

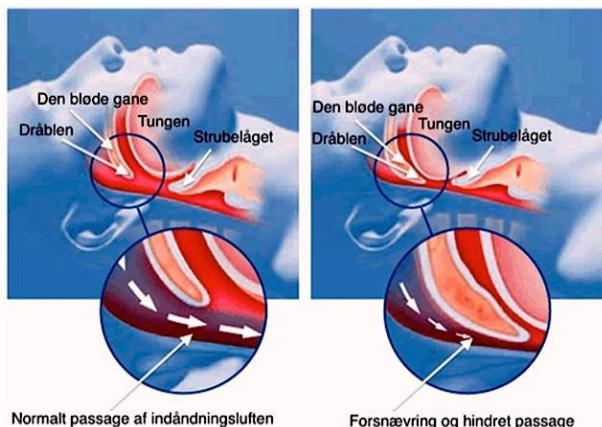
## Viden om obstruktiv søvnapnø

Du skal undersøges og eventuelt behandles for obstruktiv søvnapnø. Her kan du læse mere om, hvad obstruktiv søvnapnø er, og hvordan det behandles.

Søvnapnø er en tilstand, hvor man holder pauser i vejtrækningen under søvn. Hvis du har flere sådanne pauser i løbet af en nat, kan det dreje sig om obstruktiv søvnapnø.

Obstruktiv søvnapnø fremkommer ved, at der opstår en blokering af luftvejene, at luftvejene er for trange, eller svælgmusklerne for slappe.

Personer, som lider af obstruktiv søvnapnø, snorker ofte.



Billedet viser, hvordan luftvejene i svælg kan kollapse under søvn, når musklerne slapper af. Derved lukkes der af for luften. Det giver anledning til snorken og vejtrækningspauser. Har du mange sådanne pauser (obstruktiv søvnapnø), bliver din søvn forstyrret og din søvnkvalitet forringet.

Karakteristiske symptomer på søvnapnø er:

- Snorken
- Opvågninger med kvælningfølelse
- Halsbrand
- Natlige toiletbesøg
- Morgenhovedpine
- Koncentrationsbesvær
- Hukommelsesbesvær

- Træthed om dagen i stillesiddende situationer, fx i teater, til møder, i trafikken og lignende
- Nedsat seksuel lyst
- Rejsningsbesvær.

Nedsat seksuel lyst kan skyldes manglende energi, søvnighed og træthed. Der kan, oftest på grund af overvægt, opstå hormonal ubalance ved ubehandlet søvnapnø, hvilket kan medføre rejsningsbesvær. Derfor opmuntres du til også at fortælle om disse symptomer ved besøg i Søvncentret, da de kan have konsekvenser for din livskvalitet.

Søvnapnø medfører en væsentlig forringelse af søvnkvaliteten, og ubehandlet søvnapnø disponerer til en række sygdomme, som kan have alvorlige helbredsmæssige konsekvenser. Det gælder særligt hjertekarsygdom og type 2-diabetes.

Ubehandlet søvnapnø er desuden forbundet med en øget risiko for trafik- og arbejdsulykker.

### SÅDAN BEHANDLES SØVNAPNØ

Hovedmålet med behandling af søvnapnø er at forbedre nattesøvnen ved at slippe af med vejtrækningspauserne. Dette vil gøre, at du føler dig mere oplagt i dagtimerne.

Idet både sværhedsgrad og årsager til snorken og søvnapnø varierer betydeligt, er behandlingen individuel.

#### Behandling med CPAP

Den mest effektive og dokumenterede behandling foregår med et CPAP-apparat. CPAP er en forkortelse for Continuous Positive Airway Pressure (konstant positivt luftvejstryk).

En CPAP består af en lille, næsten lydløs, kompressor og en tilkøbt maske. Masken er



tilpasset netop dig, og du skal bruge den, når du sover.

CPAP-udstyret sikrer et konstant, let overtryk i dine luftveje, hvilket effektivt hindrer kollaps i svælget og derved snorken og søvnapnø.

For de fleste er behandlingen uproblematisk. I en overgangsfase kan det kræve tilvænning at sove med masken og slangen. Tilvænningen varer typisk nogle uger, før alt fungerer optimalt.

Behandlingen nedsætter stresspåvirkning af kroppen, hvilket har en gavnlig effekt på søvn og vejtrækning.

De fleste oplever, at nytten af behandlingen er meget større end besværet ved den.

## HVORDAN KAN DU MODVIRKE SØVNAPNØ?

Her er 5 gode råd til, hvad du selv kan gøre for at modvirke søvnapnø:

- **Lig på siden.** Har du ikke betydelige gener, er det første tiltag at prøve at "tvinge" dig selv til at ligge på siden om natten. Dette er for at undgå, at musklerne slapper af i en position, der blokerer luftvejene.
- **Reducér din vægt.** Hvis din vægt er høj, vil det i mange tilfælde kunne hjælpe, hvis du kan gå ned i vægt. Vægtreduktion kan også mindske risikoen for hjertekarsygdomme, der også er øget ved obstruktiv søvnapnø. Grunden til, at problemerne kan mindskes ved vægttab, beror dels på, at fedt forsvinder fra luftvejsvæggene, og at der bliver bedre plads til den luft, der skal passere. Funktionen i de muskler, der stabiliserer svælget og kontrollerer dets bredde, påvirkes også positivt af et vægttab.
- **Undgå alkohol før sengetid.** Alkohol får musklerne i svælget til at slappe af, hvilket gør svælget snævrere end normalt. Alkohol kan derfor både fremkalde og forværre problemer med snorken. For en person med søvnapnø medfører alkohol desuden, at kroppen ikke reagerer så

hurtigt på vejtrækningspauserne. Det betyder, at pauserne bliver både flere og længere.

- **Undgå rygning.** Rygere har ofte snævre forhold i næse og svælg som følge af opsvulmede slimhinder og øget slimdannelse. Undersøgelser viser, at problemer med snorken forekommer dobbelt så hyppigt hos rygere som hos ikke-rygere.
- **Undgå brug af sovemedikamenter.** Sovemedikamenter kan forværre søvnapnø og bør derfor ikke tages.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om obstruktiv søvnapnø, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på 'obstruktiv søvnapnø syndrom'.

Du kan desuden se en video om den gavn, CPAP-behandling har for en af vores patienter.

Se den her:

<https://video.rn.dk/sovnapno-allan>



### Kontakt

#### Søvncenter Nord – Sekretærer

Tlf. 97 66 27 11

Vi træffes:

Mandag – fredag kl. 8.00 – 14.00