

HVORDAN KAN VEJRTRÆKNINGEN UNDER SØVN FORBEDRES?

1. Overvægt forværrer apnøperioderne. Hos en del mennesker vil et væsentligt **vægttab** løse problemet.
2. **Lejring** under søvn har stor betydning for luftpassagen igennem svælget. Man skal altid sove på siden, og det kan man f.eks. sørge for ved at indsy en tennisbold i sin nattrøje i nakke, men vil derved føle ubehag, hver gang sover på ryggen. Endvidere hjælper det at ligge med hævet hovedgærde, det kan være en fast hovedpude eller en kileformet skråpude af skum, som hæver hovedgærdet 10-20 cm. Det bedste er en elevationsseng.
3. Luftpassagen gennem næsen skal være god, og her kan det evt. hjælpe med **næsespray**. Det skal være en astma/allergi-næsespray, som kan bruges permanent (recept-krævende).
4. En snorkeskinne vil hjælpe hos nogle, især hvis man har vigende hage/overbid.
5. Det er vigtigt at have et regelmæssigt søvnmønster samt undlade at spise eller nyde alkohol inden man skal sove. **Sovemedicin frarådes.**

Søvnregistreringen kan vise, om man har den sygdom som hedder apnø (obstruktiv søvnapnø syndrom) – altså lange og farlige pauser i vejrtrækningen. Ved denne sygdom kan der udover ovenstående tilbydes en speciel respirator-behandling, som kaldes CPAP (Continuos Positive Air Pressure). En maskine puster luft via en slange til en tætsluttende ansigtsmaske, og forhindrer derved tillukning af de øvre luftveje. Dette er en væsentlig ændring i ens tilværelse og accepteres kun af de mennesker, der sover så dårligt, at det er et betydeligt handicap. Til gengæld bliver disse mennesker meget glade for behandlingen.