

Behandling af søvnapnø med CPAP

Denne pjece er til dig, der er i CPAP-behandling på grund af obstruktiv søvnapnø. Pjecen indeholder informationer og gode råd om søvnapnø og behandling af søvnapnø.

FAKTA OM SØVNAFNØ OG AHI

Når du har søvnapnø, vil dine øvre luftveje lukke til, når du sover. Tungen og drøblen falder tilbage og lukker for luftvejene, helt eller delvist. Under vejrtrækningspausen falder iltindholdet i dit blod, hjernen reagerer ved at vække dig, hvorved vejrtrækningen igen bliver normal. Ikke alle patienter registrerer denne opvågning. Derfor kaldes det for en mikroopvågning. Det antages, at 4 % af alle danske mænd og 2 % af danske kvinder i alderen 30-79 år har sygdommen. Obstruktiv søvnapnø kan behandles med særdeles gode resultater ved brug af CPAP.

En apnø betyder en pause i vejrtrækningen af minimum 10 sekunders varighed. Alle mennesker har pauser i deres vejrtrækning, specielt i indsovningsfasen og i drømmesøvn. Når man lider af søvnapnø, har man betydelig længere og flere pauser i vejrtrækningen – helt op til over 80 gange i timen. En apnø kan vare fra 10 sekunder og helt op til 120 sekunder.

Der findes forskellige former for søvnapnø og forskellige sværhedsgrader af lidelsen. Sværhedsgraden defineres ved hjælp af Apnø-Hypoapnø Index (AHI). AHI står for antal vejrtrækningspauser (apnøer) og nedsat luftskiftpassage (hypopnøer) per time.

AHI 5-15 pauser i timen = mild søvnapnø
AHI 15-30 pauser i timen = moderat søvnapnø
AHI >30 pauser i timen = svær søvnapnø.

RISICI VED UBEHANDLET SØVNAFNØ

Det nedsatte iltindhold i blodet under en apnø medfører, at hjertet skal arbejde hårdere. På længere sigt kan dette medføre påvirkning af blodtryk og øget stresshormon i kroppen.

Flere undersøgelser viser, at ubehandlet søvnapnø kan medføre påvirkning af hjerte- og kredsløb, slagtilfælde, diabetes og depression. Man kan have svært ved at koncentrere sig, bliver hurtigere trætt og dermed kan der være større risiko for arbejdsulykker og trafikuheld.

SÅDAN FOREGÅR BEHANDLINGEN

Behandling af søvnapnø foregår med et CPAP-apparat. CPAP er en forkortelse af Continuous Positive Airway Pressure (konstant varierende luftvejstryk).

CPAP-behandlingen er en overtryksbehandling, hvor maskinen blæser med atmosfærisk luft for at sikre, at luftvejene holdes åbne. Maskinen registrerer både nedsat luftpassage og total tillukning af luftvejene. Når den registrerer dette, justerer maskinen selv trykket, så dine luftveje holdes åbne. Trykket reguleres op og ned af maskinen hen over natten. Behandling med CPAP medfører ofte en hurtig forbedring af søvnkvaliteten.

Behandlingen af søvnapnø er som regel livslang.

SÅDAN BRUGER DU APPARATET

Du skal som minimum bruge dit CPAP-apparat i 4 timer hver nat, 70 % af tiden. Det betyder, at på en måned med 30 dage, skal du bruge det mindst 4 timer hver nat i 21 dage. Vi anbefaler, at du bruger apparatet hver nat, hele natten og også gerne ved eventuel middagslur.

Symptomer på søvnapnø

- Højlydt snorke
- Dagtræthed
- Urolig søvn
- Kvælningsskuffelse i løbet af natten
- Uoplagthed
- Følelsen af ikke at være udhvilet, når man vågner om morgenen
- Irritabilitet
- Hyppig vandladning om natten
- Nedsat sexlyst
- Morgenhovedpine
- Tendens til udvikling af overvægt
- Høj puls og hjertebanken
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær.

