

## Sömnapné och CPAP-behandling

Syftet med denna anvisning är att hjälpa dig att komma till rätta med din CPAP-apparat. Den innehåller information om hur CPAP:n används och instruktioner om underhållet av apparaten. Om du inte hittar svar på ditt problem i denna anvisning, kontakta sjukskötare på sömnpolikliniken.

### Vad är snarkning och hur skiljer den sig från sömnapné?

Snarkning är det viktigaste symtomet vid obstruktiv sömnapné, men likväl har inte alla snarkare sömnapné. Snarkning orsakas av att gomseglät, gombågen och andra strukturer i de övre luftvägarna darrar under inandningen, och till den hör partiell förträngning av de övre luftvägarna.

Fullkomlig obstruktion av luftvägarna orsakar ett avbrott i andningen och syrehalten sjunker i blodet. Det här kallas obstruktiv sömnapné. Då de nattliga apnéerna, dvs. andningsuppehållen, orsakar symptom såsom dagtrötthet, rastlös sömn eller huvudvärk på morgonen, pratar man om obstruktivt sömnapnésyndrom. För enkelhetens skull pratar vi i fortsättningen om sömnapné.

Snarkning och sömnapné förvärras av alkoholkonsumtion, sömnmedel och täppt näsa, eller så kan sömnapnéen vara en följd av dessa.

### Hur känna igen sömnapné?

Det är lätt att känna igen sömnapné. Om du lyssnar på en person som sover och har sömnapné, hör du turvis snarkning och turvis fullkomlig tystnad. Innan andningen börjar på nytt kan det innan höras ett högljutt rossel eller en flåsning.

### Hur behandlas sömnapné?

Oftast kan viktminskning och minimerad alkoholkonsumtion lindra sömnapnéen. I dagsläget är den lättaste och mest effektiva behandlingen mot sömnapné CPAP-apparaten (Continuous Positive Airway Pressure, dvs. kontinuerligt, positivt andningstryck). Apparaten förser dig med ett jämnt flöde av luft med lätt övertryck via en slang in i en mask. Detta luftflöde fungerar som en apnéskena och håller de övre luftvägarna öppna, vilket hindrar andningsuppehåll.

### Hur vanlig är sömnapné?

Sömnapné är den vanligaste sömnstörningen och förekommer såväl hos nyfödda som vuxna. Ungefär 4 % av män och 3 % av kvinnor i medelåldern har sömnapné.

## **Hur påverkar CPAP mitt liv?**

CPAP-apparaten är bärbar så du kan ta den med dig då du reser. Du får ett intyg för tullen då du frågar polikliniken eller avdelningen. Apparaten kan användas utomlands som vilken elapparat som helst. Den som underhåller apparaten ger instruktioner om hur apparaten kopplas till batteri t.ex. på sommarstugan eller i husvagn.

## **Hur inleder jag CPAP-behandlingen?**

Placera CPAP-apparaten bredvid din säng på ett jämnt underlag, antingen på nattduksbordet eller på golvet. Apparaten kan även läggas under sängen om du är särskilt känslig för oljud. Då finns det orsak till att kontrollera filtren oftare än normalt p.g.a. damm.

Följande steg är att sätta på masken. Du använder remmar eller mössa för att fästa masken. På mottagningen provar varje patienten en mask- och mössmodell så att de får en som är lämplig för dem. I synnerhet i början av behandlingen kan du öva på att klä på mössan och masken framför spegeln.

Då masken och mössan är på plats kan du koppla i den ena ändan av slangen i apparaten (om den inte redan är fäst) och andra ändan i masken.

Starta apparaten genom att trycka på strömknappen. En del apparaters tryck stiger genast till inställd nivå, en del igen har en strömställare med fördröjning med vilken du själv kan välja tiden under vilken trycket gradvis ökar. En del apparater har även en funktion som startar apparaten automatiskt efter att du fått på masken och börjat andas genom den. Lagg dig ner och justera vid behov remmarna så att de är lämpligt spända. Spänn dock inte för mycket; litet luftläckage i nedre delen av masken är bättre än att masken sitter för spänt. I vilket fall som helst bör du undvika att det förekommer luftläckage mot ögonen, vilket kan orsaka irritation.

Om du konstant har problem med att placera masken på rätt, kontakta polikliniken för lungsjukdomar. Det kan hjälpa att byta ut antingen mask eller stoppning.

