

Gode råd til dig som snorker.....

Snorken opstår som følge af forsnævring/slaphed i de øvre luftveje, f.eks. næse, gane eller bagerste del af tungen. Hos børn er der oftest tale om forstørrede polypper og/eller mandler. Snorken er hyppigst hos mænd og tiltager med alderen. Snorken forværres af alkohol og beroligende/sløvende medicin – incl. Sovemedicin!

Snorken kan ses hos helt slanke mennesker, men langt hyppigere hos overvægtige. Selv få kilo betyder noget! Man kan beregne sin normal vægt som BodyMassIndex = BMI :
Vægten i kg divideret med højden i m i anden potens. Altså: $Vægt (kg)/højde (m) \times højde(m) = BMI$.
BMI skal være mindre end 25 for at man er normalvægtig.

Det er vanskeligt at bestemme præcis hvor snorkelyde dannes. Hos ørelægen foretages undersøgelse af luftvejene for at finde ud af om der er åbenlyse snævre områder i næse (f.eks. skævhed eller polypper) eller svælg (gane, mandler, tunge).

Operation kan være en mulighed – men løser langt fra altid problemet. De fleste vil ikke have effekt af en operation. Det er altid en god ide at begynde med den nemmeste løsning – og afprøve en ting af gangen.

1. Lig højt med hovedet: F.eks. ved at klodse sengen op så hele sengen står skråt.
2. Brug saltvand til at skylle næsen f.eks. med ”næsehorn” eller en skylleflaske (købes på apotek).
3. Prøv visse typer af næsespray, som fås på recept fra lægen – brug **ikke** Otrivin, Illiadin, Zymelin eller lignende!
4. Snorke plastre til næsen (fås på apotek)
5. Hvis du langt overvejende snorker når du ligger på ryggen, kan man prøve at sove med en T-shirt, hvori der i ryggen er syet en sok med en tennisbold (så ligger man ikke på ryggen!). En nyere, men også noget dyrere løsning, kan fx købes hos Phillips, Philips NightBalance – dvs. en ”sovelejrings-træner”. Den består af en sensor (=en føler), der bæres i et bælte om brystet og vibrerer, når man ligger på ryggen.
6. En snorkeskinne sættes i munden på tænderne og er designet til at holde underkæben let fremad, så underkæben ikke under søvnen falder tilbage, og forsnævrer luftvejene. Snorkeskinner købt på nettet kan generelt ikke anbefales, men kan købes hos interesserede tandlæger.

Snorken er normalt ikke farlig, men en særlig form for snorken, kaldet kvælnings snorken eller søvnapnø, kan gå ud over helbredet.

Ved søvnapnø kan ses forhøjet blodtryk, hjertesygdom, øget risiko for blodpropper og påvirket livskvalitet pga. kronisk træthed. Der ses også øget risiko for trafikulykker. Man kan få mistanke om søvnapnø ved kraftig snorken med pauser i vejrtrækningen, bl.a. ledsaget af kronisk træthed, koncentrationsbesvær og morgenhovedpine. Man undersøger for søvnapnø ved en søvnundersøgelse, hvor en lille computer måler hjerteaktivitet, iltindhold i blodet og vejrtrækningen under søvn. Udstyret lånes med hjem. Søvnapnø behandles med CPAP (Continus Positive Airway Pressure), som er et system, som holder luftvejene åbne under søvn ved at blæseluft ind via en næse- eller ansigtsmaske. Udleveres via specialafdelingen på hospital eller specielle søvnklinikker