

Följ med Apnéföreningen på skulpturvandring i Västertorp. Både en konst- och motionsdag.

Vi stannar till vid ett 20-tal konstverk, läs mer på nästa sida. TEXT OCH FOTO: DAN WIKSTEN



Liggande kvinna av Erik Grate



Zodiakklockan av Endre Nemes

Söndagen den 28 september kl 14.00 arrangeras en promenad i Västertorp – Hägerstensåsen, känd för de många skulpturerna från 1950- talet. Ingen föranmälan. Mötesplats Torget nedanför Tunnelbanan Västertorp. (röda linjen Fruängen) Tag sista vagnen om du åker T-banan. Promenaden tar ca 1 1/2 tim. Guide är Kristina Rasch, tel 84 13 14. Apnéföreningen.

Nu är det dags för höstens första **Medlemsmöte** den **25 september 2008**



Dr Morteza Rohani från Stockholm Heart Center har lovat att prata om Sömnapné och kopplingen till hjärt och kärlsjukdomar
Dr Morteza Rohani doktorerade i maj i år.

Vi är som vanligt på Tellus Fritidscenter, Lignagatan 6, i hörnet av Hornsgatan och nära Hornstull.

Programmet i sin helhet.

17.00 BREAS, Resmed, Meddela, Dolema, Active Care, Fisher & Paykel visar sina produkter

Kaffe och smörgås serveras

18.30 Välkommen

18.35 Dr Morteza Rohani Sömnapné och hjärt o kärlsjukdomar

19.30 Apnéföreningen fortsätter att växa, men hur blir vi fler och starkare? Gert Grundström

20.00 Föreningsärenden

21.00 Slut



Plats: Tellus fritidscenter, Lignagatan 6 i hörnet av Hornsgatan. (Nära Hornstull)

Ordföranden har ordet



Bertil Schlyter – ordförande

Hoppas att ni alla har kunnat njuta av den fina sommaren i år. Nu börjar en spännande höst. Som ni ser är Drömläget denna gång 8 sidor. Jag påminner ändå om att vi gärna vill ha fler bidrag från medlemmarna. Det kan vara korta notiser eller längre artiklar. Hör av er!

Den 25 september har vi första medlemsmötet med Morteza Rohani som talare. Han talade på 1,6 miljoner-klubbens möte i Folkets hus i våras och har sedan dess doktorerat. Morteza arbetar på Stockholm Heart Center och KI och kommer att tala om sömnapné och hjärtproblem.

I detta nummer har vi lagt med ett avsnitt om hur man ger första hjälpen vid hjärtstillestånd. Vi har också med en artikel om undersökningar i USA och i Australien, som har klargjort de stora riskerna av sömnapné, som inte behandlas.

Vi får hoppas att våra politiker i SLL uppmärksammar detta så att vi kan få lite bättre villkor när det gäller användande av CPAP och masker. I Västra Götaland tar man inte längre betalt för maskerna. Det vore mycket önskvärt om även vi kunde få hjälp när vi behöver byta våra masker. Ett årligt bidrag kan vara en idé. Sedan är det naturligtvis intressant vad våra

leverantörer kan göra för oss när det gäller prissättningen. Till mötet 25 september kommer två nya leverantörer: Active Care och Fisher & Paykel Healthcare. Ni är mycket välkomna!

Det är ingen tvekan om att sömnapné har blivit mer och mer uppmärksammat. Vi ser det i tidningarna och hör på radio. Föreningen ökar också stadigt sitt medlemsantal.

Ni kan även läsa om Aleris nya nattklinik, där man kan få undersökningar gjorda på natten!

Vi för diskussioner med TV-programmet Fråga Doktorn och hoppas att man skall ta upp sömnapné där.

Augusti 2008
Bertil Schlyter

Västertorp, en unik stadsdel på många sätt!

"Både en konst- och motionsdag" Fr. föregå. sida



Stadsdelen Västertorp, som ligger i de sydvästra förorterna intill E 4:an granne med Fruängen, Mälarhöjden och Hägerstensåsen är en helt unik stadsdel skapad av visionära arkitekter och utsmyckad med ovanligt mycket offentlig konst, skulpturer främst. Stadsdelen som byggdes efter

andra världskrigets slut skulle bli en förebild när de gäller stadsbyggnads-konst för lång tid framöver. En förebild som i sin tur hämtat inspiration från "den engelska trädgårdsstaden". Här träffas vi den 28:e september för att lära känna en av Stockholms mer intressanta stadsdelar.

