



Sömnapné

Sömnapné innebär ofrivilliga upprepade andningsuppehåll när man sover. Andningsuppehållen (apnéerna) beror på att luftvägarna tillfälligt blockerats. Precis som kroppen i övrigt, slappnar musklerna i de övre luftvägarna (näsa, mun, svalg och struphuvud) av när man sover vilket kan orsaka en apné.

Det är vanligare än man kan tro och det kan i stort sett drabba vem som helst, såväl kvinnor som män, äldre personer, ungdomar och barn. Andningen är en av människans starkaste reflexer i kroppen så vi behöver aldrig vara oroliga över att glömma bort att andas helt och hållet. Men det är just denna reflex som spelar en betydande roll för sjukdomen sömnapné.

Andningsuppehållen kan vara från 10 sekunder upp till över 1 minut. I vissa fall återkommer uppehållen flera hundra gånger varje natt. Under andningsuppehållet sjunker syrehalten i blodet. Hjärnan reagerar då med en väckningsreaktion som gör att man börjar andas igen. Reaktionen sker helt automatiskt. Den som drabbas minns oftast ingenting av uppvaknandena när han eller hon vaknar på morgonen.

Hur vanligt är det?

Man har beräknat att ca 4 % av alla svenska män och 2 % av kvinnorna i åldern 30–79 år lider av kraftiga snarkningar och andningsuppehåll under sömnen.^{1,2} Sömnapné räknas som en dold folksjukdom som över 3–400 000 svenskar lider av. Idag kan många drabbade känna av symtomen utan att veta orsaken till varför man ibland kan känna extrem trötthet, stress, huvudvärk och nedstämdhet. Vissa grupper löper större risk att drabbas av sömnapné till exempel överviktiga. Det finns statistik som visar att ca 75 % av alla sömnapnoiker beräknas väga över vad som anses vara normalt.³ Detta leder till att när befolkningen ökar i vikt ökar också förekomsten av sömnapné. De män och kvinnor som väljer att gå ner i vikt märker att deras sömnproblem och andningssvårigheter förändras enormt och blir betydligt bättre. Därför är det mycket viktigt att man på bästa sätt ser över sin kost och motionerar.

Ärftlighet

Sömnapné är delvis genetiskt betingad och är vanligare bland personer som har föräldrar med samma symtom. Forskningen anser att detta har att göra med att genetiska anlag styr uppbyggnaden av muskelfibrerna som finns i svalget. Det har också att göra med att man ärvt sina föräldrars anlag för smal eller bred näsa, nacke eller överbett som kan medverka till att tungan lättare faller bakåt.

Risker & symtom

Intag av alkohol ökar sömnapnoikers problem med sin sjukdom. Alkohol förvärrar sjukdomen genom att kroppen och musklerna blir mer avslappnad vilket kan leda till apnéer/blockad när



Sömnapné

man sover. Om man är medveten om att man har sömnapné är det därför bra om man undviker att dricka alkohol innan läggdags.

Många drabbade av sömnapné känner av symtomen men vet inte om orsaken utan tror att de beror på andra saker. Ett vanligt tecken som kan förväxlas med sömnapné är stress. Den extrema tröttheten, huvudvärken och nedstämdheten tror man beror på stress när det för en person som oupptäckt sömnapné faktiskt kan vara ett resultat av syrebrist under sömnen och att kroppen inte fått en chans att återhämta sig. Förutom snarkning och andningsuppehåll under sömnen, är onormal trötthet under dagen det vanligaste tecknet på att man är drabbad av sömnapné. Men det kan skilja en hel del från person till person exakt vilka följd effekter sömnbristen får. Observera att det ibland skiljer en del på mäns, kvinnors och barns symtom.

Symtom på natten

De tydligaste symtomen på sömnapné är andningsuppehåll under sömnen och kraftiga snarkningar. Andra symtom under sömnen eller natten är återkommande uppvaknanden, frekventa toalettbesök, kvävningsskänslor, mardrömmar, hjärtklappning och svettningar.

Symtom på dagen

De tydligaste symtomen på dagtid är onormalt stor trötthet, huvudvärk – speciellt på morgonen, koncentrationssvårigheter, inlärningsproblem, glömska och irritation. Allmän nedstämdhet, depression, värk, astma, allergier samt minskad lust och sexuell förmåga är andra förekommande symtom.

Test för sömnapné⁴

Det finns ett frågeformulär som heter Epworth Sleepiness Scale samt en kompletterande frågelista som kan hjälpa dig att veta om du är i riskzonen för sömnapné. Observera att för att vara säker på om du verkligen är drabbad måste du uppsöka en läkare som kan ställa en diagnos utefter dina specifika förutsättningar. Det kan dock vara en bra hjälp inför läkarbesöket att ta med dina svar på dessa frågor: www.somnapne.se.

Olika sorters sömnapné

Det finns två olika typer av sömnapné, obstruktivt och centralt sömnapné. Det som skiljer är de bakomliggande orsakerna till apnéerna, men däremot är såväl symtom och behandling ganska lika. Obstruktiv sömnapné är vanligast och beror på en fysisk blockering av andningsvägarna, exempelvis att tungan faller bakåt och hindrar luften. Central sömnapné beror på att signalerna mellan hjärnans andningscentrum och de muskler som styr andningen inte fungerar som de ska. Central sömnapné ses oftast hos äldre människor, hos människor som har hjärtsvikt eller efter en stroke till följd av skador i hjärnan eller nervbanorna.



Sömnapné

Referenser:

1. Peeker et al. 2005
2. Young et al. NEJM 1993
3. O’Keeffe T, Patterson E. Evidence supporting routine polysomnography before bariatric surgery. *Obes Surg.* 2004;14(1): 23–6
4. Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth Sleepiness Scale. *Sleep* 1991;14:540–545.
5. <http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Somnapne/>