

Tað er betur at liggja á liðini
enn á rygginum og sova

Mynd: Polfoto

Snorking kann fleirfalda vandan fyri krabbameini

Snorking kann forða fyri, at kroppurin fær
tað súrevnið, sum hann skal hava um náttina,
og tað kann fáa álvarssamar avleiðingar

Bottom of Form 1

Fyri 22 árum síðani fóru granskarar á lærda háskúlanum Wisconsin-Madison í USA at kanna svøvnin hjá fólki. Endamálið var at kanna, um nakað samband var millum svøvnin og tilbúðirnar av krabbameini.

Nú er úrslitið komið, og frágreiðingin er ikki serliga hugaligur lesnaður.

Amerikonsku granskararnir siga, at fólk, sum hava stórar andatrupulleikar, tá tey sova, eru í 4,8 ferðir størri vanda fyri at fáa krabbamein enn tey, sum ikki hava slíkar trupulleikar.

Tey, sum hava heldur minni andatrupulleikar í svøvni, eru í tvær ferðir størri vanda fyri at fáa krabbamein, og hjá teimum, sum bara hava smávegis trupulleikar við andadráttinum, tá tey sova, veksur vandin fyri krabbameini 10 prosent.



Tekur súrevnið

Teir amerikonsku granskararnir siga, at snorking og størri trupulleikar við andadráttinum taka súrevni úr

kroppinum, so blóðæðrarnar gerast størri, og at hetta kann elva til krabbasvullir.

Hetta er fyrstu ferð, at gransking hevur staðfest, at andatrupulleikar um náttina økja vandan fyri, at fólk fáa krabbamein.

Norski granskarin Ståle Pallesen sigur tað vera sannlíkt, at súrevnistrot og størri blóðæðrar økja vandan fyri krabbameini. Spurdur, hvat fólk skulu gera fyri at sleppa undan snorking, svarar professarin, at fólk eiga at leggja seg á liðina at sova. Ikki á ryggin.

– Hendan reglan er sjálvandi ikki løtt at halda, men eitt gamalt hugskot er at seyma ein tennisbólt aftan fyri á náttroyggjuni, sigur Ståle Pallesen við norska kringvarpið.

Vektin stórus trupulleiki

Fólk, sum viga ov nógv, snorka verri enn onnur. Í veruleikanum er vektin

tann mest vanliga orsøkin til snorking, og tí mælir Ståle Pallesen snorkarum til at gera okkurt fyri at fáa vísaran á vektini longri niður.

Tey, sum líða av svøvnapnø, eiga at venda sær til lækna fyri at fáa hjálp. Júst svøvnapnø er ein tann mest vanligi svøvntrupulleikin hjá fólki og ber í sær, at andadrátturin steðgar í 10 sekund minst fimm ferðir hvønn tíma. Av tí at hetta kann henda fleiri ferðir um náttina, kunnu fólk við hesum trupulleikanum ofta kenna seg móð heldur enn hvíld, tá tey vakna um morgunin.

Ståle Pallesen sigur, at nógv fólk vita ikki, at tey líða av svøvnapné. Men tey, sum halda seg hava illgruna um tað, eiga at venda sær til læknan, so læknan kann taka støðu til, um tað er neyðugt við viðgerð.



Fólk, sum líða av svøvnapné, kunnu
fáa hjálp frá einum andingartóli

mynd: Polfoto