



Sleeptracker håller ordning på din sömn, så du kan vakna piggare på morgnarna.



Många läkare rekommenderar behandling med snarkskenan SnorBan.



Snarkning kan göra att du inte får den värdefulla deltasönnen och du känner dig aldrig riktigt utvilad.

God hälsa är en balans mellan kost, träning och sömn. Det är som en pinnstol på tre ben, alla delar är lika viktiga och om ett ben försvinner faller stolen ihop. Beroende på hur du äter och rör på dig förändras den viktiga sömnen. Nu kan du själv hitta rätta förutsättningarna för din optimala sömn.

## Den livsviktiga sömnen

**GENOM ATT STUDERA** hjärnans aktivitet under sömnen har medicinska forskare upptäckt att sömn består av återkommande cykler. Hjärnan är långt ifrån överksam, utan arbetar med hög hastighet under vissa perioder av sömnen. Hälsosam sömn innebär att passera de här cyklerna fyra eller fler gånger varje natt och att befinna sig tillräckligt lång tid i varje cykel.

### DRÖMLÖS SÖMN

En normal natts sömn delas lättast in i två slag av sömn: REM-sömn (*rapid eye movements*, även kallad drömsömn) och non-REM-sömn (drömlös sömn).

Vidare kan non-REM-sömn delas in i fyra stadier. Sedan du lagt dig glider du sakta in i första stadiet – däsighet eller ytlig sömn. Under det här stadiet slappnar musklerna av, och hjärnvågorna är oregelbundna och snabba. När du kommer in i det andra stadiet, som du vanligtvis befinner dig i 20 procent av natten, blir hjärnvågorna större. Osammanhängande tankar och bilder kan fara genom ditt huvud, men du är omedveten om din omgivning och kan inte se även om dina ögon är öppna.

### DELTASÖMN

Därefter kommer stadium tre och fyra, då sömnen övergår från djup till den djupaste sömnfasen. Här, i vad som också kallas deltasömn, alstrar hjärnan stora och långsamma vågor. Det är nu din kropp är som mest svårväckt, eftersom det mesta av ditt blod förs till musklerna. Det är under den här tiden (i allmänhet omkring 50 procent av natten) som kroppen läker och återhämtar sig. Om du inte kommer in i de djupare delstadierna under natten kommer du att känna dig trött, apatisk eller till och med deprimerad dagen därpå.

### RENSAR HJÄRNAN

Varje cykel avslutas med det helt annorlunda REM-stadiet. Under det här drömsstadiet förs mer blod till hjärnan, och hjärnvågorna liknar dem som uppträder i vaket tillstånd. Men du kan inte röra musklerna. Den här orörligheten hindrar dig av allt att döma från att leva ut dina

drömmar och skada dig själv eller andra. Drömcyklerna blir längre och längre för varje gång de inträder under natten, och de är mycket viktiga för din mentala hälsa. Liket en dator sorterar hjärnan igenom det som kommit in i korttidsminnet, rensar bort ointressant information och bevarar det som ska vara kvar i långtidsminnet.

### OREGELBUNDEN SÖMN

Snarkning kan göra att din sömn blir avbruten och att du aldrig når de viktigaste sömnstadierna. Snarkning beror på att det är trångt i svalget under sömnen när musklerna slappnar av. Luftflödet får då vissa mjuka delar att vibrera. Sömnapné, eller korta andningsuppehåll i samband med snarkning, innebär att det blir stopp eftersom musklerna helt slappnar av under sömnen. Det gör att sömnen avbryts på grund av korta uppvaknanden och att du inte kan tillgodogöra dig den värdefulla deltasönnen. Du vaknar trött och känner dig aldrig riktigt utvilad. Avbrotten gör även att du inte får tillräckligt av REM-sömn, som är så viktig för den mentala hälsan. Du kan då få koncentrationssvårigheter, minnesförlust, svårigheter att komma på namn och ord, försämrad förmåga att analysera och du blir mindre kreativ.

