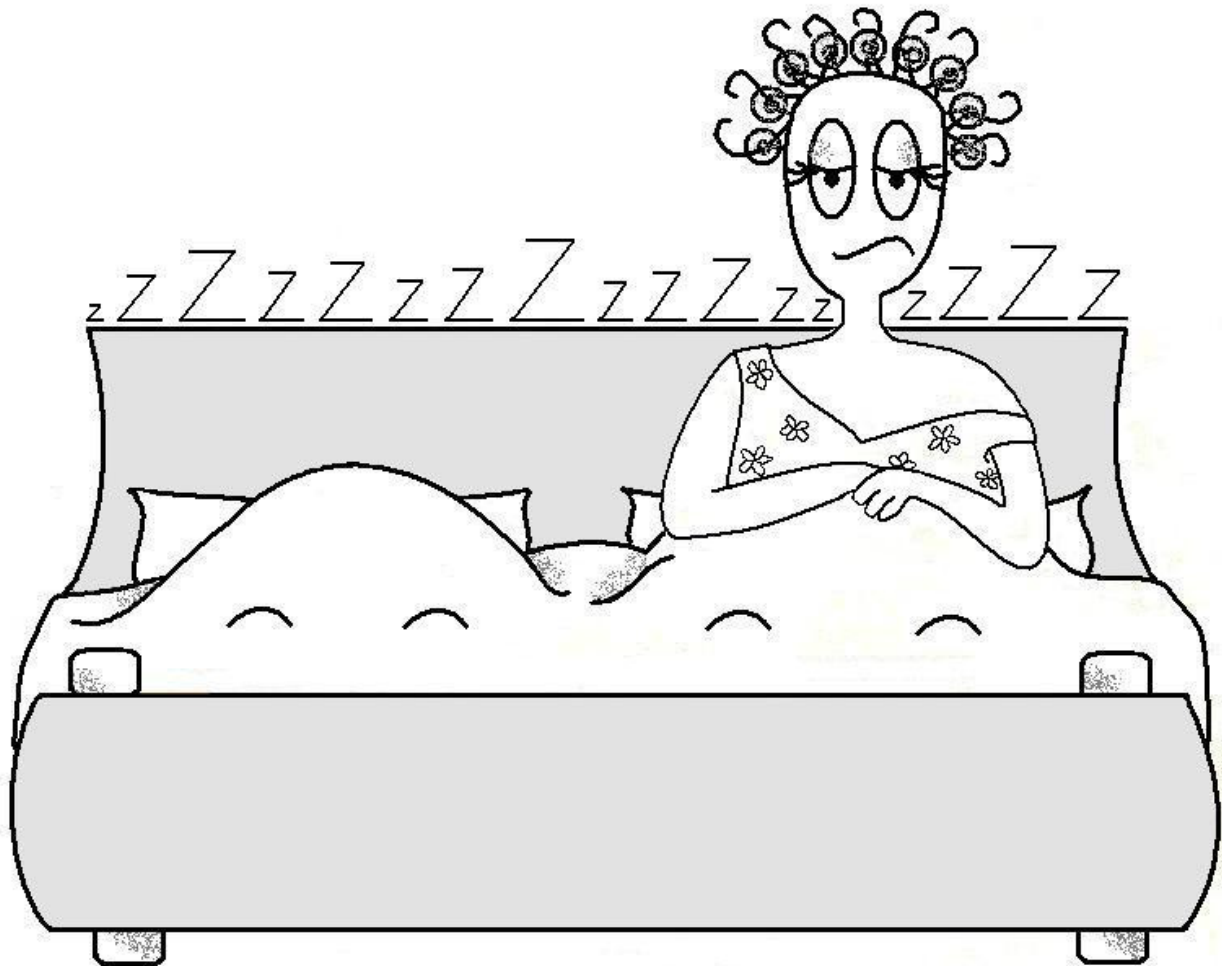


MiniGuide till Snarksjukdomar



ENTpro

Förord

Snarkningar är ett ämne som berör oss alla. Antingen snarkar vi själva eller har en anhörig, bekant eller arbetskollega som gör det. Vi skapade denna MiniGuide kortfattad och koncis. Den ska inte vara en följetong som du läser flera kvällar utan vi önskar ju att du ska sova gott!

