

Behandling

- Afmagring
- Næselidelse udredes
- Operation på:
 - Mandler
 - Polypper
 - Drøbel/gane
- Udelukke apnø
 - Søvnregistrering
- Snorke-tand-skinne

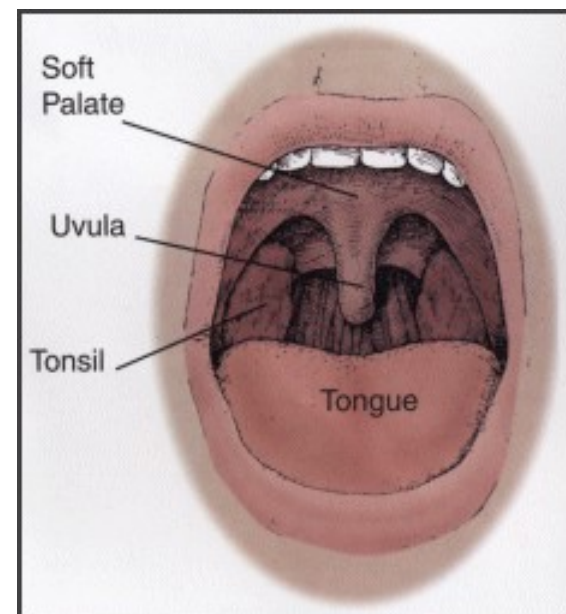
Symptomer på apnø (pause i vejrtrækning under søvn)

- Falder i søvn om dagen
- Unormale bevægelser om natten
- Overvægtig (ikke altid)
- Forhøjet blodtryk
- Morgen hovedpine

Ved apnø frarådes bilkørsel indtil denne er behandlet.

Rev.juli 17

Snorken/søvnapnø



Øre-, næse og halsklinikken

Dyrehavevej 19

Hillerød

Tlf. 48267730

Mennesker snorker, fordi de ligger på ryggen

Dyr snorker ikke!

Problemet hyppigere hos mænd, stiger med alder og overvægt

Årsag

Tæt næse

Store mandler/polypper

Bløde gane slapt, lang drøbel

Højtstående tunge med tilbagefald

Smalle forhold i svælget, kort tyk hals

Selvhjælp mod snorken

Motion giver muskelstramning og vægttab

Ingen alkohol 4 timer før sengetid

Ingen sove medicin

Lig på siden (indsy sok med tennisbold i pyjamas ryggen)

Løft hovedgærdet

Ingen pude eller brug snorkepude (piskesmælds-krave)

Drik en sodavand eller kop kaffe før sengetid og lad din samlever sove først