



SNORKING OG SØVNAPNÉ



Volvat

Volvat Medisinske Senter
Borgenveien 2A
0370 Oslo

Sentralbord: 22 95 75 00
www.volvat.no

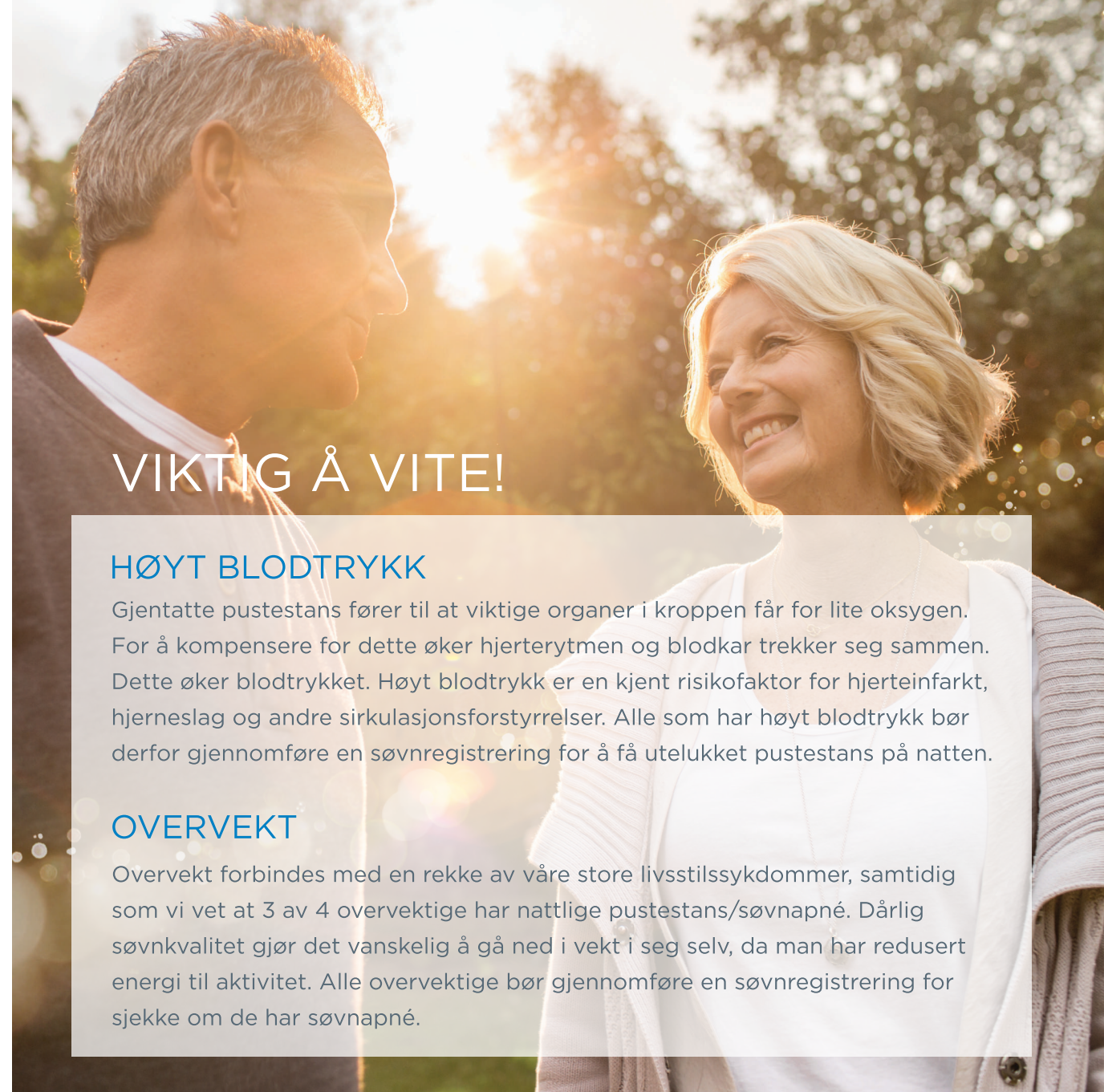


Volvat

SNORKER DU? ER DU TRØTT PÅ DAGTID?

