



[Andningssvårigheter och andningsuppehåll](#)

Sömnapné innebär att du får korta, upprepade andningsuppehåll när du sover. Det beror på att luftstrupen täpps till, till exempel om tungan faller bakåt i svalget. Andningsuppehållen stör sömnen och du blir ofta trött på dagarna. Det finns effektiv hjälp att få som gör att du kan andas som vanligt när du sover.

Vanligtvis är andningsuppehållen vid obstruktiv sömnapné 20 till 30 sekunder långa, men ibland kan de pågå i en minut eller längre. För att räknas som en så kallad apné ska ett andningsuppehåll vara minst tio sekunder långt.

Det är vanligt att du också [snarkar](#) om du har andningsuppehåll när du sover. Snarkningarna behöver inte alltid vara högljudda, utan kan också vara tystare.

Du kan ha 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 lägger märke till uppehållen och som berättar det för dig.

Det här är andra vanliga symtom vid obstruktiv sömnapné:

- Du är extra trött på morgonen när du vaknar.
- Du har en klumpkänsla i halsen på morgonen.
- Du är trött på dagarna.
- Du vaknar flera gånger på natten.
- Du behöver kissa flera gånger på natten.

I vissa fall kan andningsuppehållen även göra att du kippar efter andan och svettas mycket när du sover. Ibland kan det också leda till att du får huvudvärk på morgonen, svårt att koncentrera dig, lätt blir irriterad och får minskad sexlust.

[Barn med andningsstörningar under sömnen](#) kan ha andra besvär.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du vet att du snarkar och känner dig trött på dagarna. Detsamma gäller om någon i din närhet berättar för dig att du har andningsuppehåll när du sover. Ibland kan du söka direkt till en mottagning som utreder sömnbesvär.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

Genom att ändra vissa levnadsvanor kan du minska andningsuppehållen. Du som har övervikt kan gå ner i vikt eftersom det kan minska besvären eller göra så att sömnapnéen försvinner helt. Att röra på sig regelbundet kan också minska besvären.

Det är bra att undvika rökning eftersom rökning ger svullna slemhinnor vilket kan bidra till att täppa till luftvägarna.

Det är också bra om du undviker att dricka alkohol eller ta starka smärtstillande eller lugnande läkemedel innan läggdags, eftersom det kan ge längre och fler andningsuppehåll.

För många är besvären med snarkning och andningsuppehåll som störst när man sover på rygg. Att undvika att sova på rygg kan då ha god effekt. Sov på sidan, på mage eller med en kudde bakom ryggen.

Försök att sova tillräckligt många timmar varje natt. Vuxna brukar behöva mellan sex och nio timmars sömn.

På vårdcentralen får du förklara dina besvär för läkaren. Du får berätta om du till exempel snarkar högt och ljudligt och hur utsövd du känner dig efter att ha sovit.

Du kan också få svara på frågor om vilka alkoholvanor och kostvanor du har, om du har några sjukdomar eller använder några läkemedel.

Du kan få en remiss till en mottagning som kan göra en sömnapnéutredning om det behövs. Det kan till exempel vara till ett sömnlaboratorium, en lungmottagning eller en öron-näsa-halsmottagning.

Vid en utredning för sömnapné behöver läkaren undersöka hur du sover och hur din andning påverkas. Olika saker behöver därför mätas under en natt:

- luftflödet genom din näsa och mun
- dina andningsrörelser
- hur mycket syre du har i blodet
- hur du ligger när du sover
- hur många andningsuppehåll du har.

Du kan göra mätningarna hemma och får då låna utrustning. Vårdpersonalen berättar hur du ska göra. Mätningen går oftast till så här:

Innan du går och lägger dig fäster du en mätare vid näsan som registrerar tillfälliga stopp eller försämrad andning när du sover. En syrgasmätare som du fäster i fingret eller i öronsnibben kontrollerar om du får syrebrist. Du sätter också ett band runt bröstet som registrerar själva andningsrörelserna.

Undersökningarna visar både andningsuppehåll när du sover, apnéer, och perioder av försämrad andning, hypopnéer. Utifrån vad mätningarna visar kan läkaren ta ställning till om du behöver behandling och i så fall vilken som kan passa.

