

Behandling av andningsuppehåll och snarkning

Såväl snarkning av varierande grad som sömnapné syndrom (långa andningsuppehåll under sömnen med påtaglig dagtrötthet) är i första hand medicinska problem. Dessa problem har blivit alltmer uppmärksammade de senaste åren. Snarkning i sig kan ofta vara mycket störande för omgivningen och påverkar inte sällan det sociala livet i hög grad. När snarkningen är förenad med flera långa andningsuppehåll föreligger ofta dagtrötthet. Denna beror på att centrala nervsystemet inte får en vila i olika sömndjup som krävs för god sömnkvalité. Detta medför en sämre syresättning och ökad påfrestning för kroppens olika organ med bl.a. ökad risk för tex hjärt-/kärlsjukdomar.

Vid mer uttalade andningsuppehåll behandlas sjukdomen ofta med CPAP, som är en liten luftpump med andningsmask. Vid lindriga eller måttliga sjukdomstillstånd görs ofta en speciell typ av bettskena, apnébettskena.

Sömnapné syndrom och snarkning har med gott resultat visat sig kunna behandlas med hjälp av apnébettskena och få biverkningar har noterats. Skenan är utförd i hårdplast och bärs i munnen under sömnen.

Apnébettskenan verkar på tre sätt:

- Den håller underkäken i ett framskjutet läge
- Den håller tungan borta från mjuka gommen och svalgväggen
- Den ökar muskeltonus (=aktiviteten) i mjukvävnaden i mun och svalg

För att man ska kunna göra en skena måste dina tänder vara hela och eventuella lagningar eller annan behandling vara utförd hos din ordinarie tandläkare innan du kommer till oss.

Så här går det till...

- Besök 1: Vi startar med en käkfunktionell undersökning. Avtryck av käkarna tas och apnébettskenan beställs hos tandtekniker. Reservera 75 minuter för besöket.
- Besök 2: Vi provar in Din apnébettskena i munnen. Du får veta hur Du skall använda och sköta den.
- Besök 3: Efter det att Du använt skenan under ca 6 veckor kontrollerar vi den och gör eventuella efterjusteringar.

Till första besöket ber vi Dig **fylla i det frågeformulär** som vi skickat med. Om du tycker frågorna är svåra att besvara, låt oss diskutera oklarheterna när Du kommer till oss. Ta gärna med aktuell medicinlista.

Vad kostar det? Sjukvårdstaxan gäller för denna behandling.

Hjälp med resekostnaden kan du få om Du har lång resväg. Vi skriver besöksbevis på din begäran. Läs mer på <http://1177.se/sjukresor>