1 av 3 nordmenn lider av akutte søvnproblemer og så mange som 1 av 6 med snorking og søvnapné, en tilstand som ubehandlet kan bidra til alvorlige helseproblemer. Både snorking og søvnapné kan behandles relativt enkelt, men du trenger først en søvnregistrering som du utfører hjemme.

Ved Volvat Søvnssenter på Majorstuen i Oslo, tilbyr vi tverrfaglig utredning og behandling av søvnproblemer - uten ventetid.



VIKTIG Å VITE!

HØYT BLODTRYKK

Gjentatte pustestans fører til at viktige organer i kroppen får for lite oksygen. For å kompensere for dette øker hjerterytmen og blodkar trekker seg sammen. Dette øker blodtrykket. Høyt blodtrykk er en kjent risikofaktor for hjerteinfarkt, hjerneslag og andre sirkulasjonsforstyrrelser. Alle som har høyt blodtrykk bør derfor gjennomføre en søvnregistrering for å få utelukket pustestans på natten.

OVERVEKT

Overvekt forbindes med en rekke av våre store livsstilssykdommer, samtidig som vi vet at 3 av 4 overvektige har nattlige pustestans/søvnapné. Dårlig søvnkvalitet gjør det vanskelig å gå ned i vekt i seg selv, da man har redusert energi til aktivitet. Alle overvektige bør gjennomføre en søvnregistrering for sjekke om de har søvnapné.

SNORKING OG SØVNAPNÉ

Søvnapné forekommer hos 1 av 6 voksne personer i Norge. Personer med søvnapné er vanligvis også snorkere. Det er sannsynlig store mørketall, og en stor gruppe av pasienter er udiagnostiserte. Mange lider av søvnapné uten å vite om det selv.

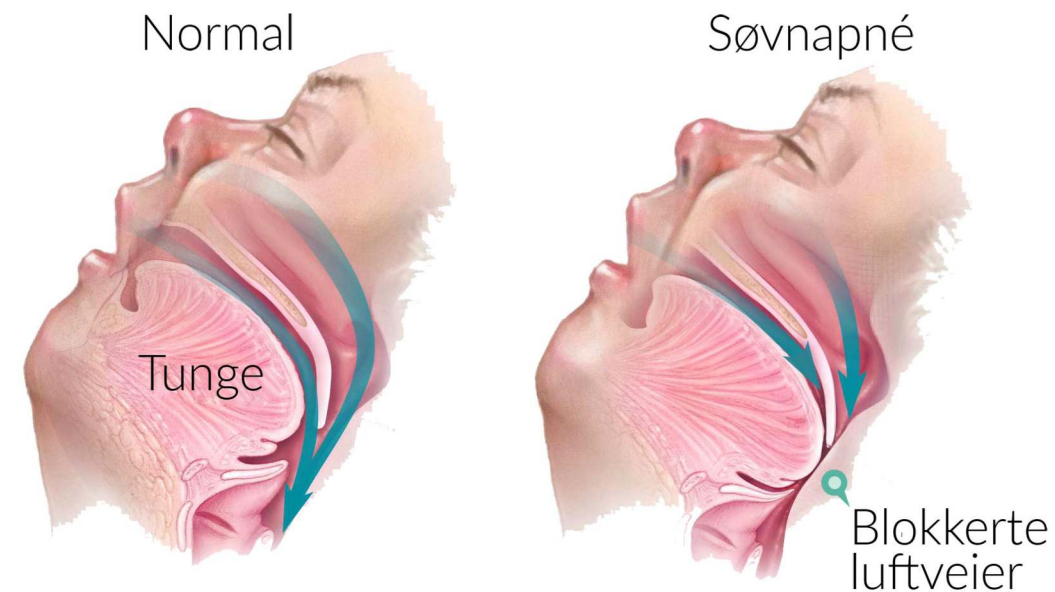
Snorkelyd fremkommer ved vibrasjon av bløtvev i svelget, som for eksempel drøvel og ganebuer. Når bløtvevet stenger helt for luftpassasjen videre ned til lungene inntreffer pustestopp/apné. I denne perioden, som kan vare lengre enn ett minutt, reduseres oksygenivået i blodet.