När Västertorp stod färdigt omkring 1950 var det ett av de största bostadsområdena i Stockholm med plats för ca 11.000 invånare och med de skolor och den service som krävdes. Stadsbyggnaden var helt ny. Detta var nämligen den första stadsdelen i vilken man separerat gångvägar från vägar med biltrafik på så sätt att trafiken leds via matargator och 'säckgator' till varje kvarter, medan gångvägarna löper i ett antal parkresor bakom husen. Detta var någonting helt nytt och skulle komma att bli mer konsekvent genomfört i så gott som alla de förorter som byggdes efter Västertorp.

Västertorp består av ett centrum med omkringliggande bostadsbebyggelse, vilket var någonting nytt. Samtidigt var det just här i Västertorp sista gången

Västertorp forts



Måsarna av Karl-Gunnar Lindahl

man byggde ett centrum med butiker på ömse sidor om en trafikerad gata (Störtloppsvägen). Bebyggelsen består främst av trevånings lamellbus men här finns också de världsberömda stjärnhusen (Domargränd nära centrum) som är betydligt högre. Ett 11 våningar högt skivhus markerar centrum vid Västertorpsplan där vi också hittar tunnelbanestationen. Principen är att bebyggelsen blir lägre, och mindre tät, ju längre bort från centrum vi kommer (s.k. grannskapsplanering).

Om stadsplanen var nyskapande så var den konstnärliga utsmyckningen helt unik i sin omfattning och konstnärliga kvalitet, vilket främst berodde på ett stort intresse för svensk konst och form hos alla inblandade i samband med byggnationen. Först och främst gäller det direktör Fritz H Eriksson vid byggnadsfirman Olsson & Rosenlund (ett av företagen som var med och byggde Västertorp). Denne hade personligen stora kulturella intressen och var redan på 30-talet en av initiativtagarna till galleri

Färg och Form i Stockholm där konstnärer utan fördyrande mellanhänder kunde visa och sälja sina verk. Tio år

senare bildade han Hägerstens Kulturförening till vilken han donerade pengar för inköp av den konst som nu finns runt om i Västertorp, likt en skulpturpark, och som högtidligen invigdes av dåvarande kungen och drottningen i oktober 1955.

På vår vandring i Västertorp kommer vi att stöta på konstverk gjorda av kända namn som Eric Grate, Bror Marklund och Arne Jones. Sammanlagt var det 22(!) mycket kända konstnärer som smyckade Västertorp, främst med skulpturer. Men här finns också den kända 'Zodiakklockan' av Endre Nemes



Gåsen av Edvin Öhrström

Gubbe med get av Allan Runfelt

som täcker en stor del av husfasaden på Störtloppsvägen 13. Alldeles nedanför den jättelika klockan hittar vi "Gubbe med get" av Allan Runfelt. Frågan är väl vem som är mest känd här: gubben, geten eller konstnären själv... Andra roliga statyer är "Gåsen" (som jättelik och sträng håller uppsikt över lekparken) av Edvin Öhrström och "Efter badet" av Pye Engström föreställande sju personer sittande på rad utanför Västertorpsbadet och där man kan sätta sig i knäet på någon av figurerna om man känner för det.

Ja, höstens stadsvandring kommer att bjuda på intressant nutidshistora. Skapandet av Västertorp visar nämligen hur politiker och stadsplanerare hade tänkt bygga upp det svenska folkhemmet rent fysiskt med gator och torg, parker och hus, skolor och affärer. Idag betecknas Västertorp av Stadsmuseet och Stadsbyggnads-kontoret som en kulturhistoriskt värdefull miljö, vars ursprungliga karaktär och utformning skall bibehållas till eftervärlden. Den gäller färgsättning, material och detaljer på husen. Stadsdelen har idag ca 5.000 invånare, vilket är hälften jämfört med 1955, en naturlig följd av ökade krav på boendeyta för var och en boende.

Stadsvandringen i Västertorp kommer att ske under ledning av vår egen Kristina Rasch som känner stadsdelen väl. Väl mött den 28:e september!

Dan Wiksten

SÖMNPROBLEM SNARKNINGAR TRÖTTHET



GoodNight® 420 för alla tillfällen!

