



ResMed

ResMed **Air Solutions**

great sleep



en ny start för behandling
av kvinnor

[ResMed.com/AirSolutions](https://www.ResMed.com/AirSolutions)

Vad är sömnapné?

Apné betyder bokstavligen "ingen andning" eller "andningsuppehåll".

När du drabbas av apné innebär det att du inte får någon luft till lungorna under 10 sekunder eller mer – du slutar helt enkelt att andas. Detta kan hända över 50 gånger i timmen när du sover.

Vilka är de vanligaste symtomen på sömnapné?

Vanliga symtom på sömnapné hos kvinnor är bland annat:

- sömnlöshet
- rastlösa ben
- utmattning/sömnighet dagtid
- depression
- huvudvärk och muskelvärk
- viktuppgång

Vem drabbas?

Det kan drabba kvinnor i alla åldrar, med eller utan andra sjukdomar som bidrar. I Europa har populationsbaserade studier visat att cirka 9 %¹ av alla kvinnor har obstruktiv sömnapné (OSA), så det är mycket vanligare än man tror. Senare studier har dock visat att förekomsten av obstruktiv sömnapné hos kvinnor i åldern 20–70 år är så mycket som 50 %.²

Vad orsakar sömnapné hos kvinnor?

Det finns inte ett entydigt svar på vad sömnapné orsakas av. Ofta är sömnapné dock förknippat med förändrad hälsa under graviditet och klimakteriet och det kan vara associerat med sjukdomar som högt blodtryck, diabetes, fetma, hjärtsvikt och stroke. Övervikt, rökning eller alkoholkonsumtion kan också vara bidragande faktorer.³

Hur påverkar sömnapné ditt liv?

När hjärnan känner av att du slutat andas triggas den dig så att du vaknar precis så mycket som du behöver för att dra in luft och börja andas igen. Sedan somnar du om och cykeln upprepar sig. Som du förstår är det otroligt stressande för kroppen att få syrebrist och ständigt triggas igång att börja andas igen, timme ut och timme in, natt efter natt.



Graviditet och sömnapné

På grund av de potentiella riskerna för både mamma och foster ska snarkning under graviditet inte ignoreras, utan behandlas så snart som möjligt om det även förekommer sömnapné.⁴ OSA är associerad med en ökad risk för högt blodtryck hos den allmänna befolkningen och hos gravida kvinnor kan det öka risken för havandeskapsförgiftning (preeklampsi) som kan vara skadligt för fostret.⁵ CPAP-behandling kan hjälpa till att hålla graviditetsrelaterad blodtryckshöjning samt andning under sömn under kontroll.⁶

Klimakteriet och sömnapné

Risken för sömnapné hos kvinnor ökar efter klimakteriet till samma nivå som hos män.⁷ Klimakteriet kan också spela en avgörande roll för hur svår sömnapné blir.⁷



Kan kronisk huvudvärk vara relaterat till sömnapné?

Forskning visar att kvinnor med sömnapné oftare kan ha huvudvärk på morgonen i stället för andra tecken på OSA.⁸

Även om du inte har några vanliga symtom på sömnapné kan kronisk huvudvärk vara ett tecken på OSA.

Vad finns det för koppling mellan sömnapné och högt blodtryck?

Studier visar att sömnapné är starkt förknippat med högt blodtryck.⁹ Ett oberoende samband mellan sömnapné hos kvinnor och högt blodtryck och stela leder har kunnat påvisas. Perimenopausala kvinnor med sömnapné har visat sig ha högre blodtryck vid vakenhet och högre förekomst av hypertoni. De ordineras även mer blodtrycksmediciner jämfört med kvinnor som inte lider av sömnapné.¹⁰

Hur är sömnapné förknippat med diabetes?

Sömnapné är även associerat med diabetes.¹¹ I synnerhet är både snarkning och extrem sömnighet dagtid förknippat med en högre risk för att utveckla diabetes.¹²

Finns det ett samband mellan sömnapné och depression?

Studier visar att sömnapné medför en högre risk för depression hos kvinnor. Dessutom kan sömnapnéns svårighetsgrad vara relaterad till depressionens svårighetsgrad.¹³ Effektiv behandling av sömnapné kan lindra symtom på depression.¹⁴

Sömnlöshet och sömnapné

Det är vanligare för kvinnor än män att drabbas av sömnlöshet.¹⁵ Det är ofta ett av de främsta tecknen på OSA hos kvinnor.¹⁵ Sömnlöshet kan lindras med effektiv behandling av sömnapné.¹⁶

Prata med din vårdgivare om du vill veta mer om hur effektiv din behandling är.

Prata med din läkare om dina sömnproblem och om du är orolig.

Se till att du får hjälp med korrekt tillpassning.

Få råd – förstå vilka behandlingsalternativ det finns.

Med hjälp av din vårdgivare kan du välja de produkter som passar just dig och ditt liv.

Prata om PAP-behandling (positivt luftvägstryck) med dina nära och kära och förklara vad det är och hur det kommer att hjälpa dig.



Hur diagnostiseras och behandlas sömnapné?

Ett enkelt test över natten kan fastställa om du har sömnapné. Den vanligaste och effektivaste behandlingen för obstruktiv sömnapné är positivt luftvägstryck (PAP). Behandlingsapparaten AirSense™ 10 AutoSet for Her, i kombination med AirFit™ for Her-maskserien, är en komplett behandlingslösning för kvinnor som är skräddarsydd efter deras behov.



