

Snarkning och sömnapné

Symptom, orsaker och behandling.

Apné är det grekiska ordet för ”icke andning”. Människor som snarkar är ofta offer för dåliga skämt och nattliga armbågar i sidan. Men snarkning är absolut inget att skratta åt.

Kraftig snarkning kan vara en signal på att det är något fel på din andning när du sover. Snarkning är ett tecken på att luftvägen inte är helt öppen och det distinkta snarkljudet uppstår av ansträngningen att dra luft genom den trånga luftvägen. 10-30% av alla vuxna snarkar varje natt. För de flesta innebär detta inte några medicinska risker. För ca 3-5% (ofta medelålders, överviktiga män) kan dock snarkningen vara det första tecknet på potentiellt livshotande tillstånd: Sömnapné syndrom (SAS).

Människor med SAS andas på ett felaktigt sätt under sömnen. De får syrebrist och sömnen blir störd. SAS kan orsaka högt blodtryck, hjärtfel, hjärtinfarkt och stroke. Snarkar man högt och störande varje natt bör man kontakta sin läkare för remiss till en sömnspecialist som med hjälp av en sömnregi-strering kan diagnostisera och effektivt behandla snarkning och SAS.

Varningssignaler

- Snarkningen kan vara så kraftig att den hörs genom väggarna.
- Snarkning som avbryts av tysta perioder.
- Koncentrations- och/eller minnesstörningar, irritabilitet och oro.
- Extrem dagtrötthet som påverkar arbetet och familjen.
- Ofrivilligt insomnande ex. på arbetet eller vid bilkörning.
- Morgonhuvudvärk, impotens och ointresse för sex.

Problemen kommer smygande under flera år. På grund av detta lägger man inte alltid själv märke till symtomen, alternativt nedvärderar man dem. Familjemedlemmar eller medarbetare kan vara de första som märker förändringen. Paradoxalt nog söker sömnapnoikern ibland för problem att sova. Detta beroende på att apnéerna väcker upp honom flera gånger varje natt.

Orsaker

Muskelavslappningen är större under sömnen än när man är vaken. För de flesta innebär inte detta något problem, men hos en del ger det andningsproblem i form av snarkning och/eller sömnapné-syndrom.

Specifika behandlingsmetoder

CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) är oftast mycket effektiv. En ”luftpump” används tillsammans med en näsmask för att skapa ett lätt övertryck i luftvägarna. På så sätt hålls luftvägarna öppna och möjliggör en normal sömn utan snarkning och apnéer.

ACTIVATOR. En speciell typ av tandställning som öppnar luftvägarna genom att dra fram underkäken något.

OPERATION. Ibland kan stora halsmandlar, näspolyper, sned nässkiljevägg eller andra hinder i övre delarna av luftvägarna orsaka snarkning och/eller apnéer. Man kan då rätta till det med operation.