Det kan du opnå ved behandling

- Dagtrætheden forsvinder
- Snorke forsvinder
- Belastning af hjerte og kredsløb formindskes eller forsvinder i nogle tilfælde helt
- Velreguleret blodtryk
- Bedre mulighed for væggtab
- Større psykisk overskud
- Bedre og roligere søvn
- Færre opvågninger om natten
- Bedre hukommelse og koncentration.

GODE RÅD I FORBINDELSE MED CPAP-BEHANDLINGEN

Svært ved at falde i søvn

CPAP-behandling kræver tilvænning. Det kan tage fra et par dage helt op til et par måneder, inden man vænner sig helt til behandlingen. Behandlingen er vigtig for dit helbred. Giv ikke op, men forsøg at komme igennem tilvænningsperioden, og vær tålmodig og vedholdende. Tag masken og apparatet på hver aften, og så vil du efterhånden vænne dig til det.

Nogle patienter oplever, at det kan være svært at trække vejret gennem masken på grund af modtrykket. Du kan med fordel sidde med masken på – uden at den er koblet til apparatet – når du er vågen. På den måde kan du vænne dig til masken og blive fortrolig med den.

Tørhed i næsen

Nogle patienter kan opleve tørhed i næsen i forbindelse med opstart af CPAP-behandling, især hvis man ikke har fugter på sit apparat. Her kan det være en god idé at bruge en saltvandsnæsесpray. Du kan eventuelt få udleveret en næsespray til saltvand sammen med CPAP-apparatet. Du kan også smøre næsen med vaseline eller olie. Eller du kan få tilkoblet en fugter til dit CPAP, hvis ikke ovenstående råd hjælper.

Forkølelse og allergi

Det kan være svært at bruge apparatet, hvis du er forkølet eller har allergi. Vær opmærksom på, at dit apparat ikke er placeret op ad noget, der er for koldt eller for varmt, men ved stuetemperatur. Det er i orden at holde en kort pause med CPAP-behandlingen, når du er forkølet eller har allergi.

Det kan være en god idé at benytte saltvandsnæsесpray eller næseskyllekande, som du kan få i håndkøb på apoteket. Ved længerevarende tillukkethed i næsen kan det være nødvendigt at anvende næsespray med binyrebarkhormon, som skal ordineres af en læge, eller at afprøve en fugter til dit CPAP-apparat.

Løbende næse

Det er normalt at have løbende næse i starten af CPAP-behandlingen, fordi næsens slimhinder bliver irriterede og skal vænne sig til luften. Tilstanden plejer at gå over af sig selv. Ved vedvarende problemer kan man afprøve en fugter.

Sår eller irritation omkring næsen

Indimellem kan masken fra CPAP-apparatet give sår på næseryggen. Det sker typisk, hvis du har strammet masken for hårdt. Undgå at tildække såret, men lad det få luft. Hvis masken irriterer, kan du med fordel bruge et stykke bomuld til at lægge under masken for at aflaste huden. Du kan også købe en gelé-pude, der er beregnet til at aflaste huden for tryk. Oplever

du vedvarende maskeproblemer, skal du kontakte os, så du kan afprøve en anden maske.

Muskelspændinger

Når du påbegynder CPAP-behandlingen, skal din krop bruge ekstra kræfter på at udånde imod et øget tryk. Du kan derfor opleve muskelspændinger i nakke og skuldre, men også lette smerter i området omkring brystkassen. Dette er helt normalt. Du kan lindre generne med mild smertestillende medicin, som kan fås i håndkøb. Hvis smerterne fortsætter, skal du kontakte os.

Luft i maven

Nogle oplever, at de sluger meget luft om natten, hvilket kan give generende luft i maven. Oplever du dette, kan du fx ændre din sovestilling, fjerne din hovedpude, sove med hovedet hævet eller drikke kulsyreholdige drikke om morgenen.