Ved pustestopp våkner man helt eller delvis opp av søvnen, og enkelte hiver etter pusten i oppvåkingsfasen. Dette medfører at man får for lite dyp søvn. Søvnapné-pasienten er derfor ofte dagtrett og utmattet, og har økt risiko for trafikkulykker, arbeidsulykker og sykdommer som depresjon, høyt blodtrykk, hjerneslag og hjerteinfarkt.

Søvnapné finnes hos begge kjønn og i alle aldersgrupper, men er vanligere hos overvektige, menn, røykere, eldre og hos personer med hjerte-karsykdom, lavt stoffskifte og diabetes type 2.



Ved søvnapné slutter man å puste når man sover. Det er ikke unormalt å puste litt uregelmessig under søvn, men er pustepausene langvarige (minst 10 sekunder) og inntreffer hyppig (over 5 ganger per time) har dette helsemessige konsekvenser og defineres derfor som sykdom.





SYMPTOMER PÅ SØVNAPNÉ

- Kraftig snorking
- Snorking som plutselig stopper
- Pustestopp om natten
- Søvnighet på dagtid
- Slitenhet og ikke uthvilt etter en natts søvn
- Hodepine
- Irritabilitet og humørsvingninger
- Konsentrasjonsvansker
- Urolig søvn
- Hjerterbank om natten
- Overvekt
- Depresjon

RISIKO VED UBEHANDLET SØVNAPNÉ

Forskning peker i økende grad på søvnapné som årsaken til flere alvorlige sykdommer. Alvorlig søvnapné kan være en dødelig sykdom.

LENGRE SIKT

- Høyt blodtrykk
- Hjerneslag
- Hjerterinfarkt
- Diabetes
- Overvekt/fedme
- Depresjon
- Kreft
- Potensproblemer
- Autoimmune sykdommer

KORT SIKT

- For lite dyp søvn
- Konsentrasjonsvansker
- Dårlig reaksjonsevne
- Dårlig hukommelse
- Dårlig impuls kontroll
- Dårlig dømmekraft
- Mer egoistisk
- Irritabel
- Søtsug

SØVNREGISTRERING OG DIAGNOSE

Når pasienten opplever symptomer som snorking og nattlige pustestopp, kan man undersøke om man har diagnosen søvnapné ved å sove én natt med et lite søvnregistreringsapparat hjemme i sin egen seng. Enheten registrerer søvntid, blodets oksygennivå, luftstrøm, hjerterefrekvens, snorking og kroppsstilling. Etter at søvnregistreringen er gjennomført blir det foretatt en manuell skåring og detaljert tolkningsevaluering av søvntekniker og.

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%.



EN SØVNREGISTRERING MÅLER

- Søvntid og søvnstadier
- Hjerterefrekvens
- Blodets oksygenivå
- Luftstrøm gjennom nese og munn
- Snorking
- Bevegelser og liggestilling
- Innsøvningsstid



BEHANDLING AV SØVNAPNÉ

Søvnapné kan vanligvis behandles med CPAP eller Søvnapnéskinne. Kirurgi og livsstilsendringer kan også være aktuell behandling for noen pasienter. Søvnapnépasienten med partner er som regel meget godt fornøyd med behandlingen, blant annet fordi snorkingen forsvinner og man føler seg våken og opplagt på dagtid.

Ved moderat og alvorlig søvnapné har CPAP vært foretrukket behandling, men erfaring og studier har vist at søvnapnéskinnen ofte er en like effektiv behandlingsform. Mange pasienter foretrekker nå søvnapnéskinnen fremfor CPAP, fordi den oppleves som mer behagelig å bruke. Vellykket behandling avhenger av at utstyret brukes hver natt. Noen pasienter velger kombinasjonsbehandling med både skinne og CPAP.

