**Søvnapnø**

* **Diagnosticeres med søvnmonitorering**
* **Apparaturet lånes i klinikken**
* **Ved søvnapnø henvises til CPAP behandling**
* **Ubehandlet søvn apnø kan lede til**
	+ **Ulykker i trafikken**
	+ **Arbejdsulykker**
	+ **Langsigtet ubehandlet søvn apnø kan give hjertesvigt**

**Snorken / Søvnapnø**

****

**Frederiksberg Familie Øre-Næse-Hals Klinik**

**Årsag**

* **Tæt næse**
* **Store mandler/polypper**
* **Blød slap gane, lang drøbel**
* **Højtstående tunge med tilbagefald**
* **Smalle forhold i svælget**
* **Kort tyk hals**
* **Vigende hage**
* **Overvægt**
* **Forværres med alderen**
* **Familie historik**

**Selvhjælp mod snorken**

* **Motion giver muskelstramning og vægttab**
* **Ingen alkohol 4 timer før sengetid**
* **Ingen sovemedicin**
* **Lig på siden**
* **Løft hovedgærdet**
* **Ingen pude eller brug snorkepude**
* **Drik en sodavand eller kop kaffe før sengetid**
* **Lad din samlever sove først og med ørepropper**

**Symptomer på apnø (pause i vejrtrækning under søvn)**

* **Falder i søvn om dagen.**
* **Unormale bevægelser om natten.**
* **Overvægtig (ikke altid)**
* **Forhøjet blodtryk**
* **Morgen hovedpine**
* **Pludselig opvågning**
* **Dårlig søvn**
* **Uudhvilet om morgenen**

**Ved apnø frarådes bilkørsel indtil denne er behandlet.**

**Udredning**

* **Epworth skema**
* **Vægt og højde**
* **Hals omkreds**
* **ØNH undersøgelse**
* **Endoskopisk undersøgelse af næse og svælg**
* **Søvn monitorering**

**Behandling af snorkning**

* **Vægttab**
* **Næselidelse udredes**
* **Operation på:**
* **Mandler/Polypper/ Drøbel/Gane/Næseskillevæg**
* **Snorke strop**
* **Næse kegle**
* **”Næse plaster”**
* **www.snorban.dk**
* **Mandibular advancement splint via tandlæge**