

## TANDKLINIKKEN SMIL.NU – SKYLDES DIN TRÆTHED MÅSKE SØVNAFNØ ?

Obstruktiv søvnapnø er gentagne kvælninganfald under søvn. Når man falder i søvn, slapper kroppens muskler af, også svælgets. Når man ligger ned bliver svælgets diameter mindre, og der opstår større modstand, når man skal trække vejret. For at overvinde denne modstand, suger man med større kraft for at få luft. Denne ind sugningseffekt suger imidlertid også på svælgets vægge, som ikke kan stå imod, da musklerne er delvist afslappede under søvnen. Resultatet bliver at svælgets vægge suges mod hinanden, så der ikke kommer tilstrækkeligt med luft igennem (hypopnø) eller toltalt spærres (apnø). Derved kommer der ikke luft til lungerne, og blodets iltkoncentration begynder at falde. Dette fald i blodets iltkoncentration udløser en alarmtilstand fra hjertet til hjernen. Hjernen vækkes og alle kroppens muskler stimuleres, også svælgets, som derved åbnes, så luften kan komme igennem. Afslutningen af en hypopnø eller en apnø sker ved en kort opvågning, som den pågældende kun meget sjældent oplever. Så snart blodet er normalt iltet igen, lukkes alarmen, og hjernen falder i søvn igen. Resultatet er en meget forringet søvnkvalitet.

Søvnapnøpatienter klager hyppigt over træthed/søvnighed, morgenhovedpine, manglende energi og øget irriterabilitet i dagtimerne. Særligt i monotone situationer kan dette vise sig ved, at de falder i søvn ved møder, i biografen, ved længerevarende bilture eller ved selskabeligt samvær. Internationalt anvendes »Epworth Sleepiness Scale« til graduering af symptomer ved obstruktiv søvnapnø.

### Epworths søvnighedsskala

Hvor sandsynligt er det, at du vil døse hen/falde i søvn (ikke blot føle dig træt) i følgende situationer i dagtiden? Selv om du ikke har foretaget dig følgende ting for nylig, beder vi dig vurdere, hvordan du ville have reageret, hvis du havde været i de pågældende situationer.

Epworth søvnighedsskala kan give svar på, om træthedssymptomer er forårsaget af søvnapnø  
Vælg de mest passende tal for hver situation nedenfor:

- 0 = ville aldrig døse hen/falde i søvn
- 1 = lille sandsynlighed for at døse hen/falde i søvn
- 2 = moderat sandsynlighed for at døse hen/falde i søvn
- 3 = stor sandsynlighed for at døse hen/falde i søvn

Situation i dagtiden	Sandsynlighed for at døse hen/ falde i søvn (Giv en karakter fra skalaen fra 0 - 3)
Sidder og læser	
Ser fjernsyn	
Sidder inaktivt et offentligt sted (fx i teatret, til møde eller i et venteværelse)	
Som passager i en bil i én time uden pause	
Ligger for at hvile om eftermiddagen, når situationen tillader det	
Sidder og taler med nogen	
Sidder roligt efter en frokost uden alkohol	
Sidder i en bil, mens den holder stille nogle få minutter i trafikken	
SUM	/24

Hvis scoren er **10 eller mere**, bør det overvejes, om man får tilstrækkelig søvn, har brug for bedre sovevaner og/eller at konsultere en søvnspecialist.

Kilde: Tandlægebladet 2011, 115, Nr. 3