

## Hvad skal jeg gøre, hvis jeg tror, jeg har søvnapnø?

Hvis du tror du lider af søvnapnø, så gå til din egen læge eller en øre-næse-hals-læge.

Inden du går til lægen, kan det være en god idé at overvåge eller optage din søvn. Måske kan din partner hjælpe med observationer, eller du kan optage din søvn for snorkelyde og pauser i vejrtrækningen.

Der findes apps til dette hvis du har en smartphone.

Din læge kan henvise dig til en søvnklinik for yderligere undersøgelser, eller måske har din øre-næse-hals-læge udstyr der kan måle din søvn.

En søvnundersøgelse for søvnapnø foregår i de fleste tilfælde ved at du får udstyr med hjem du skal sove med, der kan registrere din søvn, åndedræt og iltoptagelse.

Søvnapnø kan KUN konstateres, når du sover.

Resultaterne af din søvnmåling bliver derefter udlæst af apparatet, og kan vise om du lider af søvnapnø, samt hvor alvorligt det eventuelt er.



## Kan søvnapnø behandles?

Hvis det viser sig at du har søvnapnø kan du i de fleste tilfælde behandles med CPAP.

CPAP er en maskine der skaber et lille overtryk, således at du ved hjælp af en maske kan holde luftvejen åben.

Nogle personer med let til moderat søvnapnø kan i stedet behandles med en special tandskinne eller en positionstræner, der sikrer at man ikke sover på ryggen. Disse behandlingsformer skal man dog pt selv betale for.



**Du kan få mere information hos Patientforeningen**



**Hjemmeside: [www.sovnapno.dk](http://www.sovnapno.dk)**

**E-mail: [snork@snorker.dk](mailto:snork@snorker.dk)**

**Tlf.: 35 42 41 26**



## Har du søvnapnø? Måske uden at vide det?

Over 200.000 danskere lider af søvnapnø uden at vide det.

Mange går længe med symptomer på søvnapnø, uden at gøre noget ved dem.

Søvnapnø kan i langt de fleste tilfælde behandles, hvis man bliver undersøgt for sygdommen.

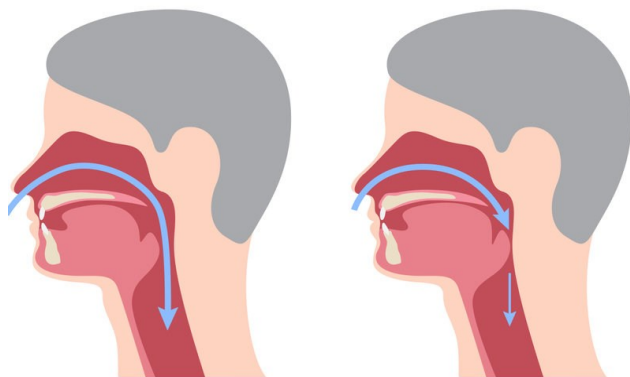
I denne pjece kan du læse mere om symptomerne på søvnapnø, og hvad du bør gøre, hvis du, eller en af dine nærmeste måske har sygdommen.

## Hvad er søvnapnø?

Søvnapnø er unormal vejrtrækning under søvnen.

Personer med søvnapnø har unormalt lange pauser i vejrtrækningen når de sover, fordi luftpassagen i de øvre luftveje er delvist eller helt tillukket.

Dette kaldes **obstruktiv søvnapnø**.



Resultatet er, at iltoptagelsen i blodet nedsættes ved hver apnø, og man "vågner" op mange gange i løbet af natten for at få luft.

Nogle har helt op til et minuts pause eller mere i vejrtrækningen mange gange hver nat.

Det normale søvnmønster bliver forstyrret, men man kan normalt ikke huske de mange opvågninger dagen efter.

## Symptomer på søvnapnø

Søvnapnø kendetegnes typisk ved at man;

- Snorker højlydt
- Har pauser i vejrtrækningen
- Ligger uroligt og har ufrivillige kropsbevægelser
- Vågner pludseligt op, badet i sved
- Ofte skal op og lade vandet
- Er konstant træt
- Falder uønsket i søvn i løbet af dagen
- Har hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Har følelsen af aldrig at være udhvilet
- Har morgenhovedpine
- Har forhøjet blodtryk
- Har manglende sex-lyst/evne

Nogle søvnapnøpatienter oplever ikke dags-træthed, og derfor kan det være svært at finde frem til, at man lider af søvnapnø.

## Hvem er i risiko for at få søvnapnø?

Har du diabetes, hjerte-kar-sygdomme eller KOL, så er der høj risiko for, at du har eller får søvnapnø.

Mænd rammes oftere end kvinder, og risikoen for sygdommen øges med alderen.

Sygdommen rammer typisk flere overvægtige end normalvægtige. Men ellers raske og slanke kvinder, mænd og sågar børn kan også lide af søvnapnø.

## Hvad er følgerne af at have ubehandlet søvnapnø?

Symptomerne kommer ofte snigende og forværres over en årrække.

Det mest almindelige er, at man ikke føler sig udhvilet, og ofte har hovedpine om morgenen, selvom man føler, at man har sovet mange timer.

Mange er hele tiden trætte, hvilket kan medføre koncentrations- og hukommelsesbesvær, øget irritabilitet og tendens til depression, samt nedsat arbejdsevne.

På sigt er der, såfremt man ikke kommer i behandling, forhøjet risiko for at udvikle alvorlige følgesygdomme så som forhøjet blodtryk, hjerte-kar-sygdomme, blodpropper i hjernen, type 2 diabetes og alzheimers.

Derudover skal du være opmærksom på, at hvis du har ubehandlet søvnapnø med udtalt dagstræthed kan du udgøre en risiko for trafiksikkerheden, idet der er stor fare for at du falder i søvn, eller er uopmærksom bag rattet når du kører bil.