- Marknadens lättaste, nästan ljudlös.
- 12 Volt, enkel att använda överallt.
- Automatisk läckagekompensation för flexibelt maskval och bättre behandling.
- Frihet och flexibilitet!

DOLEMA AB
Polygonvägen 73, 187 66 TABY
Epost: info@dolema.com
Telefon: 08 - 446 15 06, Telefax: 08 - 446 15 07



inga år lika! - www.dolema.com

TRÄFFPUNKT SÖMNI
Bättre sömn, bättre liv!

Snarkar du?
Är du alltid trött?

- Ett medlemskap för dig med sömnapné
- Få rabatter på sömnprodukter
- Information och tips om sömnapné

www.traffpunktsomn.se

Du behöver din sömn!



JOYCE Nasmask
NYHET!

- Extremt tyst
- Liten och lätt
- Unik kullad ger större rörelsefrihet
- Enkel hantering



JOYCE Helmask
NYHET!

WEINMANN

Active Care Sverup AB
www.activecare.se
Tel. 031-91 75 25

ACTIVE care

Fisher & Paykel
HEALTHCARE



Fisher & Paykel Healthcare AB, Spjutvägen 6, 175 61 Järfälla.
Kontor: 08-56476680, Fax: 08-366310
Email: info@fphcare.se Hemsida: www.fphcare.com

Är sömnapné en kvinnofälla?

Tanken dök upp en natt, när jag låg och lät tankarna sväva fritt, innan min CPAP-apparats svaga brus milt förde mig in i en behaglig sömn. Jag är sedan några år tillbaka en lycklig ägare till och brukare av en CPAP (continuous positiv airway pressure) som bevakar min andning hela natten och justerar lufttrycket andetag för andetag för att hålla luftvägarna öppna och undvika andningsuppehåll (apné). SÖMNAPNÉ är ett funktionshinder, som ofta yttrar sig i ljudliga snarkningar, som följs av längre eller kortare andningsuppehåll, eftersom de övre luftvägarna slappnar av när man sover.

Varje gång man får ett andningsuppehåll reagerar kroppen med stress, som aktiverar det autonoma nervsystemet och frisätter stresshormon. Då ökar puls och blodtryck. Undertrycket som skapas i bröstkorgen, gör att hjärtat får tyngre att arbeta. Det blir också en syresänkning i blodet. Detta är ingen bra kombination! Hjärt&Lungfondens broschyr "APNÉ ger svar på många frågor (www.hjart-lungfonden.se)"

Om man lider av sömnapné är det ansträngande för både hjärta och hjärna, blodet syresätts inte ordentligt. Man drabbas av en sorts trötthet, som är förlamande och som påverkar livskvaliteten, arbetsförmåga, relationer till omvärlden och orket med barnbarnen. Såväl stressbeteende och utbrändhet som många singelolyckor i trafiken kan ha sina förklaringar häri. Få läkare är medvetna om sambandet dagtrötthet och sömnapné och om sambandet sömnapné och kvinnor!

Som orsaker till sömnapné nämns övervikt, rökning och alkoholkonsumtion. Oftast illustreras en apnoiker med en överviktig man. Kvinnor drabbas, men inte i lika hög grad som männen, och har dessutom svårt att få adekvat hjälp för sina sömnproblem. Vissa kvinnor vet med sig att övervikt kan orsaka sömnproblem, men de skäms för sin övervikt och orkar inte ta itu med den. Om de istället sökte hjälp för sina sömnsvårigheter och fick dem lösta, kom kanske kraften att lösa övervikten på samma gång!

Vikten är inte alltid boven i dessa dramor. Jag själv är en ordinär 38-åring med en ganska god kondition, engagerar mig i det jag tycker är roligt! Ingen läkare tog mitt klagande över sporadisk sömn och påfallande dagtrötthet på allvar. Alla värden var mycket goda och jag betraktades sannolikt som ett psykiskt, gnällande fruntimmer. Men dagtröttheten tilltog. Jag behövde ett par timmars sömn mitt på dagen, jag var obenägen att stiga upp vissa dagar, jag somnade framför TV:n, orkade inte med barnbarnen, jag var tacksam för alla återbud både till bjudningar och annat som jag tidigare sett fram emot.

