



Snarkning

Snarkning orsakas av att svalget blir trängre i sömnen när musklerna i svalgets väggar slappnar av. Luften har då svårare att passera då tungan faller bakåt och den mjuka gommen blir slapp. När personen sedan ska andas uppstår en vibration, ofta i mjuka gommen, som gör att snarkljudet uppkommer. Det är dessa vibrationer som gör att det låter. I extrema fall kan ljudet från en snarkning komma upp i över 100 decibel.

Snarkning är ett vanligt förekommande symtom hos personer med sömnapné, men det är inte alla sömnapnoiker som snarkar. Vid förträngningar i luftvägarna, t.ex. vid en förkylning, övervikt eller om man har stora halsmandlar, blir det också svårt för luften att passera genom antingen munnen eller näsan vilket påverkar att man snarkar mer.

Detta kan leda till en dålig nattsömn med såväl koncentrationssvårigheter och trötthet till följd. Dessutom kan snarkning störa omgivningen så pass mycket att det blir ett socialt handikapp (separata sovrum).

Snarkning är vanligt förekommande och ca 10 % av alla män i åldrarna 30–40 år snarkar regelbundet och hos män mellan 50–60 år är andelen snarkare ca 20 %. För kvinnor är det något mindre vanligt men 5 % av alla kvinnor mellan 30–40 år snarkar då och då, en siffra som ökar till ca 15 % för kvinnor mellan 50–60 år.

Ungefär 10 % av alla som snarkar drabbas av korta andningsuppehåll, apnéer. Precis som vid snarkning slappnar musklerna av, men vid sömnapné täpps luftvägarna till fullständigt så att andningen blockeras. Snarkning behöver i sig inte leda till sömnapné, även om de flesta sömnapnoiker ofta snarkar kraftigt.

Symtom på snarkning

Ett vanligt symtom som visar sig när man snarkar är muntorrhet. Eftersom snarkning innebär att det är svårt att andas in luft, sover vissa människor med öppen mun för att på så sätt försöka förbättra in- och utandningen och därmed få tillräckligt med syre. Sover man regelbundet med öppen mun under natten kan det leda till muntorrhet och många vaknar på natten för att dricka vatten. Ett sätt att undvika muntorrhet är att sätta lite kirurgtejp över läpparna så inte munnen kan öppnas när man sover.

Snarkning och sömnapné

Idag vet man att storsnarkare har högre risk att drabbas av sömnapné, andningsuppehåll under sömnen. Sömnapné innebär att kroppen inte får tillräckligt med syre och utsetts för stor stress under anpnéerna vilket i förlängningen kan leda till en rad olika följsjukdomar, exempelvis hjärt- kärlsjukdomar. Om man känner till att man snarkar och har bevittnade sömnapnéer bör man uppsöka läkare för att få en sömnutredning gjord.



Snarkning

Under utredningen får man reda på hur man sover och hur man kan få hjälp för sin sömnapné vilket sparar eventuella framtida konsekvenser för hälsan med allvarliga följsjukdomar. Idag finns det många behandlingar mot såväl snarkning som sömnapné och därför är det viktigt att bli ordentligt utredd så man får en individanpassad behandling.

Referenser:

1. <http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Somnapne/>