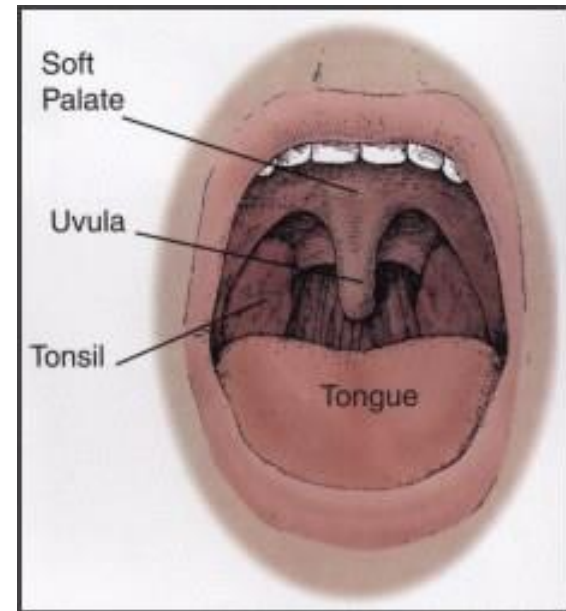


Snorken / Søvnåpne



Øre-næse-hals-klinikken

Dyrehavevej 19

3400 Hillerød

Tlf: 4826 7730

www.dyrehavevej19.dk

Revideret oktober 2018/hr

Mennesker snorker, fordi de ligger på ryggen.

Problemet hyppigere hos mænd, stiger med alderen og ved overvægt.

Årsag

- Tæt næse.
- Store mandler/polypper.
- Blød slap gane, lang drøbel.
- Højtstående tunge med tilbagefald.
- Smalle forhold i svælget, kort tyk hals.
- Vigende hage

Selvhjælp mod snorken

- Motion giver muskelstramning og vægttab.
- Ingen alkohol 4 timer før sengetid.
- Ingen sovemedicin.
- 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.

Symptomer på apnø (pause i vejtrækning 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.

Behandling

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