

INFORMATION OM SNORKEN OG APNØ

Det er ret almindelig at **snorke**, det gør f.eks. børn med store polypper eller mandler.

Enkelte unge mænd snorker også, ellers øges snorketendensen med alderen. Det er hyppigst mænd, og overvægt forværrer problemet betydeligt.

Snorkelyden opstår i svælget ved bløde gane og tungeroden.

Snorkelydene i sig selv er et **socialt problem**, idet den opleves som støj for ens nærmeste.

Hvis svælget under snorken lukker helt i, stopper vejrtrækningen, og hvis man ikke trækker vejret i tilstrækkelig lang tid kaldes det **apnø**. I så fald er det et **helbredsmæssigt problem**.

De lange pauser i vejrtrækningen kan sammenlignes med en kvælningsepisode, og søvnen vil blive forstyrret, således at et normalt søvnmønster med forskellige søvnfaser vil blive ødelagt. Man får ikke sin livgivende og udhvilende søvn. Det resulterer i **kronisk træthed** og en sygelig søvntrang i dagtiden. Ved ensformige og monotone situationer i dagligdagen falder man i søvn.

Apnø-perioder mindsker iltindholdet i kroppen. Puls og iltindholdet i blodet kan registreres under nattesøvn med et lille apparatur (pulsoxymetri).

Apparatet lånes med hjem og dermed får vi et mål for, hvor galt det er med vejrtrækningen.