KONTROL AF BEHANDLINGEN

Vi følger din behandling det første år

Efter opstart af CPAP-behandlingen bliver du tilbudt en månedskontrol. Her tager vi en snak med dig om, hvordan behandlingen går, og om du har vænnet dig til masken og apparatet. Vi aflæser hukommelseskortet fra apparatet, så vi kan følge med i din behandling. Vi kan blandt andet se, om dit apnøtal (AHI) er faldet, om masken er tæt, og hvor meget du bruger apparatet. Hvis det går fint ved månedskontrollen, skal du ikke til kontrol igen før efter et år. Du er naturligvis altid velkommen til at kontakte Søvncenter Nord telefonisk, hvis du har spørgsmål eller problemer.

Hold selv øje med behandlingen

Efter årskontrollen er det op til dig at holde øje med behandlingen. Det gør du blandt andet ved at holde øje med "info-knappen" på maskinen, som viser de vigtigste informationer om behandlingen. Under "info-knappen" ser du følgende:

BRUG/Brug timer fortæller, hvor mange timer du bruger apparatet per døgn.

MASKE/Maskeforsegling fortæller, om masken sidder godt og er tæt, eller om den er for utæt til at hjælpe dig. Er smileyen grøn, er masken tæt og sidder, som den skal. Du skal dog reagere, hvis masken

blæser luft op i øjnene. Lette utætheder fra masken har ikke betydning, da apparatet kan kompensere for op til 30 % utætheder. Er smileyen rød og sur, skal masken rettes til, og remmene skal eventuelt strammes.

AHI/Hændelser per time viser, hvor mange pauser du har i vejrtrækningen per time.

Måleværdier

Dine tal skal gerne vise følgende.

Brug: > 4 timer



AHI/Hændelser pr time: < 5

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Pas på dine tænder

Det er vigtigt at have god mundhygiejne, når du er i CPAP-behandling. Munden har lettere ved at tørre ud, hvilket kan være grobund for bakterier.

Medbring flybrev, hvis du skal rejse

Hvis du skal ud at flyve, skal du medbringe et bevis på, at du har et CPAP-apparat – også kaldet et flybrev. Dette kan du få tilsendt via Søvncenter Nord. Du skal altid medbringe CPAP-apparatet som ekstra håndbagage ud over din vanlige håndbagage. Husk også at medbringe transformer til strømstikket og eventuelt forlængerledning, hvis der ikke er et strømstik i nærheden af sengen, dér hvor du overnatter på din ferie.

Medbring apparatet, hvis du skal indlægges

Det er vigtigt, at du tager dit CPAP-apparat med ved indlæggelse på hospitalet. Det er også vigtigt, at du fortæller, at du har søvnnapnø – særligt til narkoselægen, hvis du skal i fuld bedøvelse. Ved udlevering af CPAP-apparatet modtager du automatisk et brev fra Det Centrale Hjælpemiddeldepot om, at du har lånt et apparat af os. Du vil få et brev

hvert andet år, hvor du blot skal bekræfte, at du fortsat bruger apparatet. Det er Region Nordjylland, der ejer CPAP-apparatet. Den dag, du ikke længere bruger apparatet, skal du levere det tilbage.

Kørsel

Når man har behandlingskrævende søvnapnø, hvor AHI er over 15, og man har udtalte træthedssymptomer, skal man, ifølge Sundhedsstyrelsens retningslinjer, bruge CPAP-behandlingen for at man må køre bil.

DET KAN DU SELV GØRE FOR AT FORBEDRE SØVNKVALITETEN

Du kan nedsætte dit AHI på følgende måder:

- **Du kan stoppe med at ryge.** Slimhinderne i næsen svulmer op og bliver irriterede, når du ryger. Det medfører nedsat luftpassage.
- **Du kan nedsætte dit alkoholforbrug.** Alkohol får svælget til at slappe mere af og forværrer og forlænger apnøerne.
- **Du kan undgå at sove på ryggen.** Rygleje får tungen til at falde tilbage i svælget. Dermed lukkes luftvejene helt eller delvis.

