

## Søvnapné - Informasjon om sykdommen

Rammer flere hundre tusen nordmenn. Det forskes med nye og mer sensitive målemetoder ved Universitetet i Oslo og Akershus Universitetssykehus. I 2012 gjennomførte forskerne en studie på obstruktiv søvnapné. Flertallet som har obstruktiv søvnapné er ikke klar over det selv, men snorking, overtrøtthet og nattlig pustestopp er blant de vanligste symptomene.

Det viste seg ikke uventet at deltakerne med søvnapné var eldre, hadde høyere systolisk (overtrykk) blodtrykk, høyere BMI, dårligere kolesterolprofil og hyppigere hjerte- og karsykdom og diabetes enn de friske deltakerne.

Resultatene støtter teorien om at gjentatte episoder med pustestopp (apné) eller pustereduksjon (hypopne) kan skade hjertet uavhengig av andre risikofaktorer for hjerte- og karsykdom.

---

## Søvnapné

- Historikk
- Søvnapné er vanligere enn du tror
  - Obstruktiv søvnapné
    - Sentral søvnapné
      - Diagnose
    - Når bør behandling starte
  - Søvnapné kan behandles på flere måter
    - Litteratur – anbefalte lenker

## Historikk

Søvnapné er en av de sykdommene som rammer flest mennesker i Norge, og kunnskapen har i de senere årene steget blant folk flest. 20-40 % har søvnapné eller andre pusteforstyrrelser under søvn, og forekomsten er sterkt stigende på grunn av ulike trender i samfunnet som økende overvekt og stillesittende liv.

Det fins to ulike typer søvnapné, obstruktiv søvnapné (OSA) og sentral søvnapné. Symptomene og behandlingen ligner hverandre.

Snorking, gjerne kraftig, opp i 80 desibel er noe som ofte regnes som ensbetydende med søvnapné. Men selv om snorking er et vanlig symptom på sykdommen, er det ikke alle med søvnapné som snorker.

Søvnapné er sterkt forbundet med diabetes, høyt blodtrykk, hjerteinfarkt og hjerneslag. Studier viser også at personer med søvnapné har syv ganger forhøyet risiko for å være involvert i en bilulykke.

### Fakta:

80 % går uvitende om sin sykdom og får dermed ingen diagnose og behandling.

53% av personer med type 2 diabetes har søvnapné.

83% av personer med søvnapné har høyt blodtrykk.

## Søvnapné er vanligere enn du tror

Akkurat som i resten av kroppen, slapper musklene i de øvre luftveier (nese, munn, svelg og strupehode) av når du sover. Om musklene slapper for mye av kan det føre til at det blir trangt i de øvre luftveiene, og dette gjør at mange mennesker begynner å snorker. Av og til blir det til og med vanskelig å puste. Hvis luftveiene blokkeres helt oppstår det forbigående stans i åndedrettet. Denne pustestoppen kalles apné. Pustestoppet kan vare fra noen få sekunder til mange minutter

Det har lenge vært en oppfatning at ca. 4% av menn og 2% av kvinner har søvnapné. En nylig publisert norsk studie anslår OSA-forekomst på 16 % og 8 %.

*Dette gjør søvnapné til en av de vanligste folkesykdommene i Norge.*

## **Obstruktiv søvnapné**

Obstruktiv søvnapné er den vanligste formen for søvnapné, og innebærer at man rammes av gjentatte pustestopp under søvn. I visse tilfeller opptrer pustestoppene flere hundre ganger hver natt. Ved pustestopp synker oksygenivået i blodet. Hjernen reagerer med en oppvåkingsreaksjon som gjør at man begynner å puste igjen. Reaksjonen skjer helt automatisk. Den som rammes husker vanligvis ingenting av oppvåkningene når han eller hun våkner om morgenen.

*En av 12 voksne nordmenn har obstruktiv søvnapné, og flestparten vet det ikke selv. Pasienter med obstruktiv søvnapné har økt forekomst av slag og død uansett årsak.*

## **Sentral søvnapné**

Ved sentral søvnapné oppstår ikke pustestoppene på grunn av at luftveiene blokkeres, men av at signalene mellom hjernens åndedrettssentrum og musklene som styrer åndedrettet ikke fungerer som de skal.

*Sentral søvnapné sees oftest hos eldre mennesker.*

## **Diagnose**

Når du opplever symptomer som snorking og nattlige pustestopp, kan du undersøke om du har diagnosen søvnapné ved å sove med et lite apparat hjemme i din egen seng. Enheten registrerer blodets oksygenivå, luftstrøm og luftveienes bevegelse, hjerterefrekvens, snorking og kroppsstillingen. Det finnes også en mer avansert metode som innebærer at du overnatter på klinikken hvor en søvnregistrering blir gjort.

For å stille diagnosen søvnapné skal det være minst fem pustestopp per time. Hvert pustestopp skal vare i minst 10 sekunder og oksygenmetningen i blodet skal gå ned med minst 4%.

## **Når bør behandling starte**

Søvnapné bør behandles om man har mer enn 10 pustestopp per time med en varighet på mer enn 10 sekunder. De vanligste symptomene er snorking, unormal trøtthet om dagen, observerte pustestopp om natten, stadige oppvåkninger, hyppige toalettbesøk, hodepine, konsentrasjonsvansker, irritabilitet, redusert seksuell lyst/evne og vektproblemer.

## **Søvnapné kan behandles på flere måter**

Hvilken type behandling bestemmes blant annet av graden av sykdom, alder og andre sykdommer.

1. CPAP-behandling gir den mest effektive behandlingen for moderat og alvorlig søvnapné. Behandling går ut på at man sover med en maske eller nesepute, som via en slange og en kompressor skaper et lett lufttrykk som holder de øvre luftveiene åpne.
2. Søvnapnés Skinner sørger for å holde underkjeven noe fremskutt under søvn. Dermed hindres tungen i å gli bakover slik at det myke vevet i halsen kollapser og blokkerer luftveiene.
3. Kirurgiske inngrep forekommer oftest ved behandling av barn med søvnapné, ofte på grunn av forstørrede tonsiller eller polypper. Andre typer kirurgi er svært uvanlig, men kan forekomme i spesielle tilfeller ved fysiske hindre.

## **Litteratur – anbefalte lenker**

[www.sovnapne.no/](http://www.sovnapne.no/)

søvnapne **symptomer**

søvnapne **alkohol**

**sentral** søvnapne

**obstruktiv** søvnapne

[unikard.org/sovnapne-kan-skade-hjertet/](http://unikard.org/sovnapne-kan-skade-hjertet/)

søvnapne **behandling**

søvnapne **årsaker**

søvnapne **farlig**

søvnapne **og cpap behandling**

FSF avd Rygge gjør oppmerksom på at det kan ha skjedd endringer i teksten siden den ble publisert på vår hjemmeside. Om du velger å gå videre og benytte deg av de opplysningene vi har lagt ut kontroller derfor med utgiver om det er kommet noen endringer.