



# Sömnapné och syrenedsättning

---

För att få diagnosen sömnapné krävs det att man gör en sömnutredning under en natts sömn. Vid den sömnutredningen sover man med en diagnostisk utrustning som mäter hur många andningsuppehåll som förekommer per timme samt om man samtidigt har syrenedsättningar. Apparaten mäter om du snarkar, din sovposition, andningen (luftflödet), pulsen och hur mycket syre som finns i blodet (syremättnad).

**För att ta reda på hur allvarlig diagnos av sömnapné man har så är det framförallt två variabler man tittar på:**

- Antalet apnéer per timme – så kallad **AHI** (Apné Hypopné Index) och varje apné ska vara minst 10 sekunder. AHI: 0–5 = normalt, 6–15 = mild sömnapné, 16–29 = måttlig sömnapné och 30+ = svår sömnapné.
- Sänkning av syremättnaden i blodet med minst 4 %.

Syrenedsättningens konsekvenser hos de drabbade patienterna är en av de faktorer som lett till att sjukdomen sömnapné alltmer uppmärksammas som en allvarlig folksjukdom. I tillägg till sömnutredningen så får patienten även svara på frågor om sin hälsa, eventuellt andra sjukdomar och symptom som man upplever.

## Syrenedsättning är farligt?

Friska personer och barn har normalt en syresättningsnivå på över 95 %. Detta betyder att de röda blodkropparna är väl syresatta och kan leverera syrerikt blod till kroppens organ och vävnader. Värden under 90 % har skadlig inverkan på kroppen. En person som har sömnapné kan ligga långt under det normala värdet för bra syresättning vilket i förlängningen kan leda till samsjuklighet med allvarliga hjärt- kärlsjukdomar då hjärta och kärl får jobba hårdare för att syresätta kroppens alla delar under apnéerna.

## Sömnapné sliter på kroppen

Under en apné kollapsar luftvägarna genom att svalget slappnar av och den mjuka gommen och tungan faller bakåt vilket hindrar luftflödet att nå lungorna med nytt syre. Konsekvensen blir att syrenivån går ner i blodet och man får kämpa efter andan samtidigt som pulsen faller under det normala vilket bidrar till att mindre syre forslas ut i kroppen.

Hjärnan registrerar den låga syrehalten i blodet kombinerat med den högre koldioxidhalten och försvarsmekanism väcker kroppen för att förhindra att personen kvävs. Personen vaknar till och tar ett antal stora andetag (återhämtningsandetag) för att få bort överskottet av koldioxid och normalisera syrenivån vilket innebär att pulsen stegrar till höga nivåer. Detta korta uppvaknande kallas *arousal* och innebär att personen inte vaknar helt trots denna stressande



# Sömnapné och syrenedsättning

---

process och minns oftast ingenting efteråt. Detta kan hända många gånger under en och samma natt. Ofta ändrar man ställning i sängen efter en sådan stressattack och somnar om tills nästa apné uppkommer. Denna berg-och-dalbana för såväl pulsen, blodtrycket som för syrenivåerna i blodet orsakar att stresshormoner frisläpps i kroppen och på sikt kan personen dra på sig svåra följsjukdomar.

Kroppen utsätts för en stor ansträngning nattetid som inte är sund, när kroppen egentligen ska ta igen sig och sova

## Referenser:

1. <http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Somnapne/>