

SNORKEN

SØVNAPNØ

Snorken er meget udbredt. 60% af mænd og 40% af kvinder over 40 år snorker.

Social snorken

Hos de fleste er det en ufarlig tilstand, som kun generer dem, der skal høre på det. Det kalder man social snorken.

Søvnapnø

Hos andre kan det blive et problem for helbredet, når det drejer sig om det såkaldte søvnapnø.

Undersøgelse

Øre-Næse-Halsspecialisten har undersøgt dig med henblik på alt det, der umiddelbart kunne medvirke til din snorken, f.eks. skæv næseskillevæg eller andre problemer i næsen eller halsen (f.eks. store mandler).

Efterfølgende får du et avanceret apparat med hjem, som analyserer din nattesøvn.

Når du har afleveret apparatet igen hos en af vores medarbejdere (og har fået kvitteringen for aflevering), analyserer vi med et computerprogram, om du hører til den gruppe, der

- "bare" snorker.
- har søvnapnø.

Hvad kan du selv gøre, hvis du "bare" snorker

Hvis du lider af såkaldt social snorken, er det ikke skadeligt for dit helbred, men ubehageligt for dem, du sover sammen med.

Du kan med fordel overveje:

- 1) om og hvordan du kan tabe dig, hvis du har et BMI over 25.
- 2) om du snorker mindre, når du ligger på siden og evt. kan bruge en tennisbold i ryggen, syet ind i en ryglomme på nattøjet.
- 3) om evt. sove- eller nervemedicin kan være en årsag.
- 4) evt. rygning kan irritere luftvejene og kan få dem til at hæve.
- 5) om du kan undgå at indtage alkohol inden du sover – selv små mængder kan fremme snorken.
- 6) om luften i soveværelset er for tør, i så fald prøv at bruge en luftfugter.
- 7) om du kan undgå større måltider og kaffe inden du går i seng (mindst 2 timer inden sengetid)

Du kan desuden prøve håndkøbspræparater mod snorken, som kan fås på apoteket. Hos nogle mennesker virker det bedre end hos andre.

Nogle patienter kan have gavn af en snorkebjøle, som enten kan købes på apoteket eller som din tandlæge kan rådgive dig om.

Hvis du har søvnapnø

Hvis vores computeranalyse af din søvn viser, at du lider af søvnapnø, sender vi data videre til den nærmeste ØNH-afdeling, som har en søvnklinik, som tager stilling til hvilken behandling du kan få.

Muligvis skal du udstyres med et såkaldt CPAP-apparat, som hjælper dig med at få bedre luft i dine luftveje om natten. Du vil modtage et brev, mhp. indkaldelse indenfor de næste uger.