Min man började smyga sig ut ur vårt gemensamma sovrum om nätterna för att få sig en blund sömn i ett annat rum. Jag snarkade !! Inte måttligt, utan med sådan kraft att inte ens barnbarnen ville sova i samma rum som jag. Det hjälpte inte att de knuffade på mig för jag snarkade lika bra i sido-som i rygg-läge: man gjorde sig lustiga över mitt nattliga liv! Jag själv noterade endast att jag vaknade mycket ofta, tog en klunk vatten, somnade om, vaknade, tog ännu en klunk vatten och besökte toaletten.

Eftersom jag inte kunde uppvisa några sjukdomsbilder, krävde jag slutligen en remiss till ett sömnlaboratorium. Efter en natts sömn där, visade det sig att jag hade alltför många och långa andningsuppehåll under nattens sömn. Ytterligare remiss men



Kerstin Allgulander
v. ordf. i Göteborg och Västra Götaland Apnéförening.

nu till "det stora sjukhuset". Där beslöt jag mig för dubbel förtur i kön. Det innebar 18 månaders väntan på en CPAP-apparat genom den offentliga sjukvården! Då köpte jag den privat och hade min apparat inom tre veckor. Detta är den bästa investering jag någonsin gjort och därmed har jag kunat börja ett nytt aktivt liv!

CPAP-apparaten fungerar som en bakvänd dammsugare. Via en slang, fäst på en mask, blåser den in luft genom näsan eller ibland genom både näsan och munnen. Detta skapar ett litet övertryck i luftvägen och hindrar den från att falla samman, när musklerna slappnar av under sömnen. Läs mer om att "Leva med övertryck", en broschyr från RESMED (www.somnapne.se).

Numera är det möjligt att själv skriva en personlig berättelse om sina sömnproblem och farhågor och skicka

till närmaste sömnlaboratorium. Denna personliga remiss fungerar lika bra som en läkarremiss.

Viktigt är att höra efter om remissen kommit fram och hur den mottagits.

Du kan testa dig själv genom att besvara frågorna

- Är du dagtrött?
- Är du trött redan på morgonen?
- Somnar du framför TV:n, vid ointressanta föredrag eller monotona arbeten?
- Reagerar din omgivning på dina snarkningar och/eller andningsuppehåll?
- Håller du på att somna under bilkörning?
- Har du hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck eller diabetes?

Olika behandlingsformer tillämpas. CPAP-behandlingen är den mest framgångsrika och den effektivaste. Vid mildare former av apné kan en bettskena, som utformas och utprovas av specialistandläkare och på Odontologen, vara en bekväm behandlingsform, eftersom den är så liten att den får plats i en bröstficka. Även kirurgiska ingrepp praktiseras med såväl goda som mindre goda resultat. Alla behandlingsformerna är under utveckling och förnyelse.

Sömn och sömnproblem uppmärksammas dagligen i medierna. Okunskapen är stor, både bland sjukvårdspersonal, läkare och allmänhet. Vissa personer skäms över att vara snarkare och förtiger problemen. Detta är kanske vanligast bland kvinnor, som har lika stort hjälpbehov som män. Önskvärt vore om 1.6 MILJONER-KLUBBEN vill stärka kvinnors självkänsla genom att lyfta fram, belysa och erkänna SÖMNAPNÉ SOM EN KVINNOFÄLLA. Bland alla de listade riskmoment som kan leda till förödande hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, stroke och diabetes bör sömnapné ha sin givna och framträdande plats vid varje konferens och informationstillfälle. Kardiologer önskar att kvinnor ska "söka" hjälp tidigt för eventuella hjärtbesvär. Kräv då att även sömnen blir ett ämne för undersökning!

Vad blev det av mig?

Mitt nya liv gav mig kraft att tillsammans med andra apnoiker ta initiativ till en apnéförening i Göteborg och Västra Götaland. Vid våra sammanträden och möten föreläser sömnspecialister om sömn och sömnproblem. Då har vi också möjligheter att diskutera våra sömnproblem och hur våra hjälpmedel fungerar. Leverantörer demonstrerar olika hjälpmedel såsom CPAP och dess tillbehör. Apnéföreningar finns på flera håll i landet och alla arbetar på liknande sätt för att sprida information och kunskap. Vi strävar efter att alla landsting ska erbjuda samma hjälp till samma priser oavsett bostadsort.

Sömnavdelning på Aleris FysiologLab!



Aleris FysiologLab utreder, behandlar samt utför undersökningar inom hjärt-, kärl-, lung- och allergisjukdomar samt inom snarkning och sömnapné.