Dagens sanning kan vara morgondagens osanning. Därför kommer MiniGuiden att ständigt uppdateras. Den gör inga som helst anspråk på att vara komplett eller perfekt, men den ska ge en aktuell inblick i orsakerna bakom snarksjukdomar, vilka följsjukdomar man kan råka ut för, när och vart man ska vända sig för vård, allmänna råd och hur sjukvården behandlar snarksjukdomar. Om du finner att något verkar fel eller oklart får du gärna kontakta oss då vi ständigt vill förbättra.

Stockholm 061114

Dr Peter Åhnblad

*Leg läkare, Specialist i Öron-, näs- och halssjukdomar,
Doc Care*

&

Dr Håkan Zackrisson

*Leg läkare, Specialist i Anestesi och intensivvård,
specialområde Snarksjukdomar, FysiologLab*

Vad orsakas snarkningarna av?

När vi andas uppkommer variationer i lufttrycket från näsa till svalg och till luftrör. Näsan och luftrören är normalt tillräckligt styva för att klara tryckvariationerna utan att kollapsa. Svalget är däremot mer mjukt och eftergivligt men klarar normalt också tryckvariationerna tack vare att muskulaturen reflexmässigt kan styva upp svalget under inandningen. Under sömnen slappnar muskulaturen av i svalget och utrymmet blir trängre för luften man andas. Vid inandning kan då svalgväggarna sugas ihop och bukta inåt. Själva snarkljudet uppkommer av denna sugeffekt (så kallad Bernoulli-effekt) som gör att framförallt den mjuka gommen och bakre svalgväggen vibrerar. På längre sikt ger detta också en förstoring av vävnaden i svalget och en känselstörning med försämrad känsel i slemhinnan vilket ytterligare ökar snarkljudet. Under sömnen kan även underkäken och tungan slappna av och falla bakåt vilket ytterligare minskar på utrymmet i svalget och ökar snarkningarna. En mindre del av snarkarna kan ha övervägande snarkljud från näsan då framförallt näsvingarna vibrerar.

Vilka olika typer av snarksjukdomar finns det?

Vanesnarkare (Sociala snarkare)

Snarkning är mycket vanligt och minst 30 % av den vuxna befolkningen rapporterar snarkningar. Snarkningar

är vanligare bland män och blir vanligare ju äldre man blir. De kallas för **vanesnarkare** eller **sociala snarkare** men kanske borde de egentligen kallas för "asociala snarkare"! De stör sin partner men många får själva i allmänhet tillräckligt god sömn.

OSAS (Obstruktivt SömnApnéSyndrom)

Man vet att minst 10 % av snarkarna har förutom snarkningar också andningsuppehåll under sömnen vilket ger en fragmenterad sömn med stört sömnmönster. Andningsvägarna täpps tillfälligt igen helt och andningsuppehållet ger en väckningsreaktion så att man kippar efter luft. Det är dock inte säkert att man minns detta när man vaknar utan upplever mest att man sovit dåligt. Ett andningsuppehåll som varar 10 sekunder eller längre kallas för en apné.

Sömnapné motsvarar 5 eller fler apnéer per timmes sömn eller 30 apnéer eller fler under en normal natts sömn.

OSAS är definitionsmässigt konstaterad sömnapné plus egna upplevda besvär som exempelvis ordentlig trötthet under dagen.

OSAS ger en lägre syrenivå i blodet och en kraftigt ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar exempelvis högt blodtryck, hjärtinfarkt eller stroke, och ökad olycksbenägenhet i trafiken och i arbetslivet. Tröttheten under dagen kan bli så svår att personen kan somna under bilkörning, i samband med måltid eller under en konversation. Andra symtom kan vara irritation över

små saker, aggressivitet, koncentrationssvårigheter, depression eller impotens. Med andra ord medför OSAS en betydande minskning av livskvaliteten.

Sök läkare!

Misstänker man OSAS ska man kontakta sin läkare, i första hand husläkare/distriktsläkare som vid behov kan remittera till snarkmottagning, sömnmottagning, neurofysiologisk mottagning, lungmedicinsk mottagning eller öron-, näs- och halsmottagning.

Kända riskfaktorer för att få OSAS är:

- Övervikt och fetma
- Manligt kön
- Högre ålder
- Kort underkäke eller underutvecklad överkäke
- Förstorade tonsillar, näspolyper och sned nässkiljevägg
- Alkohol
- Rökning
- Sömnmediciner och andra lugnande mediciner

Det finns förstås en glidande skala från milda snarkningar till svårare OSAS och vissa har grava snarkningar utan några som helst apnéer och andra har endast måttliga snarkningar men svåra apnéer. Generellt är OSAS en sjukdom som blir värre ju längre tid den fortskrider om man inte behandlar.

