

sömn

Ny behandling mot sömnapné

Mångsysslaren Michael Blum plågades av oförklarlig trötthet och hälsan sviktade. Det visade sig att han led av sömnapné. Men sedan kom han med i ett projekt på Norrtälje sjukhus, där man prövar en ny sorts andningsapparat, och nu sover han bättre.

TEXT: IRIS KIHLMAN FOTO: BO BERGMAN



”Nu sover jag bättre än en normalsovare”

Michael Blum berättar att han alltid har snarkat.

– Fast min fru sa att det inte var snarkningarna som var värst, utan när det plötsligt blev tvärtyst, för att jag hade andningsuppehåll. Då knuffade hon på mig så att jag vaknade. Jag är nykter alkoholist sedan 16 år och på den tiden jag drack var min fru orolig för att jag skulle dö. För det var ju inte bara snarkningen som blev värre av alkoholintaget, det blev ibland tyst mellan snarkningarna i över en minut.

NÄR MICHAEL BLUM SLUTADE dricka började han istället överäta. Och att dricka cocacola. Det gjorde att han gick upp i vikt, från strax under 100 kilo till 122. Han fick ännu svårare att andas och ännu värre andningsuppehåll under sömnen. Han fick också diabetes och högre blodtryck.

– Men det värsta var ändå att jag var så oerhört trött. Jag arbetar som borgerlig begravningsförrättare och vid ett tillfälle när jag pratade med de närmast sörjande och skrev ner vad vi kommit överens om, satt jag och somnade mitt i skrivandet. Så pinsamt!

En gång skulle han viga ett brudpar, men körde in vid vägkanten när han var på väg dit, för att ta sig en kort slummer.

– Tjoff, så somnade jag! Vaknade med ett ryck och upptäckte att jag försovit mig, berättar Michael Blum.

För tio år sedan sökte Michael Blum läkare för sin trötthet på Sophiahemmet

i Stockholm. Där gjordes en sömnundersökning och det konstaterades att han led av sömnapné. Det var trångt i svalget och läkaren ville göra en laseroperation.

– Jag är ju sångare och underhållare och hade hört att en sådan operation kunde förändra rösten, mitt arbetsinstrument. Så det lyckades jag krängla mig ur. Istället blev jag rekommenderad en så kallad CPAP, en andningsapparat.

EN CPAP ÄR EN APPARAT som via en slang pumpar in ett övertryck av luft genom näsan och svalget, och det öppnar andningsvägarna.

– Det här var en äldre sorts apparat med samma tryck hela tiden, ingen variation. Ingen luftfuktare heller, så man blev väldigt torr i slemhinnorna. Själva masken gick ner över ansiktet och gav mig litet klaustrofobikänsla. Det kändes inte optimalt, jag sov kanske fyra-fem timmar per natt. Men masken gjorde ändå skillnad när det gällde sömnkvaliteten, säger Michael Blum.

Sedan upptäckte han att det fanns en nyöppnad sömnklinik i hemstaden Norrtälje och bad att få komma dit. Där hade man en helt ny sorts mask, en APAP, som varierar lufttrycket.

– Den ställer in sig efter min andning. Jag kan vakna mitt i natten och undra om det är strömavbrott – är den inte på? ▶

Gillar att promenera

Namn: Michael Blum.

Ålder: 61 år.

Bor: I Norrtälje.

Bakgrund: Stadsguide i Norrtälje, skärgårdsguide, vissångare och entertainer, utbildar Roslagsambassadörer. Borgerlig begravningsförrättare. Tidigare borgerlig vigselförrättare och kock på restaurang Blå gåsen och Operakällaren.

Intressen: Roslagsbanans historik, Evert Taube-visor, Albert Engström-historier, matlagning.

Fysisk träning: Promenader.

”Jag satt och somnade mitt i skrivandet, så pinsamt!”



En APAP, den nya andningsapparaten som förändrade livet för Michael Blum.

Fast det är ju bara så att jag har varit i djupsömn och apparaten känt av att jag andats lugnt och fint ändå. Den här nya apparaten har också luftfuktning, och värme i slangen, och ingen stor mask över ansiktet, bara en liten kudde som kopplar in slangen i näsborrarna. Med den sover jag förbaskat bra!

APAP-MASKINEN är också, via ett telemodem, uppkopplad till sjukhuset. Där kan man läsa av Michaels resultat och se om han har problem.

– Det är ju väldigt bekvämt. Annars får man springa ganska mycket på sjukhuset till en början, för att rätta till det ena och det andra. Nu behöver jag inte gå till sjukhuset ens en gång om året.

Många tror att det känns obehagligt med andningsmask och att man inte kan vända sig i sömnen. För några år sedan var Michael med i tv-programmet *Fråga doktorn* och berättade om sin sömnapné

och sin behandling. Efteråt hörde många tittare som led av sömnapné av sig till honom, särskilt kvinnor. De hade dragit sig för att söka behandling, dels för att de var generade över sin snarkning, dels för att de trodde att det var besvärligt med masken.

– De visste inte hur enkelt och förfinat det är nuförtiden, säger Michael Blum.

På senare tid har Michael fått hälsoproblem som inte har med sömnapnéen att göra. Det gör att han behöver vila mycket. Då är det till stor hjälp att han får en fullgod sömn.

