

ØRE - NÆSE - HALS

Søvnapnø

Næsten halvdelen af os snorker lejlighedsvist og en fjerdedel snorker regelmæssigt. Mænd og overvægtige personer har en procentvis højere snorke- og søvnproblematik. Snorkegener forværres typisk med alderen.

Snorken kan være en indikation på en obstruktiv vejrtrækningsproblematik og bør eventuelt undersøges nærmere;

Obstruktiv søvnapnø er karakteriseret ved flere vejrtrækningspauser under søvncyklussen grundet blokering af luftvejene/et sammenfald af svælget. Det betyder, at luften og hermed ilten ikke når lungerne under søvnen. Tilstanden medfører, at iltmætningen i blodet falder, og hjertet, som følge heraf, må arbejde hårdere for at transportere ilten ud i kroppens væv.

Symptomer på obstruktiv søvnapnø:

- Høj snorken
- Episoder med vejrtrækningspauser under søvn – eventuelt observeret af pårørende
- Hyppige opvågninger om natten – vanskelighed ved at opretholde søvncyklussen
- Morgengener i form af mundtørhed og hovedpine
- Dagstræthed – overdreven træthed i dagtimerne og en tilbøjelighed til at falde i søvn
- Koncentrationsbesvær og irritabilitet

Udredning for obstruktiv søvnapnø:

Øre-Næse-Halsklinikken Banegårdspladsen tilbyder udredning for obstruktiv søvnapnø.

Udredningen foregår ved en objektiv undersøgelse af næse og svælg af speciallægen samt en registrering af dit søvnmønster. Du får udleveret en søvnoptager, som du skal sove med hjemme. Søvnoptageren måler puls, niveauet af iltmætningen i blodet under søvn, vejrtrækningsmønstre og måling af luftstrømmen i luftvejene under søvn.

Registreringen foregår hjemme og er ufarlig. Resultatet bliver opsamlet og herefter gennemgået af klinikkens sygeplejerske. Efter dette forløb afgøres, om der er tale om søvnapnø – i så fald bliver der lagt en videre behandlingsplan.

ØRE - NÆSE - HALS

Behandling af obstruktiv søvnapnø:

- Obstruktiv søvnapnø kan være relateret til livsstil, fx overvægt, alkohol og rygning. Livsstilsændringer kan hjælpe mange, som er diagnosticeret med søvnapnø.

Få gode råd og vejledning om ernæring, alkohol, rygning og fysisk aktivitet på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

- C-PAP behandling: En maskine, der leverer et lufttryk gennem en ansigtsmaske under søvnen. Lufttrykket er større end omgivelserne, således at dette netop holder luftvejene åbne og dermed hindrer apnø og snorken.
- Kirurgisk behandling er sjældent indiceret hos voksne.

Du kan med fordel besvare spørgeskemaet på efterfølgende side, som er med til at vurdere risikoen for, hvorvidt du lider af søvnapnø. Har du en tid til udredning, eller er du henvist med henblik på udredning for søvnapnø på Øre-Næse-Halsklinikken Banegårdspladsen, skal du medbringe skemaet i udfyldt form.

Se skemaet på næste side.

Har du yderligere spørgsmål til søvnapnø, kan du kontakte klinikken på tlf.: 33 11 08 18.

SALOMONSEN

ØRE - NÆSE - HALS

Epworth Sleepiness Scale

Spørgeskema om søvninghed

Hvor sandsynligt er det, at du ville blunde eller falde i søvn (i modsætning til blot at du føler dig træt) i nedenstående situationer:

Benyt følgende skala:

0 = Ville aldrig blunde eller falde i søvn.

1 = Lille sandsynlighed for at jeg ville blunde eller falde i søvn.

2 = Moderat sandsynlighed for at jeg ville blunde eller falde i søvn.

3 = Stor sandsynlighed for at jeg ville blunde eller falde i søvn.

Situation

Sandsynligheden for at blunde eller falde i søvn

Sidder og læser?	
Ser fjernsyn?	
Sidder passiv et offentligt sted (f.eks. til et møde eller i teateret)?	
Som passager i en bil en time uden pause?	
Ligger for at hvile om eftermiddagen, når situationen tillader det?	
Sidder og taler med nogen?	
Sidder roligt under en frokost uden indtagelse af alkohol?	
Sidder i en bil, mens den holder stille nogle få minutter i trafikken?	