Hur brukar snarksjukdomar utredas?

Patienten får fylla i ett frågeformulär med frågor som knyter an till sömn, snarkningar, andningsuppehåll, sömnighet, dagtrötthet, längd och vikt. Även förekomst av myrkrypningar eller rastlösa ben nattetid kan vara av intresse. Med detta som underlag och vägledning tar läkaren upp en noggrann sjukhistoria och gör en allmän kroppslig undersökning med kontroller av bland annat näsa, mun, svalg, hals, hjärta, blodtryck och lungor. Ibland tar man blodprov och kontrollerar EKG.

Enklast att kontrollera sömnen är med hjälp av en pulsoximeter som mäter pulsen och syrehalten i blodet. Pulsoximetern är en liten apparat med en klämma som sätts på ett finger, en tå eller örsnibb. För en utförligare sömnutredning används en utrustning med flera givare för att mäta bland annat snarkljud, luftflöde vid näsa och mun, andningsrörelser och sovposition. Båda dessa typer av mätinstrument kan lånas från exempelvis en snarkmottagning för registrering av sömnen i hemmet eller så kan registrering ske under en natts sömn på sjukhus. Ibland kan utredningen behöva kompletteras med videoövervakning eller så kallad polysomnografi då elektrisk aktivitet i hjärnan, hjärtat och musklerna i käkarna och benen övervakas och även ögonrörelserna registreras för att studera sömnens olika faser.

Vad kan man själv göra för att minska på snarkningarna?

Gå ned i vikt

Den enskilt viktigaste faktorn för snarkningar och OSAS är övervikt. Mer än 50 % av snarkarna är överviktiga! Övervikten ger bland annat ett trängre svalg. Man kan lätt kontrollera om man är överviktig eller inte genom att räkna ut Body Mass Index.

Body Mass Index (BMI) = kroppsvikten i kilo dividerat med kroppslängden i meter i kvadrat = kg/m^2

Normalt ska en vuxen kvinna ha ett värde mellan 19 och 24 och en vuxen man mellan 20 och 25. Har man ett värde över 25 är man överviktig och då ska man absolut se över sin livsstil med kosthållning och motion. Redan några kilos viktning kan ha stor effekt på snarkningarna. Ett värde på mer än 30 betyder fetma och då bör man definitivt söka sjukvården för hjälp om man inte klarar att gå ned i vikt. Observera att elitidrottare och andra vältränade kan ha värden som avviker från det normala utan att vara "onormala" då BMI bara tar hänsyn till vikten och inte till fördelningen mellan fett och muskelmassa.

Sluta röka

Rökning irriterar slemhinnorna så att de blir mer svullna och ökar slembildningen vilket ytterligare förvärrar snarkningarna.

Undvik alkohol

Alkohol är effektivt på att få svalget mer avslappnat vilket förvärrar snarkningarna kraftigt och ökar risken för apnéer. Svalget är förslappat även flera timmar efter att alkoholen försvunnit från kroppen. Dessutom blir hjärnans andningscentrum mindre känsligt och man får lättare apnéer.

Undvik sömnmedel

Sömnmedel ger djupare sömn och ökar snarkningar och apnéer.

Undvik lugnande och muskelavslappnade medel

Sådana läkemedel ökar avslappningen i svalget och förvärrar snarkningar.

Undvik att sova på rygg

Ryggläge gör att underkäken och tungan lättare faller bakåt, svalget blir trängre, snarkningarna ökar liksom risken för apnéer. Med positionsträning kan man träna att undvika att sova på rygg exempelvis genom att sy in en tennisboll i ryggsidan av en pyjamas eller t-shirt, eller sova med en mjuk ryggsäck. Det finns även bälten som spänns fast i sängen och hindrar ryggläge och bälten med plastbitar i ryggsidan för cirka 300 SEK. En kudde som gör det obekvämt att sova på rygg kostar cirka 300 SEK.