För att kunna ställa diagnos brukar man räkna fram ett så kallat apné-hypopné-index, AHI. Indexet visar antalet apnéer och hypopnéer i genomsnitt per timme sömn under en natt.

Syftet med behandlingen är att ta bort andningsuppehållen så att du kan andas som vanligt när du sover. Då försvinner ofta tröttheten och de andra besvären.

Den mest effektiva behandlingen när du har sömnapné är en CPAP-maskin. Den blåser in en svag luftström i halsen genom en mask när du andas. Luftströmmen gör att andningsvägarna hålls öppna.

Du kan känna dig mer utvilad redan efter första natten med din CPAP. Det kan dock ta några veckor innan du märker full effekt. Du kan i början av behandlingen tycka att det är lite obehagligt att använda CPAP-maskinen, innan du har vant dig vid den. Det kan kännas som ett lättare tryck över näsan eller torra slemhinnor i halsen under den första behandlingstiden. Det kan också kännas störande att ha en maskin bredvid sängen och vara kopplad till den genom en slang.

Kontakta den mottagning som skrev ut din CPAP-maskin om du inte tycker att behandlingen fungerar eller om du får besvär eller biverkningar som inte går över.

Du kan använda en CPAP i många år. Du kan behöva göra en ny sömnutredning om du har haft övervikt och gått ner mycket i vikt. Den visar om dina andningsuppehåll har minskat eller försvunnit, och om du fortfarande behöver en CPAP.

CPAP står för continuous positive airway pressure.

Här kan du läsa mer om hur det går till [att få ett hjälpmedel](#).

En annan effektiv behandling är en apnébettskena, som också kallas sömntandställning. Skenan drar fram underkäken och förhindrar att din tunga faller bakåt när du till exempel sover på rygg. Du sätter enkelt in den i munnen innan du går och lägger dig. Behandlingen används vid mild till måttligt svår sömnapné.

Det är viktigt att du provar ut skenan hos en tandläkare. Tandläkaren gör ett tandavtryck som sedan används vid tillverkningen. Eftersom denna typ av skena utformas individuellt ökar den chanserna för bra effekt utan biverkningar, till skillnad från de förgjorda skenor som finns att köpa.

När du har fått din skena kan du behöva göra en ny sömnapnéutredning för att se att behandlingen fungerar som den ska och att dina andningsuppehåll försvinner.

Ibland kan du uppleva att det känns ansträngt i käkleden och i käkmuskeln under den första tiden med skenan, men det brukar gå över.

Operation är mest vanligt hos [barn med obstruktivt sömnapné syndrom](#). Kirurgen [tar då bort halsmandlarna](#) och de [körtlar bakom näsan](#) som försvårar andningen under sömnen.

I vissa fall kan svalgoperation vara aktuellt även hos vuxna, framför allt om sömnapné orsakas av stora halsmandlar.

Det är viktigt att du går på regelbundna återbesök och kontrollerar att den behandling du får fungerar.



Film om vad som händer i kroppen vid obstruktiv sömnapné och om olika behandlingar.

Video: [//play.mediaflowpro.com/ovp/14/07CC6EZ4VD](https://play.mediaflowpro.com/ovp/14/07CC6EZ4VD)

Film om vad som händer i kroppen vid obstruktiv sömnapné och om olika behandlingar.

Andningsuppehållen vid obstruktiv sömnapné beror på att det är för trångt i de övre luftvägarna så att luftströmmen till och från lungorna helt eller delvis blockeras. Musklerna som håller luftvägarna öppna när du är vaken slappnar av när du sover, och då faller luftvägarna lättare samman. Ibland kan till exempel tungan falla bakåt i svalget och täppa till.

Obstruktiv betyder hindrande. Andningsuppehållen vid obstruktiv sömnapné beror alltså på att något hindrar luftens väg. Även [snarkningar](#) beror på att luftvägarna delvis har täppts till.

När du har ett andningsuppehåll reagerar kroppen på flera sätt:

- stresshormonet adrenalin ökar
- pulsen ökar
- blodtrycket stiger
- syrenivån sjunker.

Reaktionen gör att du till slut vaknar. Efter varje andningsuppehåll får du syrebrist i kroppen. När du sedan börjar andas ökar syrenivån igen.

