Capio Läkargruppen

Allmänna sömnråd

- **Viktnedgång.** Bara några få kilo kan ibland minska på såväl snarkning som apnéer.
- **Unvik alkohol före sänggåendet**. Alkohol verkar musskelavslappnande och ökar risken för snarkning.
- **Undvik sömnmedel**. Många sömnmedel är hämmande på andningen. Ibland är de också muskelavslappnande.
- Försiktighet med **mediciner** för huvudvärk, oro mm. Sådana mediciner kan påverka sömnen och andningen.
- **Undvik ryggsömn.** En del snarkar endast när de ligger på rygg.