För en god nattsömn



Behandling för kvinnor

AirSense 10 AutoSet for Her har den första specialutvecklade algoritmen som är skraddarsydd för de symtom på sömnrelaterade andningsstörningar som är specifika för kvinnor, för ännu högre komfort och effektivitet.



En lugn sömn

Varje behandlingsapparat har en inbyggd sensor för omgivningsljus som justerar skärmens ljusstyrka beroende på ljuset i rummet. Så om du stiger upp under natten och måste pausa behandlingen kommer skärmen att förbli nedsläckt så att den inte stör din sängkamrat.



En tyst natt

Den tysta Easy-Breathe™-motorn gör andningen naturlig och behaglig så att vare sig du eller din sömnkamrat störs.



En behaglig start

Den nya AutoRamp™-funktionen med insomningsavkänning är utformad för att göra behandlingen så behaglig som möjligt redan från start. I början är det tillförda trycket lågt vilket gör det lättare för dig att somna. När funktionen känner av att du har somnat ökas trycket på ett behagligt sätt för att säkerställa att du får din behandling så fort du behöver den.



Enkel befuktning

Den nya integrerade HumidAir™-befuktaren med Climate Control-teknik säkerställer kontinuerlig befuktning under hela natten. Den är utformad för att ge dig en bättre behandlingsupplevelse samtidigt som de vanliga biverkningarna med behandlingen, som torrhet i näsa och Hals, minimeras.

AirSense™ 10

AUTOSET FOR HER



AirFit™ P10
Nasal pillows mask for Her

AirFit™ N10
Nasal mask for Her

AirFit™ F10
Full face mask for Her



Vi finns här för dig.

Vill du veta mer, ring oss på **08-477 10 00**

Handla dina apparater och tillbehör i vår webshop:

mysleep.resmed.com

www.resmed.com

Telefon: 08-477 10 00

E-post: reception@resmed.se

- 1 Young, T., et al., The occurrence of sleep-disordered breathing among middle-aged adults, *N Engl J Med*, 1993, 328(17): p. 1230–5.
- 2 Franklin, K.A., et al., Sleep apnoea is a common occurrence in females, *Eur Respir J*, 2012.
- 3 Jordan AS, McSharry DG, Malhotra A. Adult obstructive sleep apnoea, *The Lancet*, 2014;383:736–47.
- 4 Venkata et al. Sleep-disordered breathing during pregnancy. *J Am Board Fam Med*. 2009 Mar-Apr;22(2):158–68.
- 5 Franklin et al., Snoring, pregnancy-induced hypertension, and growth retardation of the fetus. *Chest*, 2000.
- 6 Champagne et al. Sleep Disordered breathing in women of childbearing age & during pregnancy, *Indian J Med Res*, 2010.
- 7 Resta et al., Gender, age and menopause effects on the prevalence and the characteristics of obstructive sleep apnea in obesity, *Eur J Clin Invest*, 2003.
- 8 Ambrogetti, Olsen, and Saunders, Differences in the symptoms of men and women with obstructive sleep apnoea, *Aust N Z J Med*, 1991.
- 9 Gislason et al., Snoring, hypertension, and the sleep apnea syndrome. An epidemiologic survey of middle-aged women, *Chest*, 1993.
- 10 Pedrosa RP et al. OSA is common and independently associated with hypertension and increased arterial stiffness in consecutive perimenopausal women, *Chest*, 2014,146(1);p. 66–72.
- 11 Punjabi NM. Do sleep disorders and associated treatments impact glucose metabolism?, *Drugs*, 2009, 69 Suppl 2: p. 13–27.
- 12 Valham F et al Snoring and witnessed sleep apnea is related to diabetes mellitus in women, *Sleep Med*, 2009 Jan;10(1):112–7
- 13 Pillar and Lavie, Psychiatric symptoms in sleep apnea syndrome: effects of gender and respiratory disturbance index, *Chest*, 1998.
- 14 Schwartz and Karatinos, For individuals with obstructive sleep apnea, institution of CPAP therapy is associated with an amelioration of symptoms of depression which is sustained long term, *JCSM*, 2007.
- 15 Collop, Adkins, and Phillips, Gender differences in sleep and sleep-disordered breathing, *Clin Chest Med*, 2004.
- 16 Björnsdóttir E et al, Symptoms of insomnia among patients with obstructive sleep apnea before and after two years of positive airway pressure treatment, *Sleep*, 2013 Dec 1;36(12).



ResMed Ltd

1 Elizabeth Macarthur Drive
Bella Vista NSW 2153 Australien

ÅTERFÖRSÄLJARE

EC REP ResMed (UK) Ltd 96 Jubilee Avenue
Milton Park Abingdon Oxfordshire OX14 4RW UK

Information om alla ResMed-kontor hittar du på www.RedMed.com AirCurve, AirFit, AirSense, AirView, AutoRamp, AutoSet, ClimateLine och HumidAir är varumärken som tillhör ResMed Ltd. AirFit, AutoSet och ClimateLine är registrerade hos U.S. Patent and Trademark Office. Produktens tillgänglighet kan variera mellan olika regioner. Specifikationerna kan ändras utan föregående meddelande. ©2015 ResMed Ltd. 1018923/1 2015-10