



SNORKER DU ELLER DIN PARTNER?

Få hjælp til behandling her



30% til 40 % af alle mænd og kvinder snorker

Når vi sover, slapper musklerne af, så luftpassagen bliver smallere. Det kan få vævet til at vibrere – og det er denne vibration, der skaber snorkelyde. Lyden kan variere fra let brummen til øredøvende buldren til stor gene for både personer, der snorker, og deres partner.

Hos nogle bliver luftvejen så smal, at luften ikke kan passere frit. Det medfører pauser i vejrtrækningen – kaldet apnø. Når det sker, alarmes hjernen, som aktiverer musklerne og genåbner luftvejen, så man gisper efter luft. Dette kan gentage sig mange gange i løbet af natten og resulterer ofte i dårlig søvnkvalitet, morgenhovedpine eller træthed.

Hos 30-50 % er snorken mere end bare et socialt problem. For dem kan det være et tegn på søvnapnø – en tilstand, der i svære tilfælde kan føre til forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol og sygdomme som type 2-diabetes. Har du mistanke om, at du lider af søvnapnø, bør du altid blive udredt hos en øre-, næse- og halslæge.

Snorken og mild søvnapnø kan i mange tilfælde mindskes med en snorkeskinne, som du kan få hos os på klinikken.

Snorkeskinner fremstilles individuelt og tilpasses præcist til dine tænder. Skinnen virker ved at holde underkæben en smule fremad under søvn, hvilket giver bedre plads i svelget og sikrer friere luftveje. På den måde mindskes vibrationerne, og snorken reduceres betydeligt.

Lad os hjælpe dig – og dine omgivelser – til en roligere nattesøvn

Snorker du eller din partner, kan vi undersøge dig for at se, om du er egnet til at få en snorkeskinne. Spørg blot her på klinikken.



Lad os hjælpe dig – og dine omgivelser
– til en roligere nattesøvn

Klinikstempel:

