



[Andningssvårigheter och andningsuppehåll](#)

Att snarka är vanligt. En del snarkar lite då och då, andra snarkar nästan varje natt. Snarkningarna kan bli ett problem, både för dig och dina närstående. Kontakta en vårdcentral om du besväras mycket av snarkningarna.

Denna text handlar om snarkningar hos vuxna. I texten [Andningsstörningar under sömnen hos barn](#) kan du läsa om snarkningar hos barn.

Snarkning beror på att det är trångt i de övre luftvägarna när du sover, oftast [i svalget](#) eller i näsan. Det blir då svårare för luften att passera in. Det uppstår vibrationer i de mjuka delarna i gommen och i svalget. Det är vibrationerna som ger snarkningsljuden.

Läs mer om hur [luftvägarna och lungorna](#) fungerar.

Snarkningarna kan göra att sömnen störs. Om du ofta har nätter med störd sömn påverkar det hur du mår om dagarna. Du kan till exempel få svårt att koncentrera dig och inte orka med aktiviteter. Du kan också somna till lätt under dagen.

En del får uppehåll vid inandningen när de sover. Uppehållen beror på att det blir mer trångt i de övre luftvägarna när du sover, och ofta faller tungan bakåt i svalget. Det hindrar luftströmmen helt eller delvis. Uppehållen kan ibland pågå i tio sekunder eller längre, och kan ske flera gånger i timmen. Denna typ av uppehåll i andningen heter [obstruktiv sömnapné](#) och förkortas ofta till OSA. Det är vanligt att snarka om man har obstruktiv sömnapné.

Det kan vara svårt att upptäcka andningsuppehållen själv, eftersom du sover. Vissa märker att de ofta vaknar till, och att de har en orolig sömn. Oftast är det någon i din närmaste omgivning som märker uppehållen och som berättar det för dig.

Kontakta [en vårdcentral](#) om du snarkar och har ett eller flera av följande besvär:

- Du är ofta sömnig, trött eller lättirriterad, och misstänker att det beror på att du snarkar.
- Du har andningsuppehåll när du sover. [Läs här vilka symtom](#) du har då.
- Du fortsätter att snarka trots att du har [prövat de råd som beskrivs nedan](#).

Kontakta också en vårdcentral om du snarkar och något av följande stämmer in på dig:

- Du har högt blodtryck.
- Du har huvudvärk som du inte vet vad den beror på.
- Du har typ 1-diabetes eller typ 2-diabetes.
- Du har haft en stroke eller hjärtinfarkt.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Hos läkaren på vårdcentralen får du berätta om snarkningarna och hur de påverkar vardagslivet.

Berätta för läkaren om du har någon eller några av följande sjukdomar:

- [högt blodtryck](#)
- huvudvärk som du inte vet vad den beror på
- hjärt-kärlsjukdom
- [typ 1-diabetes](#) eller [typ 2-diabetes](#).

Berätta också om du har haft en stroke eller en hjärtinfarkt.

Läkaren kommer därefter att undersöka ditt svalg. Du kan behöva utredas mer om du har stora halsmandlar eller om du ofta är täppt i näsan. Du får då en [remiss](#) till en specialist på sjukdomar i öron, näsa och hals.

Din andning kan behöva utredas när du sover om läkaren misstänker att du har andningsuppehåll eller obstruktiv sömnapné. Det görs med en så kallad sömnapnéutredning eller nattlig andnings-registrering.

Du får en remiss om du ska göra en sömnapnéutredning. [Läs mer här om hur en sådan utredning går till](#).

Det finns flera orsaker till att det blir trängre i näsan och i svalget.

Slemhinnorna i halsen och i svalget kan svullna upp om du har en infektion, till exempel [enförkylning](#). [Nästäppa](#) kan också göra att du andas genom munnen, och det ökar risken för snarkningar.

Vid [halsfluss](#) blir halsmandlarna större. Det kan göra att du snarkar.

Snarkningarna brukar upphöra när infektionen går över.

Allergier kan göra att slemhinnorna i näsa och svalg svullnar upp. Det kan ske vid till exempel [pollenallergi](#) och [pälsdjursallergi](#).

Näshålan kan bli trängre om de så kallade näsmusslorna är förstörade. Att ha förstörade näsmusslor kan också göra att du lättare blir täppt i näsan.

Näsmusslorna finns inuti näshålan och består av slemhinna och ben. Läs mer om [näsmusslor](#) här.

Bettets form kan göra att du snarkar. Att ha ett överbett på grund av att underkäken är liten kan göra att svalget blir trängre. Då faller tungan lättare bakåt när du sover. Det ökar risken för snarkningar och andningsuppehåll.

En vanlig orsak till snarkning är bukfetma eller [övervikt](#). Vid övervikt kan det bildas fettvävnad runt svalget och tungan. Det gör att luften får svårare att passera. Det kan räcka med en liten övervikt för att snarka.

Snarkningarna kan bli värre om du ökar i vikt. Du kan både snarka oftare och ljudligare.

Rökning kan göra att slemhinnorna blir irriterade och svullnar upp. Slemhinnorna påverkas både om du själv röker och om du andas in rök, så kallad passiv rökning. Det gäller både rökning med cigaretter, e-cigarett och vattenpipa.

Alkohol, smärtstillande läkemedel eller avslappnande läkemedel gör att musklerna i halsen och i svalget slappnar av och faller ihop mer än annars. Det kan göra att du snarkar mer och att andningsuppehållen förvärras.