En mer sittande sovposition kan förbättra för lindriga snarkare. Detta har sängtillverkare tagit fasta på och lanserat sängar som registrerar snarkljud och sakta höjer

huvudändan när snarkningarna påbörjas. Möjligen kan detta hjälpa något för lindriga snarkare men risken finns förstås att man ändå väcks av sängens rörelse. En sådan säng kan kosta cirka 35 000 SEK.

Bevara näsandningen och förhindra munandning

Vid lindriga fall av snarkning kan man prova att tejpa en cirka 4 cm lång vävnadsvänlig "kirurgtejp" över munnen vertikalt från överläpp till underläpp. Detta brukar dock inte fungera särskilt länge.

Ett bättre alternativ är att prova en näsvidgare. Näsvidgaren NäsVid finns på alla Apotek.

Kom ihåg att det är värt att prova en kombination av flera av ovanstående råd.

Hur kan snarksjukdomar behandlas?

Förutom de nämnda egenvårdsråden finns det på marknaden olika produkter att ta till vid ***mildare snarkningar utan apnéer***. Vissa produkter kan fungera bra men det finns också produkter som i princip inte alls fungerar.

Mekaniska Näsvidgare

Det kan vara värt att prova en näsvidgare. Den hjälper till att hålla näsans mynningar öppna så att man andas med näsan så länge som möjligt. Om man har trång

näsöppning, sned näsa, "mjuk" näsa med sammanfallande näsvingar eller snarkar med stängd mun kan näsvidgare fungera bra.

NäsVid är en näsvidgare i mjukt silikon som sitter stadigt och ger en cirkulär öppning av näsans valv. NäsVid håller i minst 6 månader. Den kostar 47 SEK och finns på Apoteket.

Kemiska Näsvigare

Avsvällande nässpray/näsdroppar

Avsvällande medel kan köpas receptfritt. De kan tillfälligtvis hjälpa mot svullnad av slemhinnan i näsan vid förkylning och får användas maximalt 10 dagar i följd. De ska absolut inte nyttjas för längre tid eller för bruk då och då. Risken är annars stor för tillvänjning och missbruk. En sprayflaska kostar cirka 35 SEK.

Kortisonnässpray

Denna typ av spray finns både som receptfri och receptbelagd. Den används vid kronisk slemhinnesvullnad i näsan som vid allergi och näspolyper. Sprayen har vanligen god effekt på svullnaden och kan användas regelbundet under en längre tid. Denna behandling kostar cirka 5 SEK per dag.

Antihistamin

Antihistaminer kallas ibland för "anti-allergitabletter". De finns både som receptfria och receptbelagda och används framförallt vid allergiska näsbesvär som nysningar och klåda men har även viss effekt på mildare nästäppa. De

kan användas regelbundet och har få biverkningar. En del antihistaminer ger dock dåsighet som biverkan vilket tyvärr kan förstärka snarkningarna. Tabletterna kostar cirka 5 SEK per dag.

Näsrengörare

För att ha så god andning genom näsan som möjligt är det viktigt att inte slem och skorpor förtränger. En nässköljare sköljer rent med saltvatten som enkelt blandas med 1 tesked salt i ½ liter kroppsvarmt och rent vatten. Detta är enkelt att utföra och upplevs inte som obehagligt.

Nässköljaren Nasaline sköljer rent hela nashålan och spolar bort förträngande slem, skorpor och partiklar. Den säljs på alla Apotek för 119 SEK.

Nässmörjare

Torra slemhinnor i näsan kan göra att luften får svårare att passera näsan och då kan smörjande olja underlätta. En flaska sesamolja kostar cirka 60 SEK på Apoteket.

"Svalgvidgare"

Det finns några sprayer på marknaden som innehåller olika kompositioner av eteriska oljor som ska "strama upp svalget". Den bevisade effekten är endast ytterst marginell eller inte alls. Sprayerna kostar cirka 160-200 SEK och räcker 3-6 veckor.

"Väckarklockor"

Dessa specialklockor registrerar snarkljudet och ger den sovande en akustisk eller svag elektrisk signal. Väcker snarkaren i mer eller mindre grad. Rekommenderas inte då dessa klockor fragmenterar sömnen och kan förstöra sömnen. En sådan klocka kostar cirka 450-1 000 SEK.

