

Min mand snorker

Af Poul Henning Krog 21. feb. 2020/08



Det er vigtigt at sove godt,

fordi en god nats søvn gør rent i "hjernens køkken". Men mange mænd og kvinder i alderen 40-60 år sover dårligt på grund af søvnapnø. En Øre-Næse-Halslæge kan stille diagnosen og fx. foreslå behandling med en CPAP-maske.

Kære Poul Henning

Vi har nu været gift i 12 år. Vi sover i samme soveværelse. Desværre er min mands snorken blevet værre det sidste år. Hvis han falder først i søvn, har jeg et problem. I den situation vælger jeg at sove på gæsteværelset. Min mand er nu også begyndt at tale om, at jeg snorker. Har du et godt råd.

Kærlig hilsen Solveig

Kære Solveig

Det lyder velkendt. I begge mine bøger skriver jeg muntre historier om både snorken og søvnapnø. Søvnapnø er en hyppig og desværre ofte overset diagnose.

I danske befolkningsundersøgelser er fundet, at ca. 10-15% mænd og 5-8% kvinder i alderen 40-60 år har obstruktiv søvnapnø. En del af disse patienter udviser ikke

symptomer, idet symptomgivende søvnapnø kun findes hos ca. 4% af voksne mænd, og ca. 2% voksne kvinder.

Særligt enlige får ikke stillet diagnosen, idet de ikke har nogen, der registrerer deres søvnmønster. Har din mand nogle af disse symptomer – snorkebrøl (snapper efter vejret), ny træthed, mundtørhed, let morgenhovedpine, forhøjet blodtryk, diabetes, lungelidelser, blodpropper og flere toiletbesøg om natten, var det en god idé at registrere, om han trækker vejret normalt, når han sover.

Ofte tror mænd, at toiletbesøg skyldes forstørret prostata, og det kan også være årsagen. Nyt for mange er det imidlertid, at årsagen kan være søvnapnø. Hvis iltmætningen i blodet falder fra 100% til 90% pga. pauser i vejrtrækningen på f.eks. 20-40 sekunder, er søvnen let afbrudt, og kroppen er i en vis form for stress.

Dette bevirker at alle kropsfunktioner er i fuld gang inklusiv begge nyrer, derfor opstår en urinproduktion og dermed en vandladningstrang om natten op til flere gange.

En ØNH-læge kan let stille denne diagnose. Der kan med alderen være en ændring i de anatomiske forhold i svælget, de kan løses ved en operation. Overvægt disponerer til denne lidelse, og alkohol og visse former for medicin forværrer tilstanden.

Et særligt apparat monteres på ens overkrop en enkelt nat og registrerer alle vejrtrækninger. Der er forskellige grader af søvnapnø.

Er de anatomiske forhold normale, er behandlingen et CPAP-apparat. Denne behandling er faktisk først indført i Danmark i 1981, hvilket også forklarer forsinkelsen i at få alle diagnosticeret. Et CPAP-apparat akkumulerer et overtryk, så vejrtrækningen normaliseres og alle symptomer inkl. snorken forsvinder.

Der er ofte lidt indkøringsvanskeligheder, idet den rigtige maske skal findes. De fleste finder sig tilpas i den nye situation og lærer at give et godnatkys, før masken monteres. Dermed sikres en varig forbedring af livskvalitet og nedsat sygelighed.

Naturligvis kan det også være, at din mand ikke har denne diagnose. I så fald kan jeg varmt anbefale specielt designede ørepropper, som kan købes på centre, der sælger høreapparater.

Metaforisk talt udvirker en god nats søvn følgende. "Hjernens køkken" er beskidt og alt roder efter en lang dag. En god nats søvn får gjort "hjernens køkken" rent, og alle ting bliver stillet på deres rette plads. Alle affaldsstoffer bliver transporteret væk, og en ny dag starter, hvor du er frisk og veludhvilet.

Bibelen har en fin kommentar på Guds kærlighed, slid og søvn: "Det er forgæves, at I fra tidlig morgen til sent om aftenen slider for det daglige brød; for den, Herren elsker, får det, mens han sover." (Sal.127:2)

Så kære Solveig hermed en opmuntring til at være en god forvalter, også af både din og din mands søvn og helbred.

Kærlig hilsen
Poul Henning