### SNARSKENA

Har du problem med snarkning bör du uppsöka en läkare.

– Diskussion om behandling med snarskena förs i samband med läkarbesöket. Om käkrörligheten är tillfredsställande och tänderna och dess rötter beräknas klara den belastning som en sådan skena medför kan vi remittera en skena. Om ett väsentligt sömnapné syndrom föreligger kan vi intyga detta och då betalar normalt landstinget nästan hela beloppet. Vid snarkbesvär utan andningsuppehåll får man betala allting själv, säger Richard Harlid, överläkare på Fysiolog Lab.

En tandläkargjord tandskena kostar 2500 – 7000 kronor, medan snarskenan SnorBan kostar endast 998 kronor. Många läkare rekommenderar därför att man ska börja med den mjuka SnorBan. På [www.snorban.nu](http://www.snorban.nu) hittar du mer information om snarskenan.

### VAKNA UTVILAD

Om du inte snarkar, men ändå känner dig trött på morgonen kan det bero på att du blivit väckt när du var inne i den djupa deltasönnen. Det kan du ändra på med en klocka som fungerar som ett "minisömnlab", Sleeptracker. Den analyserar din sömn och hittar de stunder du sover som allra lättast för att väcka dig just då. Du ställer in ett intervall när du vill bli väckt, t.ex. 07.30 till 07.50. Beroende på hur din sömn ser ut just den aktuella morgonen blir du väckt någon gång under detta intervall. Det resulterar i att du känner dig mer utvilad och får betydligt lättare att ta dig ur sängen på morgonen.

### BÄSTA SÖMNINGEN

Inte nog med att Sleeptracker fungerar som en otroligt smart väckarklocka, den lagrar dessutom din sömn så du i efterhand kan gå in och följa hur sömnen förändrats under natten och hur du har pendlat mellan sömnstadierna. Det gör att du kan jämföra din sömn vid olika tillfällen. Du kan läsa av hur du sover om du t.ex. druckit kaffe på kvällen eller inte, jobbat sent eller varit ledig o.s.v. På så sätt kan du se under vilka omständigheter du sover som allra bäst. Sleeptracker fungerar även som ett vanligt armbandsur och finns att köpa i Sverige för 1.190 kronor på ordertelefon 046-30 49 20. Nu kan du göra din sömn så effektiv att du aldrig stöter på jobbiga morgnar igen! ☐

### TILLFÄLLIG SÖMNLÖSHET

Har du drabbats av tillfällig sömnlöshet så finns det några praktiska tips.

1. Undvik alkohol, kaffe och te före sängdags
2. Gå ner i vikt om du är överviktig
3. Sluta röka
4. Se till att det är tyst, mörkt och svalt i sovrummet
5. Var försiktig med att använda sömnmedel

## Snarkningen försvann!

Lars Grankvist, 56 år, är sjukpensionerad till följd av en ryggskada för tjugo år sedan. Efter skadan gick han kraftigt upp i vikt och utvecklade en kraftig sömnapné. För sex år sedan gjordes en utredning hos Dr Cecilia Stjernfelt-Edner, narkos- och intensivvårdsspecialist på Fysiologlab. Lars fick en CPAP-mask och en tandläkargjord snarskena som han måste använda varje natt.

– Skenan var obehaglig att ha i munnen, berättar Lars. Den gick högt upp i tandköttet och munnen blev alldeles svampig.

Han blev då rekommenderad snarskenan SnorBan som hade samma positiva verkan som den tandläkargjorda skenan, men var mycket skönare att sova med.

– Dr Stjernfelt-Edner gjorde då en test där jag sov med skenorna varsin natt och värdena i sömnlaboratoriet blev de samma, säger Lars Grankvist.

– Mina två närmaste grannar hade problem med social snarkning, så jag sa till dem att prova SnorBan, fortsätter Lars. De har de gjort och nu snarkar de inte längre.