Vi har nyligen utvidgat vår sömnverksamhet med en sömnavdelning på Riddargatan 12. Här kan vi med nattlig övervakning, på inläggande patienter, utreda sömn och sömnstörningar med polysomnografi samt även optimera behandlingen av patienter som behandlas för sömnapné syndrom.

På sömnavdelningen tar vi emot patienter med:

- Insomni – svårighet att initiera eller upprätthålla sömn och problem med för tidigt uppvaknande
- Hypersomni - översömninghet dagtid trots adekvat sömn
- Parasomnier - andra sömnrelaterade störningar såsom mardrömmar, nattliga skrik-attacker, sömngång, pratande i sömnen, aggressivt beteende under sömn m.m.
- Dygnsrytmsförskjutningar
- Komlicerat sömnapné syndrom (Complex Sleep Apnea Syndrom)

Varför öppnar vi en sömnavdelning?

Under det senaste året har det dykt upp flera larmrapporter om risker med sömnstörningar och andra sömnrelaterade sjukdomar. Detta innebär såväl lidande för patienterna som kostnader för samhället. Även på Aleris FysiologLab har vi märkt en tillströmning av patienter med sådana besvär. Dessa patienter har haft mycket svårt att få hjälp i Stockholm och har istället fått söka sig utanför länet.

Aleris FysiologLab har under många år erbjudit snark- och sömnapnéutredningar och behandling med bl a livsstilsråd, apnéskena och övertryck i luftvägarna (CPAP) i öppen vård. För mer komplicerade fall behövs möjligheter att under övervakning optimera behandlingen. Vårt nya sömnlaboratorium kan erbjuda behandling även för denna typ av komplext sömnapné syndrom samt ger oss möjlighet till utredning av patienter med kvarstående trötthet trots behandling.

Ett 80-tal medlemmar kom på mötet den 8 maj!



på att kunna få till stånd en ändring i samband med den kommande budgetprocessen. Vi diskuterar också hur vi med landstingets hjälp skall kunna nå ut till flera CPAP-användare för att kunna bredda vårt medlemsunderlag.

Thorbjörn Åkerstedt talade under temat Sömnighet - definition, orsaker och konsekvenser.

Han behandlade ämnet på ett sätt som var mycket lätt att förstå. Vi fick en inblick i vad som orsakar sömnighet och hur sömnigheten påverkar olika kroppsfunktioner.

Man kan med koffein eller medicinska preparat lura sömnigheten tillfälligt, men det medför stora risker då sömnigheten oftast återkommer mycket snabbt utan förvarning. Thorbjörn fick en fråga om tupplurens betydelse, och svaret var att en 20 minuters tupplur på dagen har större effekt än den sista timmens nattsömn. Att sova i ett för varmt sovrum sänker sömnkvaliteten.

Man kan med koffein eller medicinska preparat lura sömnigheten tillfälligt, men det medför stora risker då sömnigheten oftast återkommer mycket snabbt utan förvarning.

Thorbjörn Åkerstedt kom också in på sömnighetens betydelse för trafiksäkerheten och olycksriskerna i olika yrkesgrupper, samt en del åtgärder som vidtas för att minimera riskerna som tex 2-3 piloter i samverkan på trafikflyget.

Fem CPAP-leverantörer och en leverantör av Tempur-kuddar ställde ut och demonstrerade sina produkter.

Efter föreläsningarna följde diskussioner

kring föreningsangelägenheter. Många medlemmar berömde vårt medlemsblad Drömläget och lovade att komma med bidrag. Påminnelsekortet var också uppskattat. Vår ordförande Bertil Schlyter berättade om riksorganisationen som just nu genomgår en strukturförändring som eventuellt kommer att göra det intressant för oss att ansluta oss senare under året.

Bertil Schlyter hävdade avslutningsvis att samtliga medlemmar säkert känner någon eller några som har sömnapnéer, och att det därför borde vara "enkelt" att dubblera medlemsantalet. Föreningen har vuxit bra de senaste två åren, men vi behöver bli fler för att få den styrka och genomslagskraft som vi önskar.

Med denna trevliga och välbesökta kväll avslutades vårsäsongen för Apné-föreningen, och vi ser fram emot höstens aktiviteter, som förutom de vanliga medlemsmötena bl.a. kommer att innefatta en konstvandring i Västertorp.

