

BANEGÅRDSPLADSEN

Søvnapnø

Næsten halvdelen af os snorker lejlighedsvis og en fjerdedel snorker vanemæssigt. Mænd og personer med overvægtigt har en procentvis højere snorke- og søvnproblematik – generne 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, således 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 - 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 - Obstruktiv søvnapnø

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

Udredningen foregår ved en objektiv undersøgelse af næse og svælg ved speciallægen, samt en registrering af ens søvnmønster, hvor man får udleveret en søvnoptager, som man sover med i hjemmet. Søvnoptageren måler puls – niveauet af iltmætningen i blodet under søvn – vejrtrækningsmønstre og måling af luftstrømmen i luftvejene under søvn.

Undersøgelsen foregår hjemme og er ufarlig. Resultatet vil herefter blive opsamlet, og man vil herefter få gennemgået resultatet ved klinikens sygeplejerske. Herefter bliver det afgjort om, der er tale om søvnapnø – i så fald bliver der lagt en videre behandlingsplan.

BANEGÅRDSPLADSEN

Behandling – Obstruktiv søvnapnø

Obstruktiv søvnapnø kan være korreleret til livsstil; Overvægt, alkohol, rygning. Livsstilsændringer kan hjælpe mange 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 dette netop holder luftvejene åbne og dermed hindrer apnø og snorken.

Kirurgisk behandling er sjældent førstevalgs behandling til voksne patienter med søvnapnø.

Du kan med fordel besvare spørgeskemaerne på de følgende sider. Spørgsmålene på skemaerne bidrager til en belysning af risikoen for at lide af søvnapnø. Har du en tid til udredning, eller er du henvist med henblik på udredning for søvnapnø på Øre-Næse-Halsklinikken, Banegårdspladsen, så kan du udfylde skemaerne og tage dem med.

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

ØRE - NÆSE - HALSKLINIKKEN

BANEGÅRDSPLADSEN

STOP-BANG – Patientscreening for obstruktiv søvnapnø

- **S** – Snoring – Snorker du så højt, at det kan høres i naborummet med lukket dør?
- **T** – Tired – Føler du dig træt og udmattet i dagtimerne?
- **O** – Observed – Er der nogen, der har observeret, at du holder pauser med at trække vejret under søvn?
- **P** – Pressure – Har du eller er du i behandling for forhøjet blodtryk?

- **B** – BMI – Har du et BMI > 35?
- **A** – Age – Er du > 50 år?
- **N** – Neck – Har du en halsomkreds på > 40 cm?
- **G** – Gender – Er du mand?

Scoringkriterier: For den generelle population vil følgende gælde:

- Svarer du ja til 0-2 af spørgsmålene vil du have en lav risiko for obstruktiv søvnapnø.
- Svarer du ja til 3-4 af spørgsmålene vil du have en intermediær for risiko obstruktiv søvnapnø.
- Svarer du ja til 5-8 af spørgsmålene vil du have en høj risiko for obstruktiv søvnapnø.
- Eller svarer du ja til 2 eller flere af STOP spørgsmålene samt 1 af BANG spørgsmålene, vil du være i høj risiko for søvnapnø.

BANEGÅRDSPLADSEN

Epworth Sleepiness Scale

Spørgeskema om søvnighed

Hvor sandsynligt er det, at du ville blunde eller falde i søvn (i modsætning til at du blot 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**

Du sidder og læser	
Du ser fjernsyn	
Du sidder passivt et offentligt sted (f.eks. til et møde eller i teateret)	
Du er passager i en bil i en time uden pause	
Du lægger dig for at hvile om eftermiddagen, når situationen tillader det	
Du sidder og taler med nogen	
Du sidder roligt under en frokost uden indtagelse af alkohol	
Du sidder i en bil, mens den holder stille nogle få minutter i trafikken	

Vejledende tolkning af Epworth Sleepiness Scale:

En total score højere end 10 indebærer stor sandsynlighed for, at man har et søvnproblem.