

Varför snarkar man?

När du slappnar av för att sova, slappnar också svalget av. Sedan börjar det fladdra i takt med dina andetag, vilket orsakar själva snarkljudet. Vid kraftigare typ av snarkning får man andningsuppehåll, apnéer. Då får hjärtat inte tillräckligt mycket syre, och det är naturligtvis inte bra. Därför kan snarkskenan, antiapnéskenan, vara en livsviktig behandling för dessa patienter.

Är du snarkare?

Oftast är det partnern som klagar på snarkljudet. Inkommande luft gör att vävnaden i mjuka gommen, gomseglet och svalget vibrerar – ett ljud som vi känner som snarkning. Snarkning är ofta inga större problem än oljudet självt. I allvarigare fall kan man ha andningsuppehåll i sömnen vilket kan ge bristande syresättning som resultat. Det i sin tur kan orsaka kronisk trötthet och andra problem. Men högljudd snarkning kan vara ett tecken på ett mer allvarligt problem – OSA (obstruktiv sömnapné)..

OSA – obstruktiv sömnapné är när luftvägarna blir helt blockerade och andningen avstannar. Hjärnan upptäcker sedan syrebristen och ger en tillfällig signal att dra in andan. Även om OSA patienter kan ha hundratals apnéuppehåll per natt, är det osannolikt att de kommer ihåg något av dessa. I själva verket, om den som lider bor ensam eller sover i separat sovrum kanske de inte ens är medvetna om sitt tillstånd, även efter många år med problemet.

Vad gör snarkskenan?

Skenan håller tungan på plats. Vi tar ett avtryck av dina tänder och tillverkar en skena i plast som passar tandraderna precis. Men skenan är också gjord för att skjuta fram din underkäke, på så sätt flyttas tungroten fram så att luften lättare kan passera. När käken tvingas fram spänns också musklerna bak i munnen det gör att ditt svalg inte vibrerar lika mycket så att du kan sova mer ostört.

Sömnapnéskenan är en oral apparat för behandling av snarkning och mild till måttlig obstruktiv sömnapné genom att tungan och underkäken skjuts fram ur sin naturliga position. Effekten av detta förfarande blir att luftvägen öppnas. Apparaten är exklusivt tillverkad för varje individ och består av en övre och undre skena med en patenterad ”fen” kopplingsmekanism.

Är snarkskena rätt behandlingsalternativ för mig?

Den kommer med största sannolikhet att få ett slut på din snarkning och kommer troligtvis att eliminera eller kraftigt minska din OSA. För din sovpartner innebär det lugn och ro igen och en bättre nattsömn. För dig kommer det att innebära bättre sömn, som ett resultat kommer du att bli mindre benägen att drabbas av huvudvärk och trötthet under dagen och din förmåga att koncentrera dig kommer att förbättras.



Hur komfortabel är vår snarkskena?

Du kommer inte att hitta en mer komfortabel oral sömnapparat som är individuellt anpassad för att passa din mun och inte påverkar tungans funktion. Möjligheten att fritt kunna öppna och stänga munnen, tala och dricka med skenorna i munnen är ett stort steg framåt då det gäller medicinsk behandling med snarkskenor.

Somnodent Flex, en av de effektiva antiapnéskenor vi förordar



Vad är snarkning och OSA?

Snarkning eller OSA eller (Obstruktiv sömnapné) ibland kallat bara sömnapné, är en vanlig åkomma där den drabbade upplever andningsuppehåll i sömnen.

Snarkning uppkommer när mjukvävnad i svalget vibrerar vid andning. Tungan tenderar då att falla tillbaka i munhålan och orsakar en avsmalning av luftvägen. När vi faller i djupsömn slappnar även musklerna i tungan av och de omkringliggande vävnaderna åker fram och tillbaka. Ljudet varierar i ton och volym beroende på minskning av luftpassagen när vi andas in och ut.

OSA innebär att snarkare får uppehåll i andningen i sömnen när luften passerar den smala passagen i svalget och får väggen att falla ihop. Personer som sover bredvid upplever ofta perioder av tystnad i en snarksekvens följt av en djup flämtning efter luft när inandningen kommer igång. Apnéer från några sekunder till en hel minut eller mer kan förorsaka dem allvarlig ångest och orsaka dålig sömnkvalitet även för den som inte är drabbad direkt. Apnéerna kan förorsaka kraftigt förhöjt blodtryck orsakat av dålig syresättning av blodet till hjärnan. Det är vanligt att snarkaren väcks ur sin rogivande djupsömn vilket ger att snarkaren vaknar trött och känner sig utmattad hela dagen.

Varför snarkar vi?

