

CPAP - Continuous Positive Airway Pressure  
(kontinuerlig övertrycksbehandling).

APAP - Automatically-adjusting Positive Airway Pressure  
(automatiskt justerande övertrycksbehandling).

APNÈ (Sömnapné): Andningsuppehåll.

HYPOPNEÈ: Underventilation = mindre luftväxling i lungorna än normalt.

AHI (Apnoea-Hypopnea Index): Andningsuppehåll per timme.

OSAS: Obstruktiv Sömn Apné Syndrom.

AI: Apné Index. Genomsnittlig antal index/timme sömn.

ODI: Oxygen Desaturation Index = antal syresmättnadssänkningar, om 4% eller mer/timme sömn.

OSA: Obstruktiv Sömnapné: andningsuppehåll förorsakat av att övre luftvägarna täpps till under sömn.

RERA = Respiratory Effort Related Arousal  
Det är ett ytligt uppvaknande från djupare sömn, omedvetet.

BETTSKENA/SNARKSKENA: En "munskena" som används vid lättare Sömnapné.  
Den skjuter fram underkäken lite för att göra luftvägarna fria.  
Den bör tillverkas av en legitimerad tandläkare som gör en avgjutning av tänderna för bästa resultat.

CENTRAL SÖMNAPNÈ: förekommer under så kallad Cheyne-Stokes- andning,  
där andningsrörelserna först ökar för att sedan minska successivt och  
övergå i en central apné utan bröstorgsrörelser.

**HUR OFTA SKA MAN BYTA MASK?**

Det är väldigt individuellt. Man brukar säga att när mjukdelarna blir missfärgade (mjölkvita) & tätar sämre även om man försöker justera masken så tätar den ej, så är det dags att byta.

Huvudbanden slits också väldigt olika beroende på om man håller banden rena, hur mycket man svettas, temperatur i rummet & givetvis hur slitna kardborrebanden är.

**HÄLSORISKER VID OBEHANDLAD SÖMNAPNÈSYNDROM:**

Hjärt- & Kärlsjukdomar, Högt blodtryck, Stroke & Diabetes II är några av de mest kända & allvarligaste förljdsjukdomarna man kan drabbas av.

**HUR GÖR MAN OM MAN MISSTÄNKER ATT MAN HAR SÖMNAPNÈ?**

Då tar man kontakt med sin vårdcentral, ber om en remiss till en sömnklinik, Man får göra en så kallad screening (sova med mätutrustningen en natt) antingen i hemmet eller på kliniken.

Därefter får man svar på vilken ev. grad av sömnapné man har & vilken behandling som är lämpligast.

**SÖMNAPNÈ-SYMPTOM:** Dagtrötthet, Huvudvärk, Högt blodtryck,  
Snarkningar/andningsuppehåll i sömnen (Märks oftast av ev. partner),  
Koncentrationssvårigheter, Nedstämdhet, Övervikt/Fetma, Kronisk smärta, Stress/Utbrändhet  
En del drabbas av WED (Willis Ekboms Disease) / Restless Legs ("Rastlösa ben")

**TYPER AV MASKER:**

Näskuddemask - Två "näskuddar som tätar mot näsborrarna.

Näsmask - Mask som täcker hela näsan.

Helmask - Mask som täcker både mun & näsa.

(Det finns även t.ex. Hybridmasker & även som en hel plasthuva  
man kan dra över huvudet, men dom är ej så vanliga).

**BEFUKTARE** - En vattenbehållare i CPAP:en som fuktar inandningsluften  
för att man inte ska få så torra & irriterade slemhinnor.