## **Lösningar till luftläckage från munnen**

De flesta personerna sover med munnen fast då de använder CPAP-apparaten. Trots detta kan lite luft sippra ut från mungiporna och orsaka att munnen blir torr och halsen irriterad. Om du då du vaknar märker att halsen är torr och öm kan det här korrigeras på två olika sätt. Du kan sova med näs- och munmask fastän munnen är öppen. Läckaget från munnen kan också hindras med hakrem.

## **Vanliga frågor**

### **Hur lång tid tar det att vänja sig vid CPAP-apparaten?**

De flesta vänjer sig vid apparaten inom 1–2 veckor. Ibland kan det ta längre tid att vänja sig, i synnerhet om t.ex. apparatens ljud stör eller det känns konstigt att ha mask på sig.

### **Hur snabbt märker man att man haft nytta av apparaten?**

Apparaten borde genast ha en gynnsam verkan på symtomen. Hos en del framkommer nytta först efter att de har använt den en längre tid.

### **Hur ofta ska jag använda CPAP-apparaten?**

Du ska använda apparaten varje natt. Om du hoppar över mer än 1–2 nätter, återkommer dina tidigare symtom.

### **Finns det behov av att emellanåt ändra på trycket?**

Trycket har justerats som konstant och exakt lämpligt för dig, men ibland kan det vara motiverat att ändra på det. Om du har svårt att tåla trycket, kan en läkare sänka det en aning för en viss tid. Då är det dock viktigt att följa upp om symtomen möjligtvis återkommer. Trycket kan även sänkas om du har lyckats gå ner i vikt. Däremot om du har gått upp i vikt kan det vara motiverat att höja trycket.

### **Kommer mitt blodtryck att bli bättre under CPAP-behandlingen?**

Ibland blir det bättre, men ändra inte på din medicinering utan att konsultera din läkare.

### **Är det lättare att gå ner i vikt under CPAP-behandlingen?**

Kanske. Du kanske märker att du är mer energisk och därmed även mer motiverad att delta i olika hobbyer som du tidigare inte orkat ens tänka på p.g.a. din trötthet.

### **Jag sover lätt. Vad ska jag göra om jag märker att apparatens ljud stör mig?**

De moderna CPAP-apparaterna är ganska tysta. Dock kan ljudet i början av behandlingen vara störande, men vanligtvis blir man ganska snabbt van med det. Även din partner som sover bredvid dig får säkert bättre sömn av apparatens jämna surrande än av din tidigare snarkning.

### **Jag har precis inlett CPAP-behandlingen och den irriterar min näsa.**

Sval, torr luft kan orsaka CPAP-användare snuva och nysningar, men symtomen går vanligtvis om efter några dagar eller en vecka. Om symtomen inte går om kan du överväga att använda en luftfuktare. Observera att trycket kanske måste justeras om du börjar använda en luftfuktare.

### **Luften som kommer genom masken är kall och stör min sömn.**

För en del orsakar CPAP torrhet i näsan, munnen eller halsen, i synnerhet under vintermånaderna. Om du anser att den kalla luften stör din sömn, kan du värma rummet varmare än normalt, hålla luftslangen under sängkläderna så att kroppsvärmen värmer luften som går i slangen, eller använda luftfuktare som kan kopplas till CPAP-apparaten.

## **Min näsa är hela tiden täppt, så jag är tvungen till att andas genom munnen. Vad kan jag göra?**

Det är viktigt att luften går genom näsan. Nästan alla som använder CPAP-apparat har irritationssymtom i näsan, men endast sällan är de orsaken till att behandlingen avbryts. Symtomen är i allmänhet mer besvärliga i början av behandlingen och under vintermånaderna. Torrheten i näsan kan lindras med fuktgivande näsdroppar (Humidose, A-vita). I allmänhet hjälper nässprej med kortison mot snuvan och nästäppan. Tillfälligt kan du även använda öppnande nässprej eller antihistamintabletter.

## **Det känns som om luft läcker från munnen då jag sover.**

Munnen ska vara stängd då du sover. Luftläckage från munnen kan kännas obehagligt, men är dock inte farligt. Genom att använda fördröjning stiger trycket långsamt och då är det kanske lättare att hålla munnen stängd. Också en näs- och munmask eller hakrem kan vara till nytta.