Vi pratar, sjunger, luktar, andas, samkar, tuggar, dricker och sväljer genom endast 2 öppningar, näsa och mun. För att tillåta förmågan att göra flera saker samtidigt så har människans utveckling modifierat den anatomiska uppbyggnaden så vissa funktioner förbättras medan andra äventyras. Som exempel så vore det bättre om svalget var utformat för enbart andning med bara en luftstrupe... men då skulle vi tappa förmågan att prata vilket kräver muskulär elasticitet. I och med att vi går upprätt så måste vi även andas via den komplexa näsgången vilken böjs nedåt i rätt vinkel för att öppna luftpassagen till lungorna. Muskelaktivitet i tungan och mjukgommen är hög när man eftersträvar en öppen luftväg. Medan, under sömn, så är muskelaktiviteten lägre i de regionerna och minskar luftvägen och gör dessa områden mer benägna att kollapsa.

Vilka är konsekvenserna av snarkning och OSA?

Medan många snarkare bara lever på som vanligt så är c:a 9% av medelålders män och 4% av kvinnor känner av de mer allvarliga följderna med apnéer som sidoeffekt. Berövandet av sömn kan leda till irritabilitet, daglig sömnighet, ouppmärksamhet, koncentrationssvårigheter, nedstämdhet men även impotens och minskad sexualdrift. Det är också en vanlig orsak till såväl arbetsplatsolyckor som trafikolyckor.

OSA kan även ha allvarligare konsekvenser än bara snarkning beroende på det reducerade luftflödet till lungorna så sjunker syrehalten i blodet och en tillhörande ökning av koldioxid. Som ett svar på dessa ändringar börjar kroppens skyddsmekanismer reflexmässigt väcka den sovande ur sin återhämtande djupsömn, ibland flera hundra gånger per natt. Personer med sömnapné visar även en ökad risk för potentiellt allvarliga hälsotillstånd som hjärt/kärlsjukdom, hypertoni (högt blodtryck) och stroke. Av den anledning bör drabbade – i synnerhet de med hjärt/kärlsjukdom – söka medicinsk hjälp snarast.

Senaste forskningsrön visar att snarkning och dess konsekvenser har en stor inverkan på hela familjers livskvalitet. Många relationer ansträngs och är en hög statistisk anledning till skilsmässa, effekten av sömnapné drabbar inte bara den snarkande utan även partners.

Hur diagnostiseras sömnstörande andning till OSA?

Sömnstörande andning är ett medicinskt tillstånd som måste diagnostiseras av kvalificerad medicinsk praktiker. Vanligen sker det över natten där sömnen mäts med sk polysomnografi. Eftersom det är vanligt med ett antal andra hälsotillstånd, ska patienter bedömas av en läkare med utbildning i sömnmedicin. Dessa specialister samarbetar ofta med bredare multidisciplinära medicinska team, ofta bestående av öron/näsa/hals-doktorer och specialisttandläkare som arbetar med teknisk och laboratoriepersonal.

Vad är Bruxism?

Bruxism är en medicinsk term för att gnissla tänder i sömnen. Det leder ofta till överdrivet tandslitage, överkänslighet i tänderna eller långvarig smärta i käklederna orsakad av spänning i käklederna. Det är vanligast hos barn där upp till 20% av barn under någon period i uppväxten gnisslar tänder. Det är mindre vanligt hos vuxna men kan förekomma i samband med viss medicinering eller vissa medicinska tillstånd som Parkinson eller stroke. Fastän många teorier har framtagits för kronisk bruxism har inte någon exakt orsak till bruxism kunnat fastställas eller fullt förstås. Hur som helst så är det viktigt att tänderna är skyddade för överdrivet slitage. En välanpassad och skräddarsydd skena bidrar till ett effektivt hinder mot ytterligare skador.

Hur behandlas snarkning på bästa sätt?

Även om snarkning kan reduceras av konservativa positionsterapier och avsvällande medicinering m.m. De tre främsta medicinska lösningarna är:

CPAP, (continuous positive airway pressure) en apparat som skapar ett högre lufttryck i lungorna som gör att alveolerna inte faller ihop under utandning. Under förutsättning att det inte finns någon anatomisk förträngning i övre luftvägarna som kan åtgärdas kirurgiskt så rekommenderas antiapnéskenor som den främsta metoden emot kronisk snarkning, svag till måttlig OSA och där SPAP inte är effektiv eller där den inte känns bekväm.

Är snarkskena effektiv mot OSA?

Hundratals studier har påvisat och bevisat att snarksken/antiapnéskena med förskjutning av käken är väldigt bra metod att "bota" OSA. CPAP är dock fortfarande att betrakta som den effektivaste apparaturen för behandling av OSA i synnerhet om obesitet betraktas som en av de bidragande faktorerna till problematiken. Apnéskenor är mer effektiva om vikt är en mindre anledning till problemen och där inte huvud/nack strukturer orsakar förträngningar i övre luftvägarna. Många av de nyare studierna påvisar att antiapnéskenor accepteras i högre grad av patienter av bekvämlighet då CPAP är besvärligare att använda.