

Frågor & Svar

Sömnstörningar, snarkning/sömnapné



- **Kan man komma för en sömnutredningen utan remiss från läkare?**

Javisst, det går bra men vi ser gärna att du skriver ett par rader om dina besvär. Utifrån det gör vi en bedömning om vi kan erbjuda någon hjälp. Bor du utanför Stockholm, ta kontakt med oss eller med ditt hemlandsting för information om vad som gäller just dig.

- **Symtom på sömnstörning?**

Symtom på sömnstörning är insomni - dvs svårighet att somna på kvällen, frekventa uppvakningar på natten eller problem med för tidigt uppvaknande på morgonen.

- **Vad kostar en sömnutredning?**

Det första läkarbesöket omfattas av vårt avtal med Stockholms läns landsting. Ytterligare utredning och terapi kan falla utanför landstingsavtal och måste då bekostas av patienten själv.

- **Kan man mäta sin sömnkvalitet?**

Ja, och undersökningen heter polysomnografi. En polysomnografi mäter hur mycket man sover och hur sömnstrukturen ser ut via elektroder som man har på huvudet. Undersökningen kostar ca 8000 kronor (polysomnografi och läkarbesök) och görs vid mera omfattande utredningar av sömnstörningar.

- **Hur mycket skall man sova?**

Vuxna ska sova mellan 6 och 9 timmar per dygn.

- **Kan man komma för en snark- och sömnapnéutredning utan remiss?**

Ja, och den bekostas helt av landstinget om du bor i Stockholms läns landsting. Bor du i annat län kan du få reda på vad som gäller just för dig genom att kontakta oss..

- **Vad kostar en snark- och sömnapnéutredning om jag behöver bekosta den själv?**

I dagsläget cirka 2700kr

- **När är det dags att söka en läkare för besvär med snarkning?**

Om du snarkar på nätterna och är onormalt sömrig på dagarna kan detta vara tecken på sömnapné syndrom.

- **Kan man dö av andningsuppehåll under sömnen?**

Kroppen har basala reflexer som skyddar från detta. Det är endast i undantagsfall, till exempel i kombination med grav hjärtsjukdom, som man skulle kunna tänka sig att andningsuppehållet i sig är farligt.

- **Vad är sömnapné syndrom?**

Sömnapné syndrom är en sjukdom som innebär att man har kortare eller längre andningsuppehåll när man sover och är dåligt utvilad på dagen. Uppehållen, som även kallas apnéer, uppstår när de övre luftvägarna slappnar av så mycket under sömnen att det blir för trångt i svalget för att luften skall passera fritt när man andas. Uppehållen, som kan vara alltifrån 10 sekunder till mer än en minut, kan återkomma flera hundra gånger.

- **Vilka är symtomen på sömnapné syndrom?**

De tydligaste symptomen på sömnapné syndrom är kraftiga snarkningar och andningsuppehåll under sömnen. Mardrömmar, svettningar och upprepade toalettbesök är andra symptom. Onormal trötthet, huvudvärk, koncentrationssvårigheter och nedstämdhet är några av de symptom som visar sig dagtid. Många drabbade känner sig även irriterade och kan få problem med sina relationer med andra.

- **Är sömnapné farligt?**

Obehandlat sömnapné syndrom medför onormal sömnighet dagtid, vilket leder till att man inte presterar normalt och att man har högre risk att bli upphov till olyckor i yrke och trafik. På lång sikt ökar risken för hjärt-kärl-sjukdomar såsom högt blodtryck, hjärtinfarkt och stroke. Ett visst samband med Diabetes Mellitus (sockersjuka) finns också.