Larsgösta Almgren



Medlemsmötet den 8 maj var trots alla vårsysslor som ska göras på båtclubbar och i trädgårdar årets mest välbesökta. Ca 80 medlemmar hade hört sammat inbjudan och kom för att lyssna på biträdande sjukvårdslandstingsrådet Lars Joakim Lundquist och chefen för stressforskningsinstitutet, professor Thorbjörn Åkerstedt.

Lars Joakim Lundquist underströk patientföreningarnas betydelse som informationskälla inför politiska beslut samt redogjorde på ett mycket enkelt sätt för den sittande majoritetens grundidéer då det gäller sjukvårdspolitiken. Jag tror att han rätade ut många frågetecken i auditoriet. Vad gäller våra avgifter för CPAP, så förklarade han att de troligen kommit för att stanna eftersom man då avgifterna infördes av den förra majoriteten fick tillbaka ca 700 CPAP-utrustningar som var i det närmaste oanvända. Det verkar som att en utrustning som man betalar för använder man eller lämnar tillbaka. Föredraget avslutades med att deltagarna fick tillfälle att ställa frågor, och mycket kretsade naturligtvis kring avgifterna.

Styrelsen har en dialog med Lars Joakim Lundquist om kostnaderna för maskor och reservdelar och hoppas



Hjärt-lungräddning

– så gör du vid hjärtstopp

1



Leta efter livstecken

- Om personen inte reagerar på tilltal, se till att luftvägarna är fria och böj huvudet bakåt med en hand på pannan och två fingrar under hakan.
- Kontrollera andningen genom att känna och lyssna efter andningsljud samtidigt som du ser efter om bröstkorgen rör sig.
- Kontrollera ifall personen har puls genom att lägga två fingrar på sidan av halsen.

2



Larma 112

- Om personen andas, placera honom/henne i stabilt sidoläge. Larma 112.
- Om personen inte andas, larma 112. Inled sedan omedelbart hjärtkompressioner, varje sekund är dyrbar!

3



Gör hjärtkompressioner

- Se till att personen ligger plant på ryggen.
- Placera båda händerna, den ena ovanpå den andra, mitt på bröstkorgen där revbensbågarna möts.
- Tryck ner bröstbenet med raka armar cirka 4–5 centimeter, tag den egna kroppstyngden till hjälp. Du bör hålla ett högt och jämnt tempo med närmare två kompressioner per sekund.
- Släpp upp bröstkorgen mellan varje tryck.
- Varva 30 kompressioner med 2 inblåsningar.

4



Inblåsningar steg 1

- Se till att personen har fria luftvägar.
- Böj huvudet bakåt med hjälp av en hand på pannan och två fingrar under hakan. Kläm ihop näsborrarna.

5



Inblåsningar steg 2

- Andas in och placera din mun över den medvetslösa personens mun.
- Blås in luft tills det syns att bröstkorgen höjer sig. Gör alltid 2 inblåsningar efter varandra.
- Varva 2 inblåsningar med 30 kompressioner.
- Håll på tills du blir avlöst.

Formbara maskor från SleepNet Corporation

IQ



Näsmask

MOYO



Helmask

MINIMI



För det lilla ansiktet

Kontakta oss för mer information
Tel 0171-46 83 80 • www.intramedic.se

INTRAMEDIC

REMstar M-serien med komfortfunktionen C-Flex erbjuder ett komplett sömnsystem i ett mindre format.



- den är mycket lätt, väger endast 1 kg
- har endast tre knappar; gör den enkel att manövrera
- en ny display under locket gör att man enkelt kan göra sina inställningar
- mycket väldokumenterad patientinformation av C-Flex

medela
NO.1 CHOICE OF HOSPITALS
TEL. 08-630 09 40 www.medela.se

Sömnapné ökar risk för tidig död

PUBLICERAD I SVENSKA DAGBLADET 5 AUGUSTI 2008.

Ofrivilliga andningsuppehåll under sömnen, så kallad sömnapné, kan innebära fara för livet. Risken att dö en för tidig död är upp till tre gånger så stor för dem som lider av sjukdomen.

Studierna som redovisas i tidskriften Sleep, är de första längre uppföljningarna som gjorts av patienter med denna utbredda och ofta underdiagnostiserade problematik. De visar båda på en generell förhöjd risk för förtida död i den drabbade gruppen, särskilt för dem som inte kommer under behandling.