CPAP

De fleste med moderat og alvorlig søvnapné behandles med CPAP, også kalt pustemaskin. CPAP er en liten maskin som ved hjelp av en vifte sender en luftstrøm gjennom en slange frem til en komfortabel maske på brukerens nese, eller maske over nese og munn.

Det positive lufttrykket når frem til svelget og holder luftveiene åpne gjennom natten. Oppstarten av CPAP-behandling skjer vanligvis ved god opplæring og tilpasning av maske på sykehus eller søvnsenter på dagtid. Deretter prøves utstyret hjemme noen netter, før neste oppfølging med justering av utstyret og oppklaring av de spørsmål brukeren skulle ha. Dette kan eventuelt undersøkes ved ny søvnregistreringsundersøkelse.



SØVNAPNÉSKINNE

En Søvnapnéskinne består av en plastgom tilpasset tennene både i over- og underkjeven. Søvnapnéskinnen bør tilpasses av spesialutdannede tannleger med kompetanse innen søvnmedisin. Skinnen fungerer ved at underkjeven forskyves fremover og samtidig trekker med seg tungen til en relativt stabil fremskutt posisjon. Dermed stabiliseres volumet i de øvre luftveiene. Søvnapnéskinnens konstruksjon forhindrer underkjeven i å sige bakover når pasienten sover, spesielt i ryngleie, og på den måten holdes de øvre luftveiene åpne gjennom natten. Man skal imidlertid være klar over at ikke alle pasienter responderer like effektivt.

GENERELLE RÅD

Alle med Søvnapné bør unngå overvekt, og gå ned i vekt hvis de er overvektige. Sovemedisiner, alkohol og tobakksrøyking forverrer sykdommen og bør derfor unngås. Mange med Søvnapné har størst tendens til snorking og pustestopp når de ligger på ryggen. I slike tilfeller kan tiltak som forhindrer ryngleie gi mindre plager. Dette kan for eksempel gjøres ved å sove med en T-skjorte med et par tennisballer i sydd i ryggen.



KIRURGISK BEHANDLING

En mindre andel av søvnapné orddelingsfeil pasientene har anatomiske avvik i kjeve og øvre luftveier som kan avhjelpes med operasjon. Større skjevheter i nesen, polypper og forstørrede nesemuslinger kan nødvendiggjøre mindre kirurgiske inngrep. For øvrig gjøres ulike plastiske operasjoner på den bløte ganen med laser eller radiobølgekniv. Effekten er variabel ved obstruktiv søvnapné og ikke endelig klarlagt. Kirurgisk framflytting av kjeven kan løse problemet dersom pasienten har alvorlig Søvnapné og annen behandling ikke har ført fram.



TRENGER DU EN SØVNREGISTRERING?

De færreste er klar over at de har en søvnsykdom. Svarer du JA på ett eller flere av spørsmålene under, bør du gjennomføre en søvnregistrering.

- Er du trøtt og slapp på dagtid?
- Våkner du opp om morgenen med hodepine?
- Snorker du regelmessig?
- Våkner du gjentatte ganger om natten?
- Har noen observert at du har pustestopp og gisper etter luft om natten?
- Sliter du med konsentrasjonsvansker?
- Har du fått diagnosen fibromyalgi?
- Har du høyt blodtrykk?

JA NEI

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bestill en søvnregistrering på www.volvat.no



NETTBASERT BEHANDLING AV SØVNLØSHET

Har du problemer med å få sove? Nå tilbyr Volvat nettbasert søvnbehandling mot søvnløshet i samarbeid med Learning to Sleep. Behandlingen er utformet av psykologer og eksperter.

Søvnbehandlingen er basert på vitenskapelig anerkjente metoder og teknikker innenfor kognitiv atferdsterapi. Den moderne løsningen gjør at det går raskere å få behandling, gir kortere behandlingstid. 94 % av brukerne opplever forbedret søvn.

