

Snorker menn mer enn kvinner?

SPØR EN FORSKER: Ja, og kan ikke noe for det. De har nemlig biologien mot seg.

En av videnskab.dks lesere, Anne-Marie, har gjort en interessant oppdagelse. Nemlig at menn snorker mer enn kvinner.

Men får hun støtte fra vitenskapen?

Og gjelder det også for hunder, gullfisker eller slanger?

Vi har spurt søvnforsker Poul Jennum og dyrlege Mads Frost Bertelsen.

Snorking er vibrasjoner på luftveiene

Først må vi avklare hvorfor vi i det hele tatt snorker.

Snorking er, ifølge professor Poul Jennum, et symptom på at luftveiene faller sammen.

Når vi suger inn luft gjennom de smale rørene i kroppen, vil det oppstå vibrasjoner i den øvre luftveiene, og det er altså de vibrasjonene vi kjenner som snorking.

– Vanlig snorking er ganske fredelig, men jo mer luftveiene faller sammen, jo mer påvirker det helsen og søvnkvaliteten, sier Jennum, som er professor i nevrofysiologi ved Københavns Universitet.

Han forklarer også at det evolusjonært sett er vanskelig å forstå snorking – både fordi det gir høyere risiko for sykdom og fordi det avslører posisjonen vår mens vi er veldig sårbare.

Å **snorke** – chrapać (å snorke – snorket – har snorket)

(En) **vitenskap** – nauka

Luftveier – drogi oddechowe

I det hele tatt – w ogóle

Å **falle sammen** – opaść, zawalić się, runąć (å falle – falt – har falt)

Smal – wąski, cienki

Å **oppstå** – pojawić się, wystąpić (å oppstå – oppsto/oppstod – har oppstått)

Øvre – górny

Fredelig – spokojny; pokojowy

Å **avsløre** – ujawnić, wyjawić, odkryć; *f.eks. å avsløre svindelen* – ujawnić oszustwo (å avsløre – avsløret – har avsløret / å avsløre – avslørte – har avslørt)

Menn snorker mer enn kvinner

I moderate mengder er snorking **imidlertid** helt fredelig, og faktisk stemmer det at det ofte er menn som bråker litt ekstra om natten, forteller Jennum.

Det skyldes at menns kjønnshormoner, for eksempel testosteron, endrer luftveiene, mens det kvinnelige kjønnshormonet stimulerer pusten.

Hormonene våre er imidlertid ikke det eneste som **avgjør** om vi snorker eller ikke. Derfor er det heller ikke **utelukket** at det finnes en løsning.

– Det er også relatert til **overvekt**, så **jo** mer overvektig man er, **jo** mer snorker man. Det skyldes at det er mindre plass i luftveiene, forteller Jennum, som også arbeider som overlege og leder av Dansk Senter for Søvnmedisin, Glostrup Hospital/Rigshospitalet.

Kvinner **tar hevn** i **overgangsalderen**

Selv om menn snorker mer enn kvinner, er ikke damene helt **uskyldige**.

Faktisk **innhenter** kvinnene noe av det **forsømte** etter overgangsalderen, da mengden av det kvinnelige kjønnshormonet i kroppen faller.

Imidlertid – jednakże, jakkolwiek;
tymczasem

Å avgjøre (noe) – decydować (o czymś) (å avgjøre – avgjorde – har avgjort)

Utelukket – wykluczony, pominięty; *f.eks. Det er ikke utelukket at...* – Niewykluczone, że...

(En) overvekt – nadwaga

Jo... jo... – im... tym...

Å ta hevn – mścić się, brać odwet (å ta – tok – har tatt)

(En) overgangsalder – menopauza, wiek przejściowy

Uskyldig – niewinny

Å innhente det forsømte – nadrabiać zaległości (å innhente – innhentet – har innhentet)

– Det begynner egentlig før overgangsalderen, men andelen av snorkende kvinner stiger fra 40–50-årsalderen til de ligger omtrent på nivå med menn. Det er **rett og slett** en forsinkelse mellom de to kjønnene, sier Poul Jennum.

Snorking kan være alvorlig

Snorking kan kanskje høres ut som et lite problem, men for noen kan det være alvorlig.

En fjerdedel av oss snorker regelmessig, og 30–50 prosent av dem holder faktisk pusten under søvnen.

Hvis man holder pusten mer enn fem ganger i timen, **lider** man **av søvnapné** – og det kan bli alvorlig, forteller Jennum.

– Søvnapné gir økt fare for **hjerte/kar-sykdommer**. Da gir vi folk et CPAP-apparat som de sover med. Det er en maske **koblet til** en maskin som skaper **et overtrykk**. Det normaliserer pusten.

Alle **pattedyr** snorker trolig

Men hva med de andre hannene i **dyreriket**?

Snorker mannlige gorillaer, krokodiller og **åler** mer enn sine kvinnelige **motstykker**?

Rett og slett – po prostu

Å lide av (noe) – cierpieć na (coś)

(å lide – led – har lidt)

(En) søvnapné – bezdech senny

(zespół bezdechu sennego)

Hjerte- og karsykdommer –

choroby układu sercowo-

naczyniowego

Koblet til – podłączony do

(Et) overtrykk – nadciśnienie

(Et) pattedyr – ssak

Dyreriket – królestwo zwierząt

(En) ål – węgorz

(Et) motstykke – odpowiednik

– Det tror jeg ikke det er noen som har undersøkt. Det er **massevis** av dyr som snorker, blant annet alle pattedyr, men det er ingen som har studert om hanndyr snorker mer enn hunddyr, sier Mads Frost Bertelsen, som er dyrlege i København Zoo og professor ved Københavns Universitet.

Neshorn snorket hele dagen

Bertelsen forteller at det ikke bare er i menneskenes verden at overvekt fører til mer snorking.

– Det handler om den **myke vevet** i **ganen**. Jo løsere det er, jo mer snorker man, sier han.

– Vi hadde et neshorn for et par år siden som snorket når det lå og hvilte seg. **Det viste seg at** dyret hadde en veldig **slapp** og myk gane. Og det var altså et hunn-neshorn.

Dyre-snorking er ikke alvorlig

Det er ingen grunn til **bekymring** hvis et husdyr snorker.

– Noen hunderaser kan ha problemer med luftveiene, men jeg har aldri hørt om dyr med søvnapné. I teorien kan dyr lide av det meste vi mennesker kan lide av, men det er ikke noe jeg har hørt noe om, sier Bertelsen.

Massevis – wiele, dużo

(Et) neshorn – nosorożec

Myk – miękki, giętki

(Et) vev – tkanka

(En) gane – podniebienie

Det viser/viste seg at... – Okazuje/okazało się, że... (å vise – viste – har vist)

Slapp – luźny, miękki; leniwy

(En) bekymring – zmartwienie, troska

Råd mot snorking

Er du overvektig, vil **et vekttap** med all sannsynlighet kunne redusere snorkingen.

Reduksjon av alkohol**inntak** om kvelden har også betydning.

Det vil også hjelpe å slutte å ta sovemedisin.

Noen mennesker snorker bare når de ligger på ryggen. Da kan det hjelpe å sy en tennisball inn i ryggen på pysjamasen.

Artikkelen *Snorker menn mer enn kvinner?* av Malene Sommer Christiansen ble hentet fra forskning.no: <https://forskning.no/helse-menneskekroppen-hormoner-overvekt-dyreverden/2018/02/snorker-menn-mer-enn-kvinner> (tilgangsdato: 04.03.2018)

(Et) vekttap – utrata wagi

(Et) inntak – spożycie, pobór