



Man regner at ca. halvparten av alle menn snorker nå og da, skriver **Pernille Nylehn**.

Slitsomme pustepauser

Snorking er tilsynelatende et banalt, og litt pinlig, problem. Men uttalt snorking kan føre til både dårlig livskvalitet og helseproblemer. Hva er egentlig snorking?

Når vi sover, slapper muskulaturen av, også i svelget, og hvis man ligger på ryggen vil tunga falle bakover mot svelget. Når man puster, vibrerer de bløte delene mot hverandre, slik at det oppstår lyd. Snorking er vanlig, spesielt blant menn. Man regner at ca. halvparten av alle menn snorker nå og da, mens en av ti snorker hver natt. Overvektige og eldre snorker mer enn andre. Barn kan også snorke, da har de gjerne store mandler eller polypper som gir trange forhold i svelget.

HOS NOEN snorkere kan det være så trangt i svelget at lufta knapt kommer gjennom, og de rett og slett slutter å puste, så lenge som 40 sekunder om gangen. På medisinsk kalles dette for søvnapné ("apné" betyr "uten pust") eller OSAS.

Personen selv vet ikke at han har disse pustepausene, men for omgivelsene kan det være skremmende – først slutter han å puste, så hører han etter pusten og raller, kaster seg rundt i senga, våkner, sovner igjen, slutter å puste sov.

NÅR MAN har mange og lange pustestopp hver natt, får man svært dårlig søvnkvalitet, og kan nærmest gå i svime hele dagen. Kroppen får rett og slett ikke nok oksygen om natta, og viktige kroppsfunksjoner, hormonbalanse og energibalanse blir forstyrret. På sikt kan søvnapné føre til sykdom, bl.a. diabetes, hjertesykdom og slag. I tillegg kommer faren for for uhell og trafikulykker.

Søvnapné er altså en alvorlig tilstand som er viktig å avdekke og behandle. Det er dessuten en

lidelse som øker i omfang, siden vi får flere og flere overvektige. Heldigvis er det blitt mer bevissthet om det, både i helsevesenet og i befolkningen, og lettere å få utredning.

UTREDNINGEN består i såkalt søvnregistrering: man overnatter på et laboratorium og blir koblet til apparater som måler hjerterytme, hjerneaktivitet, antall pustestopp, oksygenmetning og kroppsbevegelser. Noen kan ha en mild grad av søvnapné, med f.eks. 5 pustestopp i timen, mens andre kan slutte å puste 30-50 ganger hver time.

Hva kan man så gjøre med søvnapné? Å ligge høyere med hodet, og helst på sida, kan hjelpe. Man bør prøve å gå ned i vekt, skjønt det ikke bare er enkelt når man er stuptrøtt dagen lang. Men 10% vekttap kan redusere pustestoppene med 25%, så det er verdt å gjøre en innsats! Man bør unngå alkohol og sovemidler, da det kan forsterke problemet.

TIDLIGERE opererte man snorkere for å lage bedre plass i svelget, men det viser seg å ha liten effekt. Nå er den vanligste behandlingen en maske tilkoblet en maskin (CPAP) som tilfører luft med litt overtrykk, slik at luftveiene holdes åpne. Mange forteller om et nytt liv etter at de begynte med CPAP – de våknet om morgenen og var uthvilt for første gang på mange år! Og når man har fått overskudd, kan man komme i gang med trening og kanskje gå ned i vekt, noe som også vil bedre situasjonen.

DET KAN høres ubehagelig ut å ligge med maske, men de fleste venner seg til det. Det finnes forskjellige slags masker, så man kan prøve seg fram til man finner en som virker. Hvis man likevel ikke klarer å bruke CPAP, kan en bittskinne som skyver underkjeven fram, være et alternativ.

Pernille Nylehn er spesialist i allmenntilleggsmedisin. Hun arbeider på Krokeide rehabiliteringssenter avd. Nærland og i Strandsonen AS på Bryne.

pernille.nylehn@kleppnett.no