



## Råd mot snorking

**Spørsmål:** Jeg snorker mer og mer og min kone er fortvilet. I en tid har jeg tenkt på om jeg skulle bli operert for snorking, men jeg har hørt at det veldig vondt og har derfor kviet meg for dette.

Nå har jeg lest om snorkeskinner og lurer på om det er noe for meg. Hva anbefaler du?

**Svar:** Med økende alder blir vevet i svelget slappere, og kjeven, tungen og den bløte gangen kan sige bakover under søvn. Det kan begrense luftpassasjen og forårsake typiske snorkelyder. Hos enkelte blir luftpassasjen så hindret at de har hyppige pustestopp under søvn. Tiltak som kan hjelpe er:

- å gå ned i vekt hvis man er overvektig
- å unngå alkohol
- å slutte å røyke
- å ikke sove på ryggen

Ofte er det vanskelig å få dette til, eller tiltakene har ikke tilstrekkelig virkning. Alternativer er:

- overtrykksmaske
- operasjon
- snorkeskinne

Ved hyppige pustestopp er en overtrykksmaske det mest aktuelle tiltaket. Masken er tilkoblet et

lite apparat som lager et lufttrykk som holder luftveiene åpne. Behandlingen dekkes av det offentlige.

Operasjon kan være til hjelp ved snorking uten pustestopp. Man må som regel selv betale for operasjonen, og du har rett i at de første to ukene etter inngrepet kan være smertefulle. Dessverre er tilbakefall av snorking etter en tid ikke helt sjelden.

En snorkeskinne virker ved å løfte fram underkjeven og derved tungen. Det gir bedre plass bak i svelget og derved friere luftpassasje. Man kan kjøpe en snorkeskinne rimelig på internett, men best resultat oppnår man ved å få tilpasset skinnen hos en tannlege. Skinner levert av tannleger er også mer komfortable i bruk og har lengre holdbarhet.

Jeg kan ikke gi deg klart råd om hva du bør velge ettersom det blant annet avhenger av omfanget av dine problemer, men mitt inntrykk er at mange som snorker har nytte av å bruke en snorkeskinne. Mens vi i Norge vanligvis anbefaler overtrykksmasker til personer som har hyppige pustestopp under søvn, bruker de i Sverige snorkeskinner både ved støyende snorking og ved pustestopp.