## **Kan jag använda CPAP-apparaten då jag är förkyld?**

Om infektionen är på området av övre luftvägarna, i mellanörat eller i bihålorna, ska du konsultera din läkare innan du fortsätter med behandlingen. Hen kanske råder dig att vara utan apparaten tills du är frisk. Om du trots förkylningen fortsätter använda apparaten är det viktigt att du tvättar masken och slangen oftare än normalt.

## **Ska jag ta med mig CPAP om jag av någon orsak tas in på sjukhus?**

Ja. Att återhämta sig från en sjukdom kan ta längre tid om du inte använder apparaten. Om du ska genomgå operation är det viktigt att du kommer ihåg att berätta för kirurgen och anestesiläkaren om din CPAP-behandling.

## **Kan jag någonsin sluta använda CPAP? Kommer jag att bli frisk från min snarkning och sömnapné?**

Din sjukdom är långvarig, och det finns ingen behandling som slutgiltigt kan bota den. CPAP behandlar dock effektivt tillståndet så länge som du använder apparaten.

## **Jag vaknar ofta till att jag har tagit bort masken. Hur kan jag hindra det här?**

Det här kan tyda på att ditt behandlingstryck inte är tillräckligt. Diskutera problemet med en läkare.

## **Får jag själv höja och sänka på trycket?**

Det får du inte. Om trycket känns olämpligt, kontakta polikliniken.

## **Jag ska resa utomlands. Kan jag använda min CPAP-apparat i andra länder?**

CPAP-apparaten kan användas utomlands som vilken annan elektrisk apparat som helst. Vid behov kan du vara tvungen att använda en adapter beroende på land. Be om ett läkarintyg för

tullen. Då du övernattar t.ex. i en husvagn, stuga utan ström eller t.ex. i en långtradare, behöver du en kabel för att få ström från bilbatteriet. Kabeln beviljas inte som medicinskt hjälpmedel.

### **Måste jag själv skaffa apparaten?**

Du får apparat, mask och luftslang. Om apparaten som samhället erbjuder dig inte behagar dig eller du vill ha flera masker eller apparater t.ex. en egen på stugan, kan du själv inskaffa dem på egen bekostnad.

### **Underhåll av CPAP-apparaten.**

I apparaten finns ett luftfilter som antingen är ett engångsfilter eller ett kontinuerligt filter som kan tvättas. Kontrollera från apparatens instruktioner vilketdera du har. Ett engångsfilter byts minst med ett halvårs mellanrum, och ett kontinuerligt filter tvättas en gång i veckan. Om filtret stockas av smuts eller dylikt kan det minska på apparatens tryck eller t.o.m. förstöra utrustningen.

Remmar, mask och luftslang kräver regelbunden tvättning för att hållas i skick. Det lönar sig att tvätta remmarna/mössan minst en gång i veckan (du kan dock p.g.a. svettning och dylikt tvätta dem oftare). Tvätta remmarna/mössan för hand med varmt vatten med tvätt- eller diskmedel, håll kardborrebanden fästa då du tvättar så att de hålls en längre tid i skick.

Tvätta masken med varmt, tvålvatten, skölj noggrant och låt torka väl. Tvätta ansiktet innan du lägger dig, så att det inte överförs smuts från huden till masken. Även luftslangen kan tvättas med varmt, tvålvatten, men häng inte slangen ute i direkt solljus, eftersom UV-strålarna kan söndra slangens plast. Använd inte blekningsmedel, oljor eller klorföreningar då du tvättar. Om du har känslig hud, kan du som tvättmedel testa Lactacyd eller Avecyd som fås från apotek.

### **Varningar som berör användning av CPAP-apparat**

Diskutera med din läkare om du har följande symtom:

- huvudvärk
- smärta i öron eller bihålor
- bröstsmärta
- känsla av uppsvullen magen (som i allmänhet är en följd av att du svält luft)
- luftläckage via munnen då du sover
- torrhet i näsan, munnen eller halsen (kontakta apparatunderhållningen för att få information om olika luftfuktare)

Om vilket som helst sömnapnésymtom återvänder under CPAP-behandlingen, kontakta din läkare. Under första veckorna av behandlingen kan du lida av nysning, vattnig snuva eller täppt näsa. Det kan hända att du då som behandling behöver olika mediciner för näsan eller en luftfuktare om symtomen fortsätter. Diskutera ärendet med läkare eller vårdpersonal. Avsluta

inte CPAP-behandlingen utan tillåtelse av din läkare. Diskutera med hen även när du vet att du hamnar i en situation i vilken du inte kan använda CPAP-apparaten på flera nätter.