- 5 ukers behandlingsprogram
- Støtte fra søvnkonsulent
- Utviklingstema hver uke
- Personlig søvnplan
- Lær å håndtere tanker som forstyrrer søvnen din
- Tilbakemelding hver uke
- Pengene-tilbake-garanti

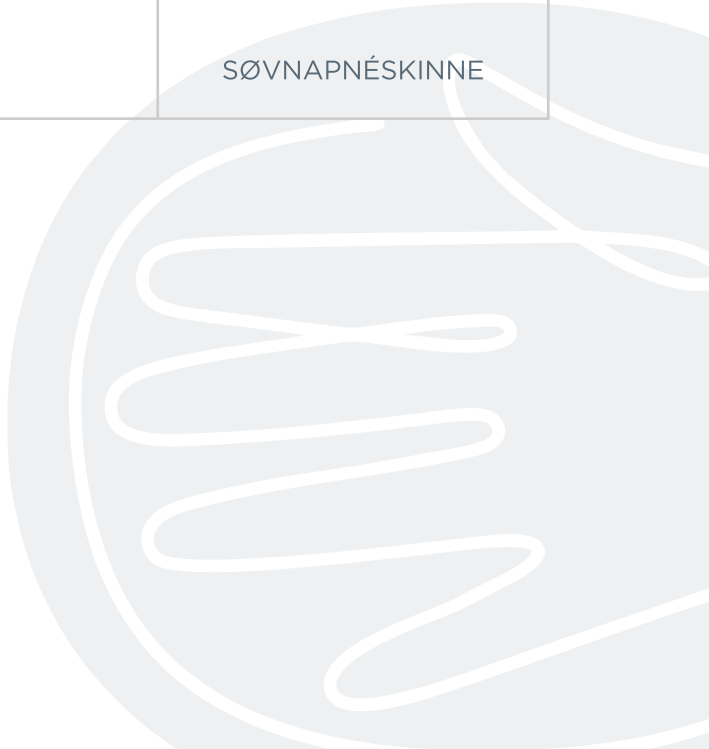
Bestill nettbasert søvnbehandling på www.volvat.no

TJENESTER

Konsultasjon
Søvnregistrering hjemme (mulighet for hjemlevering i hele Norge)**
Komplett behandling med søvnapnéskinne
Komplett behandling med snorkeskinne
Komplett behandling med CPAP AirSense 10 AutoSet inkludert fuktekammer, slange m. varmetråd og helmaske AirFit F10
Nese, hals-kirurgi
Behandling av søvnapné og snorking med vektreduksjon/ livstilendring
Konsultasjon øre-nese-hals-spesialist
Nettbasert søvnbehandling mot søvnløshet
500 kr tilleggskostnad for hjemlevering. Utredningen inkluderer, søvnregistrering som pasienten utfører i eget hjem ved hjelp av moderne utstyr, manuell skåring av søvntekniker, etterfulgt av vurdering søvnrapport ved.

DIAGNOSE OG BEHANDLING

	FØRSTEVALG	ANDRE VALG
MILD SØVNAPNÉ	SØVNAPNÉSKINNE	—
MODERATE SØVNAPNÉ	SØVNAPNÉSKINNE	CPAP
ALVORLIG SØVNAPNÉ	CPAP	SØVNAPNÉSKINNE



VELKOMMEN TIL VOLVAT SØVNSENTER



TRENGER DU EN SØVNREGISTRERING?

De færreste er klar over at de har en søvnsykdom. Svarer du JA på ett eller flere av spørsmålene under, bør du gjennomføre en søvnregistrering.

- Er du trøtt og slapp på dagtid?
- Våkner du opp om morgenen med hodepine?
- Snorker du regelmessig?
- Våkner du gjentatte ganger om natten?
- Har noen observert at du har pustestopp og gisper etter luft om natten?
- Sliter du med konsentrasjonsvansker?
- Har du fått diagnosen fibromyalgi?
- Har du høyt blodtrykk?

JA NEI

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bestill en søvnregistrering på www.volvat.no