



12 symptomer knyttet til søvnapné som du kan ta opp med legen

For å sikre at samtalen med legen skal gå smidig, har vi satt sammen en liste over tegn og symptomer du kanskje vil ta opp. Opplever du noen av følgende tegn eller symptomer?

- Snorker du, eller er du blitt fortalt av en sengepartner at du snorker?
- Føler du trang til å late vannet flere ganger om natten (nattlig vannlating)?
- Våkner du med tørr munn?
- Opplever du ofte hodepine?
- Er du deprimert eller nedfor?
- Sliter du med å sove (søvnløshet)?
- Føler du deg unormalt trett om dagen?
- Har du problemer med å huske ting, eller opplever du hukommelsestap?
- Føler du deg utslitt etter en hel natts søvn?
- Tar du beroligende midler som sovetabletter?
- Føler du at du har lagt på deg?
- Har du nedsatt sexlyst eller seksuell dysfunksjon?



Det er lurt å si fra til legen hvis du

- er yrkessjåfør eller kjører mye i jobben
- bruker maskiner
- er gravid eller prøver å bli gravid
- tar medisin



Sett at legen tror jeg kan ha søvnapné?

Hvis legen tror det er tilfelle for deg, blir du henvist til en søvnlege for søvnapnéutredning.

Dette er en undersøkelse du kan ta hjemme hos deg selv. Les mer om symptomene på søvnapné og behandlingsalternativer på nettstedet vårt.