

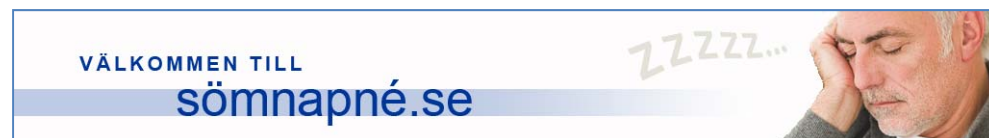
## World Sleep Day - Internationella sömndagen firas den 19 mars 2010

Fredagen den 19 mars 2010 firas World Sleep Day, dvs den internationella sömndagen, världen över. Temat i år är: "Sov gott och du håller dig frisk".

Att sömnen är viktig för all människor är nog allmänt känt. Kroppen får en chans att återhämta sig, bygga upp immunsystemet och ladda batterierna inför kommande aktiviteter. Den som är drabbad av sömnapné får dock inte denna möjlighet. De ständigt återkommande andningsuppehållen som ofta är kombinerade med kraftig snarkning, gör att komplett återhämtning inte kan ske, och kroppen kan inte "ladda sina batterier". Han eller hon vaknar trött, irriterad med sämre förmåga att fungera bra under dagen. Men vad värre är, syrebristen gör att belastningen ökar på kroppens olika funktion, inte minst hjärtkärlsystemet, vilket i sin tur utgör bidragande orsak till en rad andra sjukdomar såsom hjärtsvikt, högt blodtryck och diabetes<sup>1</sup>. I Sverige beräknas över 200 000 svenskar vara drabbade av sömnapné vilket gör den till en folksjukdom.

Läs mer på [www.somnapne.se](http://www.somnapne.se). Där kan man också se hur sömnapné kan behandlas, och testa sig själv om man ligger i riskzonen för att vara drabbad.

För mer info om Internationella sömndagen se [www.worldsleepday.com](http://www.worldsleepday.com)



[www.somnapne.se](http://www.somnapne.se) är framtagen av ResMed Educational Grant Nordic med syfte att sprida kunskap om sjukdomen sömnapné.

ResMed är en ledande utvecklare, tillverkare och distributör av medicinsk utrustning för behandling, diagnostisering och kontroll av sömnrelaterade andningsstörningar och andra andningsrelaterade sjukdomar. Vi fokuserar hängivet på att utveckla innovativa produkter för att förbättra livet för dem som lider av dessa sjukdomar, samt att öka kunskapen hos patienter och sjukvårdspersonal om de potentiellt allvarliga hälsokonsekvenser som obehandlad sömnrelaterad andningsproblematik kan innebära.

### Kontakt:

Peter Andersson  
ResMed Sweden  
Petera@resmed.se  
Tel. 0733-853360

1. [www.somnapne.se/forskning/se](http://www.somnapne.se/forskning/se)