



ÖREBROHUS IWC
Distrikt 234
Sweden

:

Kan tandläkare bota snarkare? Föreläsare: Övertandläkare Anette Fransson.

Vad kan en tandläkare ha med sömn att göra? Anette arbetar på kliniken för Odontologisk sömnmedicin i Örebro. Varför behöver vi sova? Vi behöver en bra sömn för att återhämta kroppen och få ny energi. Kroppen får en biokemisk uppdatering vilket är viktigt för immunfunktionen och för lagringen av vår minnesfunktion, som är i behov av bra sömn. Ett fysiologiskt välbefinnande är viktigt annars kan det finnas risk för depression.

Anette informerade allmänt om sömn och hur länge vi behöver sova. Vanligtvis ca 6-9 timmar/natt som vuxen. Vid för lite eller för mycket sömn finns risk för överdödlighet. Ju äldre man blir desto mindre blir djupsömmen.

Viktigt att ställa en bra diagnos före en eventuell behandling vid snarkning. Man söker hos distriktsläkaren, som remitterar patienten vidare och man har även ett samarbete med andra remitterter t.ex. Neurologiklinikens sömnenhet USÖ, Lungkliniken USÖ, ÖronNäsa-Halskliniken vid länets sjukhus samt Capio Läkargruppen och Previa (företagshälsovård). Alla remitterade patienter måste genomgå en sömnundersökning – nattlig andningsregistrering. Denna undersökning ligger till grund för om man är berättigad till att gå vidare med fortsatt utredning och en eventuell behandling.

Man mäter vikt och längd, vid BMI >30 finns en ökad risk för apnébesvär. Även kragmått kan ha betydelse (>41 cm för kvinnor, > 43 cm för män), och ge en ökad risk. Patienten får fylla i ett frågeformulär ang. hälsa och sömn. Man tar även hänsyn till patientens tandstatus, innan man beslutar om eventuell behandling. Ett stort överbett kan innebära fördelaktiga förändringar, när man använder en bettskena och ett underbett kan i vissa fall ge ofördelaktiga förändringar.

Det finns olika behandlingsmetoder t. ex. Livsstilsförändringar ang. vikt, alkoholvanor och sovposition. Behandling med CPAP – andningsmask, som ger ett övertryck för att öppna andningsvägarna, att använda på natten. UPPP – snarkoperation i svalget, men denna operation utförs ej längre i Örebro. Den vanligaste behandlingen är med apnéskena till natten, olika typer finns. Minst tre besök för framställning av en apnéskena! Vid behandling är det viktigt med uppföljande kontroller, då en klinisk undersökning görs, t.ex justering av apnéskena samt viktkontroll. Man har även en långtidsuppföljning, som efter 10 år har visat att en snarkskena kan vara en effektiv behandling.

Viktuppgång kan äventyra effekten av behandlingen. Viktigt även med fortlöpande sömnregistrering för att kunna justera apnéskenan alt. erbjuda alternativ behandling om den nuvarande behandlingen inte fungerar tillfredsställande. En lyckad behandling är när

patienten känner en subjektiv förbättring genom en bättre sömnkvalitet, vilket gör att man känner sig pigg och utvilad på dagarna.

Även blodtrycket kan påverkas till det bättre och framför allt att man får en bättre livskvalitet, när man åter kan få flytta tillbaka in i sovrummet, då man har en livspartner som man ej längre stör på nätterna genom snarkningar och sömnapnéer.

Tveka inte att söka hjälp om du har besvär!

/ Ann-Marie Fälsted.