När det gäller ***kraftigare snarkningar och vid OSAS*** finns följande behandlingar att ta till:

CPAP

CPAP är en förkortning för Continuous Positive Airway Pressure och betyder att en elektrisk luftpump via en slang och mask över näsa och/eller mun ger ett mindre övertryck av rumsluft och håller därmed svalget öppet. Denna behandling kräver noggrann utprovning med rätt mask och rätt sorts maskin med rätt lufttryck på snarkmottagningar och liknande mottagningar. Priset för en CPAP är mellan 5 000 – 35 000 SEK. Landstingen subventionerar om OSAS föreligger. Ofta får patienten lägga en mindre summa i deposition eller hyra.

Allmänt sett är CPAP den effektivaste behandlingen framförallt vid svår OSAS och i kombination med fetma hos patienten. Förbättringen sker oftast snabbt men nackdelarna är att man är kopplad till en apparat, masken kan upplevas som obehaglig och svår att få tät och man kan få besvär med torra slemhinnor även om en luftfuktare kopplas på. Dessutom ger masken ofta ett störande ljud vid inandning och maskinen är dyr. Cirka 40

% av de med konstaterad OSAS brukar behandlas med CPAP.

Anti-snarkskena/Anti-apnéskena

Principen är att med en skena koppla samman överkäkens tänder med underkäkens och på så sätt lyfta fram underkäken och tungan några millimetrar. Skenan brukar tillverkas i någon form av kroppsvänligt och hållbart plastmaterial. Bäst brukar skenan fungera för dem som har en tydligt bakåtfallande underkäke och tunga under sömn och sociala snarkningar eller mild till måttlig OSAS. Det tar ofta några veckor att vänja sig vid skenan och vissa patienter klarar helt enkelt inte av att ha en skena i munnen under en längre tid. Cirka 40 % av patienter med konstaterad OSAS får behandling med en skena.

Det finns huvudsakligen två typer av anti-snarkskenor:

Tillpassade av tandläkare

Vissa tandläkare kan tillpassa en skena som passar patienten individuellt. Resultatet brukar bli mycket bra. Tyvärr är det ofta långa väntetider innan utprovning kan ske. Priset är cirka 5 000 – 8 000 SEK. Många Landsting subventionerar helt eller delvis skenan beroende på resultatet av snarkutredningen och föreligger OSAS ges oftast subvention medans sociala snarkare får bekosta skenan själva.

Tillpassade av patienten själv

Principen är att skenan värms upp i hett vatten, mjuknar och kan anpassas till användarens tänder och käkar. Är man noggrann vid tillpassningen brukar resultatet bli bra. Man får inte ha några obehandlade tandskador eller tandlossningssjukdomar och kontroller hos tandläkare bör göras både innan och efter tillpassning. En sådan skena kan också rekommenderas att först prova om man inte är säker på att man klarar av att vänja sig vid en tandläkartillpassad skena då den patienttillpassade är betydligt billigare.

Nasaline SomnoGuard är en skena i termoplast med ett pris på ca 750 SEK. Bäst resultat fås om skenan kombineras med en näsvidgare som NäsVid.

Kirurgi

All kirurgi innebär en risk för blödningar, infektioner och biverkningar. Ofta kan konvalescensstiden efter snarkoperationer vara smärtsam och besvärlig. Vissa patienter blir inte bra trots operation och därför är det viktigt att selektera de patienter som kan tänkas ha bästa möjligheten till förbättring eller bot. Gör man det blir resultatet ofta mycket bra och patienterna blir nöjda. Cirka 20 % av alla med känd OSAS genomgår någon form av kirurgi som behandlingsalternativ.

Nedan följer de vanligaste typerna av operationer som utförs för snarkare och vid OSAS.

Alarplastik

Alarplastik betyder näsvingeplastik och används då "mjuka" näsvingar faller samman vid inandning och försvårar näsandningen. Operationen "stagar upp" näsvingarna.

Konchaplastik

Konchaplastik betyder näsmussleplastik och är en operation av näsmusslorna inne i näsan då ffa den nedre näsmusslan opereras. Vid överskott av vävnad på näsmusslorna och/eller "utstående" näsmusslor som förtränger näsan reduceras vävnaden oftast med laser eller radiofrekvenskirurgi, se nedan.

Funktionell näsplastik

Vid sned ytternäsa som påtagligt försämrar näsandningen görs en funktionell näsplastik. Under operationen eftersträvas normalisering av utseendet och funktionen. Ofta sker detta i kombination med en så kallad septumplastik (nässkiljeväggsplastik) då en sned nässkiljevägg rätas ut.

