

Information vedrørende snorken

Speciallæge i øre- næse- hals sygdomme Christel Bræmer Lajer

Årsagen til snorken er oftest en kombination af flere. De hyppigste årsager er:

- Relativ stop i næsen.
- Overvægt. (Din vægt bør højst være: $(\text{højde (m)})^2 \times 25$).
- Snævre forhold i svælget forårsaget af f.eks. store mandler, men skyldes oftest overvægt eller fortykkede slimhinder, netop som følge af snorken.
- Søvn i rygleje.
- Anvendelse af spiritus eller sovemedicin inden sengetid.

Behandlingen af snorken koncentrerer sig oftest om ovenstående punkter. Man vil sjældent skride til operation, før ovenstående punkter er forbedret. Evt. operation kan bestå i opretning af skæv næseskillevæg, fjernelse af mandler, fjernelse af den bagerste del af bløde gane eller en kombination af dette.

En særlig form for snorken behandles dog anderledes. Hvis der under snorken opstår lange vejtrækningspauser, der medfører fald i iltindholdet i blodet i større grad, - vil man hurtigt skride til behandling med et (CPAP) apparatur, der blæser luft ind i næsen ved hjælp af en lille maskine. Dette medfører øjeblikkelig behandling af tilstanden. Man får det dermed hurtigt bedre og har, på grund af mere energi, bedre mulighed for, at opnå evt. vægttab.

I Øre-næse-halsklinikken vil man primært få foretaget en øre,- næse,-halsundersøgelse. Findes der ikke specielle årsager til snorken og er der ikke mistanke til søvnapnø, vil man ofte behandle med en speciel type næsespray i første omgang. Dette for at gøre forholdene i næsen optimale. For en del patienters vedkommende er denne behandling tilstrækkelig. Ved fortsatte gener, vil der blive foretaget overvågning om natten i eget hjem med et apparatur, der monteres på et bånd der sidder omkring livet. Dette apparatur måler blandt andet iltindholdet i blodet, pulsslaget, luftgennemstrømningen igennem næsen og lejring i løbet af natten. Man kan derved blandt andet aflæse, om der er alvorlige søvnforstyrrelser. Desuden kan man vurdere effekten af en evt. behandling på et senere tidspunkt.

I de fleste tilfælde kan man ved denne måling vurdere om der kun er tale om snorken, eller om der også foreligger søvnapnø. Ud fra undersøgelsen kan man ofte finde frem til en velegnet behandling, der kan bedre generne.

Finder man, at det kun drejer sig om snorken, koncentrerer den videre behandling sig om de faktorer, der er angivet ovenfor. I enkelte tilfælde er der ingen effektiv behandling, og man kan være nødsaget til, at udstyre omgivelserne med hørepropper.

Drejer det sig om søvnapnø, vil man blive henvist til den øre-næse-hals afdeling der varetager udlevering af og behandling med CPAP-maskine.