

urgtejp. Elisabeth Hultcrantz nämner i sin artikel inget om enkel munstängning.

Tyvärr kan tejpnings av somliga upplevas som obehaglig, och då är metoden inte användbar. »Effektivare än tejp», säger Strandell, »är att hålla ihop munnen med band under hakan, men det är svårt att hitta en konstruktion som sitter fast och inte stör sömnen». Här har jag ett förslag – observera bara ett förslag: Prova en cykelhjälm med band under hakan. Sätt den gärna bakfram för att få bandet under hakan så långt fram som möjligt. Det finns många modeller att välja emellan. Tävlingscyklisternas låta skallskydd kanske är minst störande?

Nog är det väl dags att göra en seriös jämförande studie av olika munstängningsmetoder!

Referenser

1. Strandell T. Sluta snarka – börja leva! Stockholm: Fysioglabs förlag, 1991.
2. Hultcrantz E. Många snarkare och apnoiker obehandlade. Läkartidningen 1999; 96: 4172-6.
3. Morgan E. Vattenapan. Stockholm: Forum, 1983.
4. Fichtelius KE. Hur apan miste pälsen och kom upp på två ben. Stockholm: Akademilitteratur, 1985.
5. Morgan E. The Scars of evolution. London: Souvenir Press, 1991.
6. Roede M, ed. The Aquatic Ape: Fact or Fiction? London: Souvenir Press, 1991.
7. Morgan E. The aquatic ape hypothesis. London: Souvenir Press, 1997.
8. Fichtelius KE, Wilsson L. Om Människan – ursprung, särställning och vägval. Jönköping: Brainbooks, 1999.

Kommentar:

Riskabelt terapiråd

Det är alltid intressant och roligt att läsa »Figges» artiklar (ursäkta, han var min lärare i histologi en gång i tiden) om evolutionens nyttigheter. Jag kan bidra när det gäller snarkning med att man kan se den storväxte mannens snarkning i stenåldersgrottan som »nyttig» så till vida att ljudet skrämde iväg de vilda djuren som strök omkring utanför och därigenom var ett skydd för kvinnor och barn. I dagens samhälle skrämmer istället ljudet iväg kvinnor och barn från sovrummet, och snarkningen i sig är alltså inte längre till någon nytta.

Att jag inte tog upp behandlingsmetoden att tejpa igen munnen i min tidigare artikel beror på att jag anser detta som potentiellt mycket farligt: Patienter med sömnapné kan få sina apnéer även när de andas med stängd mun, särskilt om de ligger på rygg. Under apnéen får de ett kraftigt sympatikuspåslag med först bradykardi och senare takykardi. Patienten kan vakna med ångest (kanske ännu värre om han inte vaknar), och det gäller då att snabbt komma igång med andningen. Detta sker lättare, som vi alla vet och Fichtelius också påpekade, genom att använda munnen. Den patient som inte omedelbart kan göra detta torde bli ytterligare stressad med ökad risk för hjärtinfarkt. Jag skulle inte vilja vara

behandlande läkare och ha ordinerat muntejp i det läget!

I de fall där man har undersökt patienten och vet att det inte finns något hinder, absolut eller relativt i nasofarynx och näsan (efter en fullständig ÖNH-undersökning), och en sömnregistrering har gjorts med bedömning av ett ev sömnapné syndroms svårighetsgrad kan man givetvis diskutera om tejp eller cykelhjälm kan provas. Som allmänna råd till en snarkande befolkning och till ej sömnregistrerade patienter anser jag att riskerna är för stora för att man skall sätta det på pränt.

Elisabeth Hultcrantz
universitetslektor, överläkare,
öron-, näs- och halskliniken,
Akademiska sjukhuset, Uppsala

Tungvrickarövning mot snarkning

Det är med stort intresse jag tagit del av Karl Erik Fichtelius' artikel. Jag har nämligen själv hört till snarkarnas skara, kanske inte den värsta kategorin men tillräckligt avancerad för att dra på mig omgivningens missnöje. Detta var för snart tjugo år sen och en märklig detalj är att dittills hade ingen – inte ens någon av dem som senare anmärkte – beklagat sig över mina sovvanor. Givetvis var jag själv, som de flesta snarkare, ovetande om det uppkomna problemet.

Hur som helst, det gällde för husfridens skull att hitta något botemedel. Det var lätt att inse att andning genom munnen måste förhindras. Efter något funderande – bland annat på att belägga mig själv med munkavle – kom jag på att bästa lösningen helt enkelt var att täppa till med tungan! Man pressar upp tungan mot gomtaket så att den suger sig

fast där och man blir faktiskt tvingad att andas genom näsan. Snarkning omöjliggörs.

Inte helt enkelt

Nu är det emellertid så att när man somnar slappnar musklerna av. Tungan ramlar ner och det är fritt fram för snarkandet. Men jag försökte igen. Och igen. Och igen. Man kan nog säga att jag tränade tungan till att nästan reflexmässigt söka sig upp i viloläge under gomtaket. Numera är det alltså inte längre en medveten handling, det går helt av sig självt.

Är det farligt?

Ett annat och mer oroande motargument är förstas den varning jag ibland hör, att man kan svälja tungan och alltså

kvävas. I den mån jag varit utsatt för denna risk har det dock stannat vid själva tillbudet. Det har således hänt ett par gånger att jag vaknat av att jag haft svårt att andas och känt ett visst obehag. Därefter har jag försökt igen och utan besvär sovit vidare.

Om detta recept mot snarkande passar alla vet jag inte. Mig tycks det i alla fall passa förträffligt. Några klagomål från min omgivning har jag inte hört på länge. Åtminstone inte när det gäller snarkning.

Lennart Hartler
Läkartidningens redaktion