

HVAD ER SØVNAPNØ?

Søvnapnø er unormal vejrtrækning under søvnen. Personer med søvnapnø har unormalt lange pauser i vejrtrækningen, når de sover, fordi luftpassagen i svælget er nedsat eller ophævet pga. gentagne tillukninger af svælget. Dette kaldes obstruktiv søvnapnø. Resultatet er, at man "vågner" op mange gange i løbet af natten for at få luft, og det normale søvnmønster bliver ødelagt. Man kan normalt ikke huske de mange opvågninger dagen efter. Ved hver apnø nedsættes iltoptagelsen i blodet. Personer med søvnapnø er typisk snorkere. Obstruktiv søvnapnø er en farlig videreudvikling af almindelig snorken.

HVAD ER FØLGERNE AF AT HAVE SØVNAPNØ?

Symptomerne kommer snigende med forværring over en årrække. Det mest almindelige er, at man ikke føler sig udhvilet og ofte har hovedpine om morgenen, føler sig konstant træt og uoplagt, selv om man sover meget. Trætheden medfører koncentrations- og hukommelsesbesvær, øget irriterabilitet og tendens til depression med deraf følgende nedsat arbejdsevne. Nogle oplever at falde i søvn på arbejde, midt i et møde, under socialt samvær, eller når de kører bil.

På sigt er der, såfremt man ikke kommer i behandling, risiko for at udvikle alvorlige følgesygdomme, især forhøjet

blodtryk, hjerte-karsygdomme, blodprop bl.a i hjerte og hjerne eller type 2 diabetes.

Mindst 35 % af de, der lider af diabetes, og ca. 25% af de, der lider af KOL, lider også af søvnapnø.

Har du søvnapnø og skal i fuld narkose, bør du orientere narkoselægen om dette, inden narkosen anlægges.

HVAD SKAL JEG GØRE, HVIS JEG TROR, JEG HAR SØVNAPNØ?

Henvend dig til din egen læge, overvåg eller optag evt. hvordan du "opfører" dig, når du sover, f.eks. om du skiftevis snorker og har pauser i åndedrættet. Hvis din læge efter nogle rutineundersøgelser mistænker søvnapnø, kan du blive henvist til en specialist, hvor du kan få foretaget en søvnundersøgelse. En søvnundersøgelse kan foregå på forskellige måder, men i de fleste tilfælde vil du få registreringsudstyr med hjem en nat. Herefter vil du så få resultatet af undersøgelsen. Man kan kun konstatere søvnapnø, når du sover.

KAN SØVNAPNØ BEHANDLES?

Viser den natlige søvnundersøgelse, at du har søvnapnø, kan du tilbydes behandling. Behandlingen er som regel, at du skal sove med en næsemaskе, der via en elektrisk pumpe laver et lille overtryk i svælget, som derved holdes åbent.

Det kaldes CPAP behandling. På den måde får du normal luftpassage i svælget, når du sover, hvilket medfører, at din søvnkvalitet forbedres, så du forhåbentlig føler dig mere frisk i dagtiden. Du skal påregne en tilvænningsperiode med det nye udstyr.

I de fleste tilfælde er CPAP den mest effektive behandling. Når diagnosen søvnapnø er stillet, får du GRATIS udleveret behandlingsudstyr.

Nogle personer med let til moderat søvnapnø har glæde af en tandskinne. Spørg evt. Dansk Søvnapnø Forening til råds om tandskinner og andre behandlingsformer. Behandling med tandskinner er desværre pt. normalt ikke en tilskudsberettiget behandlingsform.

Vær forsigtig med at indtage alkohol og sovemedicin, da påvirkningen af disse forværrer søvnen hos personer med søvnapnø.

HVOR HYPPIG ER SØVNAPNØ?

Det formodes, at der er 250.000 danskere som lider af søvnapnø. I dag er ca. 60.000 personer diagnosticeret og sat i behandling med CPAP

OVERVÆGT OG SØVNAPNØ.

Søvnapnø er IKKE en livsstilssygdom, men hvis du er overvægtig, bør du forsøge at tabe dig, da overvægt synes at forværre sygdommen.

Undersøgelser viser klare forbedringer af søvnapnø i forbindelse med vægttab. Når du er i behandling og er blevet frisk igen, vil du måske have overskud til at gå i gang med at ændre dine kostvaner og dyrke motion.

SØVNAPNØ OG TRAFIKSIKKERHED.

Lider du af ubehandlet søvnapnø og derfor udtalt dagtræthed, kan du udgøre en risiko for trafikikkerheden, idet der er stor fare for, at du kan falde i søvn bag rattet, eller være så træt at du ikke er i stand til at køre bil på betryggende vis.

ENSOM OG TABUBELAGT SYGDOM

Søvnapnø er en ensom og tabubelagt sygdom, der stadig er forholdsvis ukendt også blandt personer i sundhedssystemet.

Hvis du, når du har læst denne pjece, kommer til at tænke på nogen, du kender, som har symptomer på søvnapnø, så giv dem denne pjece.


Du vil hjælpe dem mere, end du tror!

SÅVEL BØRN SOM VOKSNE,

OVERVÆGTIGE SOM SLANKE

KAN BLIVE RAMT AF SØVNAPNØ.

DU KAN FÅ YDERLIGERE INFORMATION
hos patientforeningen

 **DANSK SØVNAPNØ FORENING**
www.sovnapno.dk

Foreningen har til formål at:

- Fremme kendskab til søvnapnø
- Arbejde til fordel for de mennesker, der er ramt af søvnapnø

Som medlem af foreningen inviteres du til medlemsmøder med kompetente foredragsholdere. Du modtager foreningens medlemsblad, og får mulighed for at komme i kontakt med andre søvnapnøpatienter, der kender til problemerne på egen krop og derfor kan give dig støtte, gode idéer og tips.

Kontingentet er i 2015 fastsat til:

- Personligt medlemskab kr. 300
- Husstandsmedlemskab kr. 400
- Støttemedlemskab kr. 500

Du er via et medlemskab med til at sætte dagsordenen og forbedre behandlingsmulighederne for søvnapnøpatienter. En stor medlemsskare gør foreningens indflydelse mere gældende.

DANSK SØVNAPNØ FORENING

Formand: Tlf. 35 42 41 26

E-MAIL: snork@snorker.dk

Giro: 555 3083 Bank:1551 555 3083

www.sovnapno.dk

 **DANSK SØVNAPNØ FORENING**



Hvis du kan genkende nogle af følgende symptomer, har du måske søvnapnø.

- **Snorker højtlydt**
- **Har pauser i vejrtrækningen**
- **Ligger uroligt og har livlige kropsbevægelser**
- **Ofte skal op og lade vandet**
- **Er konstant træt**
- **Falder uønsket i søvn**
- **Har hukommelses- og koncentrationsbesvær**
- **Har følelsen af aldrig at være udhvilet**
- **Har morgenhovedpine**
- **Har forhøjet blodtryk**
- **Har manglende sex-lyst/evne**

SØVNAPNØ

er en sygdom, der kan behandles