneko momentuan gauzak egiteari utzi
- 9) Teknologia berriei adikzioa ekidin
- 10) Tentsio arteriala kontrolatu



# Autokontzientzia lantzen...

Azkeneko aste honetan zenbat egunetan ez duzu kalitatezko torik izan?

Gogoratu insomnia beti  
SINTOMA bat dela



Leioako Erizaintzako  
Unibertsitate Eskola  
Escuela Universitaria  
de Enfermería de Leioa

# Osasun Mentalerako Erizaintza

## 4. gaia:

# LOAREN NAHASTEAK

Marta Arrue  
marta.arrue@ehu.es



eman ta zabal zazu  
universidad  
del país vasco euskal herriko  
unibertsitatea