Adenoidektomi/Abrasio

Denna operation betyder att körteln bakom näsan, adenoiden, opereras bort. Hos de flesta vuxna har körteln redan vuxit bort men några kan ha en förträngande körtel kvar. Se även "OSAS hos barn".

Tonsillektomi

Vid denna operation skärs halsmandlarna bort. Detta görs då halsmandlarna är förstörade och förtränger svalget. Ibland tas inte hela halsmandlarna bort utan en mindre del lämnas kvar. Detta kallas tonsillotomi och brukar

göras med hjälp av laser eller radiofrekvenskirurgi, se nedan.

UPPP

UPPP betyder Uvulo-Palato-Pharyngo-Plastik och används vid förstörade halsmandlar och överskott av vävnad som förtränger i mjuka gommen. Halsmandlarna och delar av mjuka gommen skärs bort.

UPP

En Uvulo-Palato-Plastik är mindre omfattande än UPPP och betyder att delar av mjuka gommen skärs bort men inte halsmandlarna, oftast med hjälp av laser, så kallad LUPP. Denna operation kan användas vid överskott av vävnad som förtränger i mjuka gommen.

Radiofrekvenskirurgi

Denna teknik introducerades i slutet av 90-talet och operationen går ut på att tillföra vävnad energi lokalt i form av radiovågor så att man antingen "skär" i vävnaden eller via en nål värmer upp vävnaden punktvis till max 80°C så att ett lokalt ärr bildas med uppstramning och styvnad av vävnaden. Radiofrekvenskirurgi görs i lokalbedövning och ger färre biverkningar med mindre blödningar och mindre smärta än konventionell kirurgi eller laserkirurgi. Bäst resultat fås om patienten enbart snarkar och har en lång sladdrig gom som kan fås att skrupna ihop.

Käkkirurgi

Käkkirurgiska ingrepp sker i specialfall som en operation av käkarna med förlängning av underkäken och/eller

förkortning av överkäken. Används då käkarna inte är normalt utvecklade.

Tungbasreduktion

Tungbasreduktion betyder att tungans och/eller tungbasens vävnad reduceras. Denna operation sker i speciella fall då annan behandling inte fungerar och det finns ett betydande överskott av vävnad i tungan och/eller tungbasen.

Tracheotomi

Tracheotomi är en mycket sällsynt behandlingsåtgärd som görs när inget annat fungerar vid mycket svår och livshotande OSAS. Operationen ger ett hål på halsen direkt till luftstrupen och sålunda "kopplas" svalget bort för andningen.

Framtida metoder

Det pågår en hel del forskning kring olika läkemedel som kan reducera snarkningar och apnéer. Det sker också förbättringar av CPAP-maskiner, anti-snarkskenor och kirurgiska metoder.

OSAS hos barn

Snarkningar är generellt mindre vanligt hos barn än hos vuxna men några procent av barnen kan utveckla ett sjukdomstillstånd som liknar vuxnas OSAS. Vanligast är OSAS i förskoleåldern men kan finnas i alla åldrar. Apnéerna är vanligen inte lika långa men leder ändå till

uppvaknanden och orolig sömn. På sikt kan detta leda till att barnet inte går upp i vikt som det ska på grund av den energikrävande nattliga andningen som den oroliga sömnen medför. Sömnen kan även störas under den del då viktiga tillväxthormoner normalt ska utsöndras. Även nattlig påkissning på grund av "stressad" sömn, ordentlig trötthet under dagen eller irritation och överaktivitet kan vara tecken på OSAS.

Sök läkare!

Om man misstänker OSAS hos barn ska man alltid söka läkare, i första hand husläkare/distriktsläkare, barnläkare eller öron-, näs- och halsläkare.

Ofta är orsaken förstörade halsmandlar och en förstörad körtel bakom näsan och då botas barnet genom en rutinoperation med tonsillektomi och adenoidektomi (se ovan).

För ytterligare information rekommenderar vi webbsajten **www.sovbra.nu**

©ENTpro AB 2008. Innehållet får inte helt eller delvis ändras, mångfaldigas eller lagras utan tillstånd av ENTpro AB.

Publicerad av ENTpro AB Stockholm tel. 08-720 29 90 info@entpro.com

Fel, risker eller följder av utnyttjande av den information som finns i denna skrift kan inte författarna eller ENTpro AB ansvara för.