

Optimera behandlingen

- Se till att du har en väl inpassad mask*
En mask som är bekväm och tättslutande så att läckor elimineras och du kan välja mellan flera olika bekväma sovpositioner.
- Använd en befuktare vid behov*
Uppvärmd befuktning kan göra behandlingen både behagligare och mer effektiv och kan förhindra eller lindra problem som t.ex. rinnande ögon, uttorkad näsa eller nästäppa och uttorkning eller retningar i svalget.
- Nyckeln till framgång är uthållighet*
Fortsätt med behandlingen för bättre sömn och bättre hälsa. Det är också ytterst viktigt att fortsätta behandlingen om du har andra allvarliga hälsoproblem som exempelvis högt blodtryck, diabetes eller hjärtsvikt.
- Välj att leva sunt*
Gå ner i vikt, skär ner på ditt alkoholintag och håll regelbundna sömnvanor, t.ex. genom att lägga dig vid samma tid varje kväll.
- Be gärna om hjälp*
Många har samma problem som du och det finns stödgrupper för sömnapné runt om i världen. Familj och vänner kan också ge dig stöd, särskilt när de verkligen förstår ditt tillstånd.
- Investera i rätt utrustning och lär dig sköta den*
ResMeds produkter för behandling av sömnapné är de mest pålitliga – från bekväma masker eller näskuddesystem med god passform till tystgående enheter med helt integrerad befuktning. Driftskostnaderna per natt är ytterst låga – jämförbara med energiförbrukningen hos en glödlampa. Om de sköts på rätt sätt, kommer ResMeds prövade och pålitliga utrustningar att behöva minimal service. Användarvänliga instruktioner medföljer alla produkter och de hjälper dig lära känna din utrustning.

RESMED

Besök ResMeds hemsida www.resmed.se för aktuell produktinformation och information om sömnapné, risker och behandlingsalternativ.

Referanser

1 Worsnop et al. Am J Respir Crit Care Med. 1998; 2 Logan et al. J. Hypertension. 2001;
3 Bassetti et al. Sleep. 1999; 4 Young T, Blustein J, et al. Sleep. 1997

ResMed Corp Poway, CA, USA +1 858 746 2400 ELLER 1 800 424 0737 (avgiftsfritt), ResMed Ltd Bella Vista, NSW, Australia +61 (2) 8884 1000 eller 1 800 658 189 (avgiftsfritt). ResMed Sweden, Trollhättan, Sverige, Telefon: 0520 42 01 10. Kontor i Finland, Frankrike, Hong Kong, Japan, Malaysia, Nederländerna, New Zealand, Norge, Singapore, Spanien, Storbritannien, Schweiz, Tyskland, Österrike (se ResMeds webbplats för mer information). © 2009 ResMed Ltd. 1014025/1 09 04

RESMED

Snarkning och sömnapné

Goda råd



Snarkning och sömnapné är vanliga andningsproblem som kan påverka din sömn, din hälsa och din livskvalitet

Snarkning och sömnapné uppträder ofta tillsammans till följd av förändringar i de övre luftvägarna under sömnen. Dina luftvägar kan bli trängre, vilket begränsar luftflödet när du andas. Dina luftvägar kan börja vibrera, vilket vanligen leder till snarkning. Dina luftvägar kan helt falla samman vilket leder till ett andningsstopp, en s.k. obstruktiv apné, som kan vara tio sekunder eller längre. Luftvägarna kan till och med genomgå alla tre stadierna.

Varför kan sömnapné hota din hälsa?

Vid varje apné ökar kroppens andningsansträngning och de vitala organen måste kämpa för sin syretillförsel. Hjärnan får ett larmbudskap så att du vaknar och börjar andas på nytt. Du kan uppleva flera hundra apnéer under en enda natt och de skadliga inverkningarna på kroppen byggs upp, natt efter natt, dag efter dag.

Nya forskningsrön visar att många allvarliga medicinska tillstånd är förknippade med snarkning och sömnapné och om de inte behandlas, kan snarkning och sömnapné vara bidragande riskfaktorer vid högt blodtryck, hjärtsjukdomar, stroke, diabetes och depression.

Behandlingsalternativ

Kontinuerlig övertrycksbehandling är den mest effektiva och allmänt godkända behandlingsformen för sömnapné - utan vare sig läkemedelsbehandling eller kirurgiska ingrepp. En utrustning bredvid sängen tillför tryckluft genom en mask eller ett näskuddesystem för att hålla de övre luftvägarna öppna.

Den grundläggande behandlingsformen är CPAP (continuous positive airway pressure) behandling vilket innebär att ett konstant lufttryck tillförs under hela natten.

En alternativ behandlingsform är APAP (automatic positive airway pressure) behandling. Här växlar trycket automatiskt under hela natten och från natt till natt, dvs. trycket anpassar sig till de ständiga förändringarna i de övre luftvägarna.

I vissa fall kan din sömnterapeut komma att rekommendera en annan typ av övertrycksbehandling, s.k. bilevel-terapi, där trycket är högre vid inandningen och lägre när du andas ut.

Du kommer att behöva använda en mask eller ett näskuddesystem vid alla olika typer av övertrycksbehandling.

Fördelar med behandlingen

Övertrycksbehandling har hjälpt hundratusentals människor runt om i världen till bättre sömn och bättre hälsa.

Om du behandlar din sömnapné kan du också minska riskerna för andra förknippade sjukdomar och kan dessutom hjälpa dig finna den energi du behöver för att orka göra allt du vill.