Du som har många andningsuppehåll under en natt har också många korta uppvaknanden. Det är inte säkert att du själv minns att du har vaknat till, men sömnen har ändå blivit störd. Detta kan göra att du blir mer trött under dagen.

Sömnapné är en riskfaktor för såväl [högt blodtryck](#) som [stroke](#). Den ökade tröttheten gör också att risken för trafikolyckor ökar om du till exempel kör bil.

Det är särskilt viktigt att du får behandling för dina andningsuppehåll om du samtidigt har någon annan sjukdom, till exempel kärlkramp eller högt blodtryck. Andningsuppehållen kan förvärra sjukdomen.

Sömnapné kan ha flera orsaker.

Fettvävnaden kring luftstrupen kan öka om du har övervikt. Då blir det svårare för luften att passera till och från lungorna. Det ökar sannolikheten för att du får andningsuppehåll när du sover. Ju mer övervikt du har desto vanligare är det med sömnapné.

Det kan bli trångt i halsen och svårare för luften att passera om du har en liten eller tillbakadragen underkäke, så kallat överbett. Det beror på att tungan då sitter längre bak i svalget och lättare kan täppa till luftstrupen när du slappnar av och sover. Även stora halsmandlar kan göra att det blir trångt i halsen.

Vissa sjukdomar kan också göra så att du lättare får sömnapné, till exempel [hypotyreos](#) som innebär att du får en för låg produktion av sköldkörtelhormon. Sömnapné är även vanligt vid [diabetes](#).

Alkohol kan göra att musklerna i svalget blir mer avslappande, vilket kan bidra till att luftvägarna täpps till, speciellt om du ligger på rygg. Det kan göra att andningsuppehållen både blir längre och fler.

Vissa starka smärtstillande eller lugnande läkemedel gör att du lättare kan få sömnapné. De kan ha samma

avslappnande effekt i kroppen som alkohol. Om du tar sådana läkemedel ska du tala om det för din läkare när du söker vård eller får behandling för dina andningsuppehåll.

Halsmandlarna är två körtlar som sitter på var sin sida av svalget i höjd med den bakre delen av tungan. De kallas också för tonsiller.

Halsmandlarna är större hos barn och krymper sedan gradvis under tonåren. Även om det är ovanligt kan de ibland bli så stora att det blir för trångt i halsen. Det är vanligast när barnet är mellan två och fem år och märks oftast genom att barnet drar efter andan, har korta andningsuppehåll eller snarkar kraftigt.

Central sömnapné förekommer vid så kallad Cheyne-Stokes-andning och är vanlig vid [hjärtsvikt](#) och efter en [stroke](#).

Personer med central sömnapné snarkar inte. Andningsuppehållen kommer efter en stund av gradvis djupare andetag, som sedan blir ytligare och övergår till ett andningsuppehåll.

Orsaken är oklar och det finns ingen specifik behandling mot central sömnapné. I stället behandlas den underliggande sjukdomen, till exempel hjärtsvikten.

Behandling med en CPAP-maskin hjälper inte vid central sömnapné.

Att ha sömnapné kan påverka ditt liv på olika sätt. Innan diagnosen är klar och behandlingen kommit igång är det vanligt att du snarkar. Det kan störa både dig och personer i din närhet. Oftast gör också sömnapnéen att du är trött och orkeslös på dagarna utan att förstå varför. Det kan göra att du blir nedstämd eller irriterad.

Att använda en CPAP kan kännas lite klumpigt eller ovant i början. Det ställer krav på förståelse från personerna som du har närmast dig. Det kan ta ett tag att vänja sig, men eftersom behandlingen är så effektiv går det oftast bra.

Kom ihåg att ta med dig din CPAP eller apnébetskena om du ska resa bort eller läggas in på sjukhus, så att du kan andas ordentligt även då.

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

För att du ska kunna vara delaktig i din vård och behandling är det viktigt att du [förstår informationen du får](#) av vårdpersonalen. Ställ frågor om du inte förstår. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård och behandling](#).

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

Senast uppdaterad:

2022-12-23

Redaktör:

Lovisa Dragstedt, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Eva Lindberg, läkare, professor i lungmedicin, 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](#).