Båda studierna understryker också vikten av att personer med ofrivilliga andningsuppehåll verkligen söker läkarvård i tid.

– Sömnapné är ett potentiellt mycket allvarligt tillstånd som kräver medicinsk bedömning, framhåller Michael Twery, chef för sömnforskningsavdelningen vid National Institute of Health, NIH.

Han är huvudansvarig forskare för den största av de båda studierna.

Drygt 1 500 från början friska personer mellan 30 och 60 år har följts av NIH-forskarna under nästan 14 års tid. Granskningen visar att personer med allvarlig sömnapné löpte upp till tre gånger så hög risk att avlida under observationstiden som den friska kontrollgruppen. För de som förblev obehandlade var den allmänna

överrisken fyra gånger så hög. I riskbedömningen har forskarna tagit hänsyn till andra kända riskfaktorer i sammanhanget som ålder, kön, rökning, blodfetter och diabetes.

En australiensisk studie som presenteras samtidigt i samma nummer av Sleep, bekräftar de amerikanska forskarna slutsatser. Deras studie är dock betydligt mindre, den omfattar 380 personer som också följts under 14 år.

Efter observationstiden hade 33 procent i deras grupp med måttlig till allvarlig form av sömnapné avlidit mot 7,7 procent i den friska gruppen.

– Detta är den första studien som kunnat bekräfta att det finns ett samband mellan sömnapné och en allmänt förhöjd risk för förtida död. Risken var förvånansvärt hög, säger Nathaniel Marshall vid Woolcock Institute of Medical Research i Sydney, huvudansvarig för den australiensiska studien.

Enligt deras studie har en 40-åring med sömnapné samma risk att avlida i förtid som en 57-åring.

Måttlig till allvarlig sömnapné innebär 15 eller fler ofrivilliga andningsuppehåll per timma. En person med allvarlig sömnapné kan ha upp till 400 sådana uppehåll per natt. Den störda andningen ökar tillflödet av stresshormoner och försätter kroppen i

larmberedskap med stora påfrestningar på hjärtat som följd.

Det är också känt sedan tidigare att sömnapné ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar men hittills har alltså inget forskarlag tittat på hur överrisken ser ut över tiden.

Sven-Erik Broman, avdelningschef på sömnutredningskliniken vid Akademiska sjukhuset i Uppsala, säger att studierna förstärker och understryker riskerna med sömnapné och visar på vikten av att söka vård i tid.

Lena Leissner, sömnforskare och överläkare på neurologkliniken vid Universitetssjukhuset i Örebro, liknar tillståndet med en tickande bomb. Ändå drar sig många, särskilt kvinnor, för att söka vård.

– Ett genant snarktillstånd kan lätt utveckla sig till ett livshotande sjukdomstillstånd för den som inte söker vård i tid, säger hon.

Karl Franklin, överläkare vid lungkliniken på Norrlands Universitetssjukhus, är bekymrad över att väntetiderna för utredning på många håll är så orimligt långa. I hans område kan den som söker för den här problematiken få vänta i upp till tre år på utredning och behandling.

Anna-Lena Haverdahl

08-13 56 49

anna-lena.haverdahl@svd.se

RESMED

Funderar du på att köpa en egen CPAP?

Du vet väl om att du har 5% extra rabatt* hos oss?

www.traffpunktsomn.se

*endast för medlemmar i Apnéföreningen i Stockholm



Sov lugnt. iSleep 20i sköter sig själv.

Tack vare vår patenterade iTeknologi kan iSleep 20i snabbt identifiera andningsbesvär och ge den mest lämpliga och individuella behandlingen.

Med iTeknologi



BREAS

BREAS Medical AB, Företagsvägen 1, 435 33 Mölnlycke. Tel Kundtjänst: 031-86 88 20. Fax: 031-86 88 02. E-mail: order@breas.com, breas@breas.com. www.breas.com

RIGGVÄGEN 2, 13344 SALTSJÖBADEN. 0708-710660.
FÖR INFO – MAILA TILL INFO@APNEFORENINGEN.SE
ELLER GÅ IN PÅ WWW.APNEFORENINGEN.SE
ORGANISATIONSNUMMER: 802419-0285
PG-NR 27 61 71-6, APNEFORENINGEN I STOCKHOLM
ANSVARIG UTGIVARE: BERTIL SCHLYTER



**APNÉFÖRENINGEN
I STOCKHOLM**