Sömnen är uppdelad i olika faser. En av dem är den så kallade drömsömnen, som även kallas för REM-sömn. Drömsömnen är vanligast sent på natten eller tidigt på morgonen.

Under drömsömnen kan du snarka mer och få andningsuppehåll. Det beror på att musklerna i svalget är avslappnade när du befinner dig i drömsömnen.

Läs mer om [sömnen och om sömnfaserna](#).

Det finns en del saker du kan göra för att påverka din snarkning.

Det är vanligt att snarka mer när du ligger på rygg. Du kan prova att sova på sidan, på magen eller ha en kudde bakom ryggen. Med lite övning är det många som lär sig att sova på sidan eller på magen.

Det blir trängre i svalget när huvudet böjs framåt, vilket gör att snarkningsljuden uppstår lättare. Det finns huvudkuddar som är formade så att halsen sträcks ut bakåt. Det kan göra att du snarkar mindre.

Andningen kan även bli bättre av att höja huvudändan på sängen. Du kan till exempel lägga en extra huvudkudde under bäddmadrassen.

Se till att få tillräckligt med sömn. Sömnbrist kan göra att du snarkar mer och att andningsuppehållen kan öka. Försök att ha en bra sömnrutin, det vill säga att du lägger dig vid ungefär samma tid på kvällen och stiger upp vid samma tid på morgonen. Att vara fysiskt aktiv kan också förbättra sömnen.

Här kan du läsa mer om vad du kan göra om du har [sömnbesvär](#).

Undvik att dricka alkohol. De flesta snarkar mer på grund av [alkohol](#).

Det kan vara bra att minska i vikt om du har övervikt. Här kan du läsa om vad du kan göra om du [vill minska i vikt](#).

Prata med din läkare om du använder avslappnande eller smärtstillande läkemedel som gör att du snarkar mer. Det kanske finns andra lösningar om du behöver fortsätta att använda avslappnande eller smärtstillande läkemedel.

Avsvällande nässprej kan hjälpa om du har nästäppa på grund av en infektion eller [polyper](#). Använd sådan nässprej i högst tio dagar. Därefter kan de ha motsatt effekt och göra att du blir mer täppt i näsan.

Du kan använda nässprej med kortison om du är täppt i näsan på grund av allergi. Du kan köpa sådan sprej receptfritt

på apotek.

Det finns särskilda bettskenor som du kan använda, så kallade antiapné-skenor. Skenan drar fram underkäken och ökar utrymmet i svalget genom att den aktiverar svalgmuskulaturen och hindrar att tungan faller bakåt.

En antiapné-skena formas efter din käke av en tandläkare. I de flesta regioner får du betala för tandläkarbesöket och för antiapné-skenan själv, om du inte har fått diagnosen obstruktiv sömnapné. Då kan antiapné-skenan ingå i behandlingen.

Därför är det bra om du utreds för sömnapné innan du gör en antiapné-skena. Genom utredningen kan du få en remiss till en sådan tandläkare.

Tandläkaren undersöker dina tänder innan du får antiapné-skenan. Du bör till exempel inte ha tänder som har hål eller sitter löst när du använder antiapné-skena.

Det finns även bettskenor som du kan köpa på apotek. Dessa kan påverka ditt bett negativt, om skenorna är för korta och inte omfattar alla tänder.

På apoteket finns det olika hjälpmedel mot snarkning, till exempel näsvidgare och sprejer som mjukar upp i svalget. En del kan tycka att produkterna hjälper, men det finns inga vetenskapliga bevis på att de har någon tydlig effekt.

Du får behandling mot [obstruktiv sömnapné](#), om utredningen visar att du har det.

Att sova bredvid en person som snarkar kan vara mycket påfrestande. Du kanske tycker att den som snarkar sover gott, medan du kan få din sömn störd. Det kan göra att du blir sömnig eller trött om dagarna och får svårt att koncentrera dig. Det gäller framför allt om din sömn störs ofta, eller flera nätter i rad.

Prata med varandra om hur ni kan göra om ni sover i ett gemensamt sovrum. Kanske kan en av er sova i ett annat rum, eller så turas ni om att sova i ett annat rum.

Som partner kan du använda öronproppar. Det finns många olika modeller som dämpar ljud bra.

Berätta för den som snarkar om hen har andningsuppehåll. Personen som snarkar kan behöva söka vård och få sin andning registrerad när hen sover.

Det är viktigt att uppmärksamma andningsuppehållen. Dessa är vanligast sent på natten eller tidigt på morgonen. Snarkning kan utvecklas till obstruktiv sömnapné, som är en känd riskfaktor för bland annat olika hjärt-kärlsjukdomar.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen du får](#) av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs.

Du har möjlighet att få [hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att få tolkhjälp om du till exempel har en [hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2021-03-30

Redaktör:

Ingela Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Danielle Friberg, läkare, specialist på sjukdomar i öron, näsa och hals, Akademiska sjukhuset, Uppsala

Luftvägarnas och lungornas viktigaste uppgifter är att transportera syre från luften till kroppens och att avge koldioxid från kroppen. Syre är nödvändigt för att cellerna ska kunna fungera.

Ett barn som ofta sover oroligt eller snarkar kan ha andningsstörningar under sömnen. Det är vanligt, och beror oftast på att det är trångt bakom näsan eller i svalget. Är det mycket trångt kan barnet få andningsuppehåll. Den vanligaste behandlingen är en operation.

Genom att förbereda dig inför besöket kan du vara delaktig i din vård. Då kan du tillsammans med vårdpersonalen komma fram till den vård som passar bäst.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).