

## SLUTA SNARKA MED HJÄLP AV LASER

# Jag har aldrig sovit så här gott!

Det var mest sambon som klagade över Christinas kraftiga snarkningar om nätterna. Efter att ha provat en rad hjälpmedel utan resultat bestämde hon sig för att testa laser – det blev räddningen!

Text: Margaretha Eldh  
Foto: Thomas Carlgren

Christina Granath bor med sin sambo alldeles intill den gamla fotbollstadion Råsunda i Solna. De var när de flyttade ihop för ett år sedan som hon blev uppmärksam på att hon snarkade på nätterna.

– Jag vet inte hur många år det pågått, men min sambo påstod att jag snarkade högljutt. Min dotter och barnbarnen klagade också när jag sov över på deras sommarställe, att de blev väckta av mina snarkningar, säger Christina Granath.

För tio år sedan drabbades hon av andningsuppehåll, sömnapné, som gjorde henne trött och seg om dagarna. Hon vände sig till Sophiahemmet i Stockholm för att få det undersökt. Även om snarkningar med andningsuppehåll visserligen inte är livshotande kan det leda till allvarliga hälsoproblem såsom diabetes, högt blodtryck, stroke och andra hjärt-kärlsjukdomar och bör därför kontrolleras.

– Jag fick höra att jag slutade att andas då och då om natten och fick låna hem en apparat som skulle registrera sömnen. Men resultaten visade inget, och det var ju bra. Att behöva ha en CPAP-apparat och sova med en mask för ansiktet lockade inte.

Christina är 68 år och job-

bar idag inte lika mycket med den egna firman som tidigare. Men som redovisningskonsult har hon hållit ett högt arbetstempo och stressat mycket under åren.

– Jag har alltid jobbat mycket, som man gör när man har eget företag. Tidigare kunde jag vakna av drömmar om bokslut mitt i natten. Men sömnen fortsatte att vara knackig.

Så när sambon förra året klagade över sin störda nattsömn bestämde hon sig för att testa olika metoder för att komma tillrätta med sina problem. Ofta beror snarkningar på att muskulaturen som håller luftvägarna öppna slappnar av i sömnen och gör att luftpassagen blir smalare.

– Jag provade alla möjliga varianter, snarkskena och snarkplåster, men ingenting fungerade.

## Lättare att andas

Christina fortsatte sitt sökande efter hjälp och letade runt på nätet. Sedan några år har det funnits en ny smärtfri snarkbehandling med laser för snarkreducering, så kallad NightLase. Christina och

## Christina Granath

Ålder: 68 år.

Bor: i Solna.

Familj: Sambo, vuxen dotter och tre barnbarn.

Yrke: Redovisningskonsult.

Forts på sidan 84



## Experten svarar på dina frågor

Susanna Jafari är specialist i allmänmedicin och klinikchef på NAB Hälsocenter i Stockholm.

### Berätta om den nya lasermetoden!

– NightLase är en ny metod där man med hjälp av kraftfullt laserljus behandlar den mjuka gommen, tungan och strukturer i svalget. Laserljus värmer och stimulerar kollagen som i sin tur stramar upp vävnaden i svalgväggen. Det leder till en öppning av luftvägarna och dämpning av snarkningens ljud.

### Hur går behandlingen till?

– Den påminner om ett vanligt tandläkarbesök. Lasern stramar upp förslappad vävnad vilket gör att slemhinnan i svalget krymper. Det gör varken ont eller är obehagligt men kan kännas varmt.

### Fördelar med laserbehandling?

– De stora fördelarna är att behandlingen är utan kirurgi och blödning och att den är smärtfri och helt utan biverkningar. Återhämtningen är extremt snabb utan behov av smärtstillande läkemedel eller antibiotika. Man brukar känna en markant skillnad direkt efter första behandlingen, andningen blir lättare och man kan märka en förbättring även av rösten. Framförallt sångare har upplevt positiva effekter på rösten.

### Hjälper lasermetoden alla?

– De flesta blir hjälpta och upplever att snarkljudet blir mildare och inte lika störande. Snarkningen försvinner inte helt men brukar minska betydligt, med upp till 40–70 procent. Istället för att snarka 10 gånger om natten, kanske man snarkar tre gånger. Re-

sultatet varierar beroende på vilken svårighetsgrad individen har. Har man onormalt trång svalgvägg kan resultatet bli begränsat.

### Vem kan inte göra behandlingen?

– I princip alla kan göra den. Däremot kan vissa sjukdomar som exempelvis cancer, epilepsi och vissa blodsjukdomar göra att man inte är lämpad att behandlas med laser. Man bör ha ett BMI under 32, då övervikt påverkar snarkning.

### Hur lång tid tar en behandling?

– Ungefär 30–40 minuter och du kan äta och dricka direkt efteråt.

### Hur många behandlingar behövs?

– Man rekommenderar att behandlingen upprepas tre gånger med 14 dagars mellanrum. Även om man får cirka 40–50-procentig effekt redan vid första behandlingen kommer en gradvis ökad effekt vid de två efterföljande behandlingarna.

### Hur länge sitter effekten i?

– Det är lite olika, men mellan 3–5 år. Jag har följt upp en del patienter efter 3 år och en liten del, cirka 30 procent har upplevt att effekten minskat. Detta innebär att en del kan behöva komplettera med en boosterbehandling var tredje år. Men det är individuellt och cirka 70 procent är fortfarande nöjda med resultatet. Vi har behandlat patienter med metoden i fem år med goda resultat.

– Effekten märktes redan efter första behandlingen, säger Christina Granath.