



# Sömnapné och högt blodtryck

---

En person som snarkar mycket och har bevittnade andningsuppehåll nattetid har en ökad risk att utveckla en hjärt-kärl sjukdom. Det finns idag flera studier som visar på ett samband mellan högt blodtryck och sömnapné.<sup>1</sup> Om blodtrycket är högt, ger det extra belastning på artärerna och hjärtat.

**Högt blodtryck, hypertoni, definieras som ett blodtryck högre än 140/90 och man mäter blodtrycket i vila. Blodtrycket är ett mått på den kraft och volym av blod som strömmar i blodkärlen och är en bra indikator på den kardiovaskulära hälsan.**

Men oftast ger inte högt blodtryck några symtom eller är något som man känner, och det enda sättet att veta är att mäta blodtrycket. Högt blodtryck är en av de faktorerna som mest ökar riskerna för att utveckla hjärtsjukdom, stroke eller andra allvarliga tillstånd. Ju högre blodtryck, desto större påfrestning på hjärtat. Obehandlad sömnapné kan leda till för högt blodtryck.<sup>1</sup>

Ihållande högt blodtryck kan vara det första tecknet på en störning eller sjukdom i blodkärlen eller hjärtat. När någon med sömnapné drabbas av ett andningsuppehåll under natten så orsakar den en aktivering i kroppen där blodkärlen dras ihop, och det försvårar hjärtats funktion att agera som pump i kroppen vilket i sin tur höjer blodtrycket. Ju högre blodtryck, desto större påfrestning på hjärtat. Det kan också resultera till ett ihållande högt blodtryck under dagen.

"Storsnarkare" är en riskfaktor för sömnapné, vilket i sin tur kan leda till hälsoproblem då både sömnkvaliteten och kvantiteten störs. Kroppen får inte den behövliga vilan på natten och andningsuppehållen bidrar till syresänkningar vilket gör att hjärtat får jobba hårdare och både stresshormoner och blodtrycket ökar. Personer som har en obehandlad sömnapné ökar således risken för hjärt-kärl sjukdom. Ju svårare sömnapné, desto större är risken för att utveckla högt blodtryck, och därefter andra former av hjärt-kärl sjukdomar.

Forskning har visat att cirka 35 % av alla personer med högt blodtryck har sömnapné,<sup>2,3</sup> men om blodtrycket är okontrollerat, det vill säga att personen tar tre eller fler blodtryckssänkande läkemedel, är siffran 80 %.<sup>4</sup> Det har visat sig att den senaste gruppen får en minskning av blodtryck med i genomsnitt 10 mmHg över en 9-veckors period med CPAP-behandling. Dessa patienter fick dessutom en total minskning av blodtrycket på dagtid. Genom att behandla sömnapné kan man sänka blodtrycket och därefter förbättra den allmänna hälsan hos hjärtat.



# Sömnapné och högt blodtryck

---

## Referenser:

1. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC7). The Science Behind the New Guidelines.
2. Sjostrom et al, 2002
3. Worsnop et al. *Am J Respir Crit Care Med*. 1998
4. Logan et al. *J. Hypertension*. 2001
5. Becker et al. *Circulation* 2003