I enkelte tilfælde kan man komme helt af med sin søvnapnø ved følgende tiltag:

- **Fjernelse af mandler.** Hvis du har meget store mandler, kan det i nogle tilfælde formindske din søvnapnø at få dem fjernet. En speciallæge skal dog først vurdere, om det kan gavne dig.
- **Vægttab.** Hvis du er svært overvægtig, kan et stort vægttab betyde, at din apnø formindskes. Har du brug for hjælp til vægttab, kan vi sende en henvisning til Sund Info for dig, eller du kan selv kontakte sundhedscentret i din kommune.
- **Kirurgisk indgreb i næsen.** Hvis din skillevæg i næsen er skæv, vil det i nogle tilfælde medføre bedre luftskifte og dermed færre apnøer at få den rettet. Det skal dog vurderes af en øre-, næse- og hals-læge, om du kan have gavn af dette.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Søvncenter Nord – Sygeplejersker

Tlf. 97 66 26 26

Vi træffes:

Mandag, onsdag, torsdag og fredag kl. 8.00 - 9.00

Søvncenter Nord – Sekretær

Tlf. 97 66 27 52 og 97 66 27 53

Ved tidsbestilling eller ændring af tid.

Vi træffes:

Mandag - fredag kl. 8.00 - 14.00

Det Centrale Hjælpemiddeldepot

Tlf. 97 66 61 06

Vi træffes:

Mandag - fredag kl. 9.00 - 14.00,
torsdag dog kl. 9.00 - 16.00

Gode råd om søvn

Mange søvnapnøpatienter oplever dårlig søvnkvalitet. God søvnhygge kan fremme din søvnkvalitet.

1. Hav en fast døgnrytme. Gå i seng og stå op på nogenlunde samme tid hver dag. Dette styrker kroppens indre ur.
2. Luft ud i dit soveværelse til natten.
3. Sov ikke for varmt eller for koldt – den anbefalede temperatur er højst 20 grader. Når du sover, falder kroppens temperatur, så når du skruer ned for varmen, tror din krop automatisk, at den skal sove.
4. Undgå koffeinholdige drikke et par timer, inden du går i seng, fx cola, te og kaffe.
5. Undgå alkohol og sovemedicin, da det nedsætter andelen af den dybe søvn og hæmmer drømmesøvnen.
6. Undgå nikotin, inden du skal sove, da nikotin hæmmer søvnen.
7. Hvis du ikke kan falde i søvn, så stå op, til du føler træthed igen. På denne måde undgår du, at sengen bliver et sted, du forbinder med ikke-søvn.
8. Vær fysisk aktiv i løbet af dagen. På denne måde vil du opleve en naturlig træthed til aften. Hård fysisk aktivitet bør lægges senest 3 timer før sengetid.
9. Et varmt bad medfører velvære og afslappethed.
10. Undgå at bruge din smartphone eller tablet inden sengetid. Disse apparater udskiller blå lys, som hæmmer det søvnfremkaldende hormon melatonin.
11. Dæmp lyset om aftenen. På den måde frigiver kroppen det søvnfremkaldende hormon.
12. Prioritér din søvn. Kroppen har brug for cirka 8 timers søvn hver nat.
13. Undgå at tage en middagslur. Dette kan medføre, at du ikke er træt til natten. Hvis du har behov for en lur, så prøv at holde den kort (under 1 time), og tag den helst inden klokken 15.00.
14. Tag hånd om de ting, der bekymrer dig. Hvis dette ikke er muligt, så find et tidspunkt på dagen, hvor du kan forsøge at få dine bekymringer ud af kroppen. Din seng er et sted til at hvile sig, ikke til at bekymre sig.