



Urolig søvn

Spørsmål: I 2013 fikk jeg vite at kols var årsaken til at jeg hostet ganske mye og at pusten gradvis ble dårligere. Medisinene jeg får hjelper en del om dagen, men de hindrer ikke at jeg våkner om natten av at jeg ikke får puste. Hjertet hamrer og jeg må sette meg opp for å roe meg og få tilbake pusten. Etter en stund sovner jeg igjen for deretter å våkne på nytt. På dagtid er jeg trøtt og tung i kroppen og har ofte hodepine. Hva tenker du om dette?

Svar: Mange mennesker med kols strever med å få en god natts søvn. Å være utslitt og ha hodepine er en dårlig start på dagen, spesielt for dem som har den utmattende sykdommen kols. De vanligste årsakene til urolig søvn hos kols-pasienter er hosting, søvnapné, halsbrann, angst, hyppig vannlating og medisiner.

Jeg tenker at grunnen til at du sover dårlig kanskje er søvnapné eller bivirkning av medisiner. Søvnapné er gjentatte pustestopp av mer enn 10 sekunders varighet. De er ofte forutgått av kraftig snoring og ledsagende blokkering av svelget. Når man stopper å puste synker nivået av oksygen i blodet. Reduksjonen er ofte spesielt stor hos personer som har kols og kan føre til at man bråvåkner med kvalningsfølelsene. Hodepine og trøtthet neste dag er vanlig. Søvnapné kan også utløses av røyking, alkohol, sovemidler og overvekt.

Pustestoppene kan som regel behandles med god effekt. CPAP (Continuous Positive Airway Pressure = kontinuerlig positivt luftveistrykk) innebærer at man sover med en maske som er koblet til en maskin. Maskinen «blåser» luft med et lite overtrykk inn i nese og munn på brukeren og sikrer god luftpassasje i svelget.

En del personer med kols bruker medisiner som inneholder kortison. Kortison kan svekke søvnkvaliteten ved at man sover mer overfladisk og har hyppige oppvåkninger i løpet av natten. Studier viser at et godt alternativ for mange er å bytte til en annen gruppe kols-medisiner.

Jeg foreslår at du spør legen din om du kan ha nytte av å bli utredet i et søvnlaboratorium for å avklare om du har søvnapné, og om du i så fall bør forsøke CPAP. Dere kan sammen også vurdere om en justering av medisinene dine kan gi deg roligere netter.