

Søvnapnø

en guide til bedre søvn



Hvad er søvnapnø?

Søvnapnø er en alvorlig søvnforstyrrelse, hvor vejtrækningen gentagne gange stopper og starter under søvn. Dette kan føre til iltmangel, forstyrret søvn og en række helbredsmæssige konsekvenser.

Der findes primært to typer.

Obstruktiv søvnapnø (OSA):

Opstår når luftvejene blokeres delvist eller helt under søvn.

Central søvnapnø:

Hjernestammen, der styrer den automatiske vejtrækning, sender ikke de nødvendige signaler til vejtrækningsmusklerne, hvilket fører til gentagne pauser i vejtrækningen.

Kompleks søvnapnø:

En kombination af både obstruktiv og central søvnapnø.

Symptomer på søvnapnø

Søvnapnø kan vise sig gennem en række symptomer, herunder:

- Højlydt snorken, dog er snorken ikke ensbetydende med at du lider af søvnapnø
- Pauser i vejtrækningen under søvn (ofte bemærket af en partner)
- Morgenhovedpine
- Ekstrem træthed i dagtimerne
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Irritabilitet og humørsvingninger
- Hyppig natlig opvågning eller en følelse af ikke at have sovet godt
- Mundtørhed eller ondt i halsen om morgenen
- Hyppig natlig vandladning (nucturi)

Hvis du oplever nogle af ovenstående symptomer og kæmper med trætheden bør du gå til lægen og blive indstillet til søvnmonitorering således at du kan blive klar over om du lider af søvnapnø.

Hvad sker der i kroppen ved søvnapnø?

Svag tunge- og halsmuskulatur kan påvirke vejtrækningen, da det kan føre til blokering af luftvejene under søvn. Dette gør det sværere for kroppen at opretholde en stabil vejtrækning og kan forværre søvnapnø.

Under en søvnapnø-episode sker følgende.

- Luftvejene kolliderer eller blokeres, hvilket stopper luftstrømmen.
- Blodets iltniveau falder, hvilket stresser kroppen og hjernen.
- Hjertet arbejder hårdere, hvilket kan øge risikoen for forhøjet blodtryk, hjertesygdomme og slagtilfælde.
- Hjernens registrerer iltmanglen og vækker kroppen kortvarigt for at genoprette vejtrækningen dette sker ofte uden, at personen selv bemærker det, men det fragmenterer søvnen.
- Hjernens registrerer iltmanglen og vækker kroppen kortvarigt for at genoprette vejtrækningen dette sker ofte uden, at personen selv bemærker det, men det fragmenterer søvnen.
- Når hjernen ikke får tilstrækkeligt med ilt, mangler den det nødvendige brændstof til at kunne huske, tænke og koncentrere sig, hvilket kan føre til kognitive udfordringer og nedsat funktion i dagligdagen.

Grænserne for søvnapnø

Alle mennesker oplever fra 0-4 apnøer i timen

Søvnapnø diagnosticeres efter sværhedsgraden af vejtrækningspauser pr. time (Apnø-Hypopnø Indeks - AHI):

Mild søvnapnø: 5-15 episoder pr. time

Moderat søvnapnø: 15-30 episoder pr. time

Svær søvnapnø: Over 30 episoder pr. time

Behandling af søvnapnø

Behandlingen afhænger af typen og sværhedsgraden af søvnapnø.

De mest almindelige behandlingsformer er:



CPAP (Continuous Positive Airway Pressure): En maske, der leverer en konstant luftstrøm for at holde luftvejene åbne.

Mundskinner: En tandbøjle, der justerer kæbens position for at forhindre blokering af luftvejene.

Livsstilsændringer: Vægttab, rygestop og reduktion af alkoholindtag kan mindske symptomer.

Kirurgiske indgreb: Kan være nødvendige ved svære tilfælde eller anatomiske problemer.

Problemer med behandlingen

Nogle patienter oplever udfordringer med CPAP-masker, såsom:

- Ubehag eller trykgener fra masken
- Tør mund eller næse
- Svært ved at vænne sig til masken
- Ondt i maven
- Reflux
- Luft i maven (aerophagi)

Liggepositionens betydning

Søvnapnø kan forværres af en dårlig liggeposition.

Under søvnen begynder hals- og tungemuskler at slappe mere af og kan derfor blokere for luftvejen.

Et sideleje kan hjælpe med at holde luftvejene mere åbne.

Det anbefales ofte at sove på venstre side, især hvis der er problemer med reflux, da dette kan mindske symptomerne. Nogle mennesker oplever også færre apnøer, når de ligger på siden.

Specielle puder eller veste kan hjælpe med at undgå rygleje.

Alternative metoder som vejtrækningsøvelser kan være en understøttende strategi for at styrke hals- tunge og vejtrækning for at øge søvnkvaliteten. Samt genlære dig at trække vejret gennem næsen, selvom det på nuværende tidspunkt kan virke umuligt.

Udvikling af livsstilssygdomme

Mennesker der lider af søvnapnø har risiko for at udvikle diabetes-2, KOL, forhøjet blodtryk og oxidativ stress. Alle disse tilstande kan vejtrækningen ligeledes gå ind og støtte til fremme for en mere helhedsorienteret behandling og bedre velvære.

Vil du vide mere om, hvordan vejtrækningstræning kan understøtte en bedre søvn og styrke din tilgang til at leve med søvnapnø.

Du kan også vælge at arbejde med mit 5 timers online søvnkursus, Live workshops eller et længere online forløb, der støtter dig til at optimere din tilstand.



Lotte Maggie Mogensen
Vejtrækningstræner
Longer Exhale Balances Humanness
www.longerexhale.com