



Har du *søvnapnø?*

Eller har du mistanke om, at en af dine nærmeste har søvnapnø?

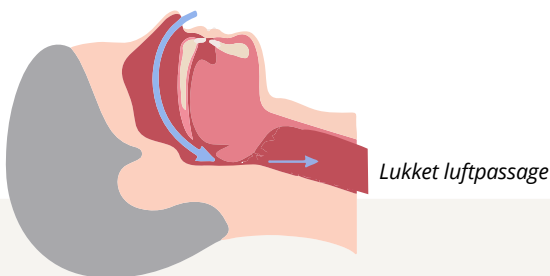
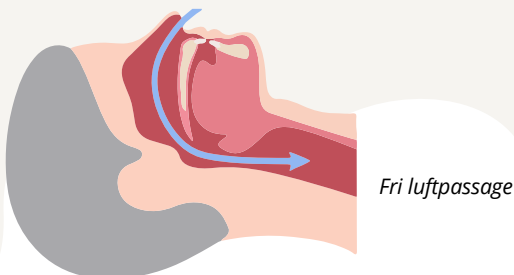
God og uafbrudt søvn er afgørende for, at vi føler os godt tilpas i vores hverdag. Men hos en lille andel af befolkningen er uafbrudt søvn ikke en selvfølge.

Over 300.000 danskere lider af søvnapnø uden at vide det, og mange går længe med symptomer uden at blive udredt.

Du kan her læse mere om symptomerne på søvnapnø, hvorfor det er vigtigt at blive udredt, og hvordan søvnapnø kan behandles.

Hvad er søvnapnø?

Søvnapnø er en hindring af den normale vejtrækning under søvnen, hvor der opstår lange pauser. Pauserne er ofte forårsaget af, at luftpassagen i de øvre luftveje helt eller delvist lukker til. Det kaldes obstruktiv søvnapnø.



Når man lider af søvnapnø, nedsættes blodets iltoptagelse på grund af pauserne i vejtrækningen. En sådan pause kaldes en apnø. Nogle har helt op til ét minuts pause eller mere i vejtrækningen mange gange i timen.

Kroppen reagerer på den manglende vejtrækning, og man "vågner" derfor mange gange i løbet af natten. Man registrerer ikke nødvendigvis selv dette i løbet af natten og ved derfor ikke, at man har et unormalt søvnmønster.

Symptomer på søvnapnø

Søvnapnø kendetegnes typisk ved, at man:

- ✦ Snorker højlydt
- ✦ Har pauser i vejrtrækningen
- ✦ Ligger uroligt
- ✦ Vågner pludseligt op, badet i sved
- ✦ Ofte skal op for at tisse
- ✦ 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

Ovenstående symptomer er generelle, og der er stor variation i de symptomer, den enkelte oplever. Fx er det ikke alle, der har dagstræthed eller snorker højlydt. Derfor kan det være svært at finde frem til, at man lider af søvnapnø.

Hvem er i risiko for at få søvnapnø?

Alle kan lide af søvnapnø, både børn og unge, slanke og ellers raske personer. Der er dog en større risiko for, at du lider af eller får søvnapnø, hvis du er overvægtig, har diabetes, hjerte-kar-sygdomme eller KOL.

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





Hvad er følgerne af at have ubehandlet søvnapnø?

Symptomerne kommer ofte snigende og forværres over tid. Selv om man har sovet i mange timer, er det almindeligt, at man ikke føler sig udhvilet og måske ofte har hovedpine om morgenen. Mange er hele tiden trætte, hvilket kan medføre koncentrations- og hukommelsesbesvær, øget irritabilitet og tendens til depression, samt nedsat arbejdsevne.

Ubehandlet søvnapnø kan resultere i, at du kan have svært ved at være opmærksom og endda risikerer at falde i søvn i trafikken.

Det er vigtigt at komme i behandling, da der ellers er forhøjet risiko for at udvikle alvorlige følgesygdomme som forhøjet blodtryk, hjerte-kar-sygdomme, blodpropper i hjernen, type 2-diabetes og demens.



Mistanke om søvnapnø – hvad gør du?

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

Mistanken om, at "der er noget galt", opstår ofte, når en partner deler sine bekymringer om snorken og vejrtrækningspauser. Dette er vigtig information, du kan give videre til din læge.

Hvis du har mulighed for det, kan det være en god idé at overvåge/optage din søvn. Men vigtigst af alt er det, at du opsøger lægen og fortæller om din mistanke.

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 en enkelt nat til registrering af din søvn, åndedræt og iltoptagelse. Søvnnapnø kan KUN konstateres, når du sover. Målingerne aflæses elektronisk ved næste konsultation og vil afklare, om du har søvnapnø – og i hvilken grad.



Hvordan behandles søvnapnø?

Hvis det viser sig, at du har søvnapnø, er det sandsynligt, at du kan behandles med CPAP. CPAP er et apparat, der via en maske skaber et lille overtryk, der sikrer, at dine luftveje holdes åbne, når du sover.

Let til moderat søvnapnø kan i nogle tilfælde behandles med en søvnapnø-tandskinne eller en positionstræner, der sikrer, at man ikke sover på ryggen. Tandskinnebehandling skal man pt. selv betale for.

Du kan få yderligere information ved patientforeningen:



DANSK SØVNAPNØ FORENING

www.søvnapnø.dk

info@soevnapnoe.dk

Tlf.: 35 42 41 26