– Jag har haft en oerhörd nytta av min APAP. Från 60 sömnapnéer i timmen till 0,6. Jag sover bättre än en normalsovande, enligt min apnéläkare. ●

Det här kan du göra:

- ▣ **SOV PÅ SIDAN.** En del har andningsuppehåll bara när de sover på rygg. Du kan sy in en tennisboll i pyjamasens rygg, för att förhindra att det sker. Det finns också färdiga produkter på marknaden.
- ▣ **GÅ NER I VIKT.** När vikten går ner minskar förträngningen i svalget och i och med att fettlagret i kroppen minskar blir rörelsen i mellangärdet bättre i liggande ställning. Enskilt största orsaken till sömnapné är övervikt.
- ▣ **SLUTA MED TOBAK,** alkohol och sömnmediciner. Redan en måttlig användning av alkohol och sömnmedicin ökar snarkningen och andningsuppehållen, eftersom dessa verkar förlamande på det centrala nervsystemet och får musklerna i svalgväggen att slappna av. När man slutar röka sjunker svullnaden i de övre luftvägarna och näsan hålls bättre öppen. Andningsfunktionen blir bättre.
- ▣ **SÖK HJÄLP** av en sömnklinik. Har du svårare sömnapné behöver du behandling. Första steget är att gå till din läkare på vårdcentralen, som skriver en remiss.

Källa Apnéföreningarna
(apneforeningen.se)

”Nu behöver jag inte gå till sjukhuset ens en gång om året”

Sömnapné kan orsaka viktuppgång och diabetes

SÖMNAPNÉ ÄR EN FOLKSJUKDOM, med allvarliga konsekvenser. Men det finns hjälp att få. Sjuksköterskan Joakim Stefanides på Norrtälje sjukhus sömnapné-mottagning reder ut begreppen.

– När vi sover slappnar musklerna i halsen av, käken faller ner och tungan faller bak i svalget, förklarar Joakim Stefanides. Luftvägarna blir trängre och vi snarkar. Om luftvägarna helt täpps till ett ögonblick blir det ett andningsuppehåll, en apné.

Har man många apnéer på en natt blir syresättningen sämre. Det ökar risken för högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdom. Kroppen stressas enormt när den inte får den djupsömn den behöver. Den hormonella balansen och ämnesom-sättningen försämras, det gör att risken för diabetes ökar. Och man går lättare upp i vikt.

Vilket blir en ond cirkel, eftersom övervikt i sig gör sömnapnéen värre.

Man känner sig då inte utvilad fastän man sover sex till åtta timmar om natten. Man blir irriterad och får humörsvängningar och koncentrationssvårigheter, en del drabbas av migrän eller depression. Tröttheten gör att man blir en trafikfara.

CIRKA EN HALV MILJON svenskar lider av sömnapné. Men Joakim Stefanides tror att det finns ett stort mörkertal. Många bor ensamma och har ingen som kan tala om för dem att de snarkar och har andningsuppehåll. Andra tänker att det är väl inget att gå till doktorn för, alla snarkar väl? Och tröttheten hör väl bara åldern till?

– Många inser inte hur allvarligt det är

att gå med en obehandlad sömnapné. Ofta kommer de hit på remiss för att de har ett oförklarligt högt blodtryck.

När en patient kommer till mottagningen får denne genomgå en utredning. Vid mild eller måttlig sömnapné kan det räcka med att patienten får en bettskena, som specialtillverkas av tandläkare. Vid svårare sömnapné rekommenderas en CPAP, en andningsapparat som pumpar in ett övertryck som öppnar luftvägarna.



Joakim Stefanides, sjuksköterska på Norrtälje sjukhus, visar upp en mask till en CPAP.

PÅ NORRTÄLJE SJUKHUS pågår ett projekt med en ny typ av apparat, en APAP, som kan anpassa lufttrycket så att det ligger på en optimal nivå under natten. Den har också minneskort och inbyggt telemodem, som skickar data till kliniken. Den finns bara på några sömnkliniker i landet, Norrtälje är den enda i Region Stockholm.

– Vi började med den här apparaten för två år sedan. I dagsläget är 800 patienter

uppkopplade till sjukhuset. Vi kan i ett tidigt skede se vad patienten har för problem och justera det. Vilket är mycket viktigt. Man ska hitta rätt inställning på apparaten, hitta en mask som passar. Om patienten tycker att det är besvärligt med behandlingen minskar motivationen att fortsätta.

– Vår erfarenhet är att APAP:en är mycket effektiv. Den tar i princip bort alla sömnapnéer. Livskvaliteten förbättras. Behandlingen har också en massa positiva sidoeffekter. I och med att man sover bättre behöver man till exempel inte springa på toa lika mycket. När man har sömnapné blir man ju väckt hela tiden. Stressen gör också att urinproduktionen ökar. Får man ordning på andningen så stabiliseras den funktionen. ●

Olika former av apné

Obstruktiv sömnapné betyder att luftvägarna täpps till och har samband med snarkning. Den är vanligast.

Central sömnapné handlar om att hjärnans signaler till andningsfunktionen och kan förekomma till exempel vid hjärtsvikt eller efter en stroke.

I yngre åldrar är män i majoritet när det gäller sömnapnéer. Men när kvinnor passerat menopaus är andelen lika hög.