

# Snurken

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

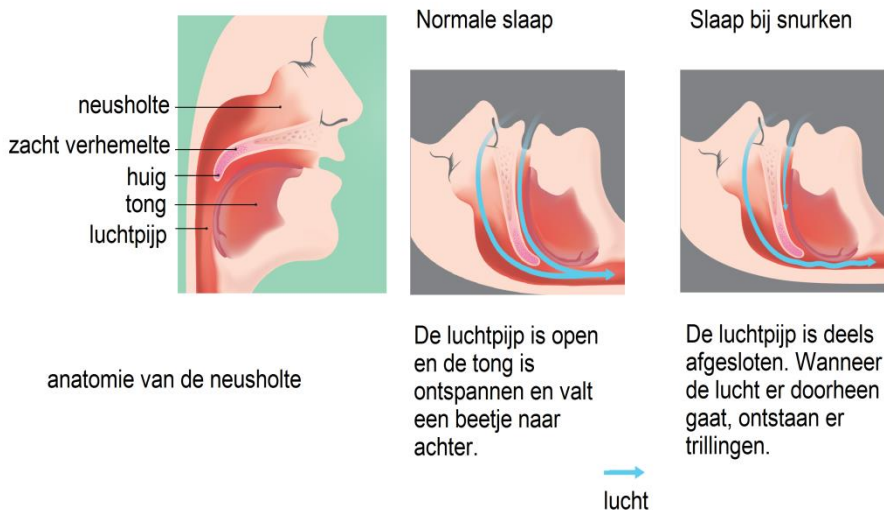
# informatie

# Wat is snurken?

Snurken wil zeggen dat u bij het ademen tijdens het slapen een zingend, ruisend en/of brommend geluid maakt. Dit ontstaat door een vernauwing in de luchtweg tussen uw neusgang en stembanden.

## Oorzaken

Bij snurkende mensen is soms de neusholte te nauw, maar meestal gaat het om een vernauwing achter de huig of het gebied in de keelholte achter de tong. Door deze vernauwing worden het zachte gehemelte met de huig, de tong en wanden van uw keelholte naar elkaar gezogen en gaan deze trillen. Dit veroorzaakt het snurkgeluid.



Afbeelding 1: De anatomie van de neusholte

# Hoe kunt u snurken verminderen?

Met de volgende leefregels kunt u proberen het snurken te verminderen:

- Als u rookt, kunt u beter hiermee stoppen.
- Gebruik geen zware maaltijd vlak voor het slapen.
- Gebruik geen alcohol vlak voor het slapen.
- Zorg voor een goed lichaamsgewicht door gezond te eten en voldoende te bewegen.
- Zorg voor een regelmatig leef- en slaappatroon zonder slaapmiddelen of kalmerende middelen.

## Behandeling

Als u het Slaapwaakcentrum bezoekt en u heeft klachten van snurken, krijgt u een afspraak bij de KNO-arts. Deze kan in uw neus/keelholte kijken en in overleg een behandeling starten.

## Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar het Slaapwaakcentrum, tel. (078) 654 53 53. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur. We beantwoorden uw vragen graag.

*De afbeeldingen in deze folder zijn afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)*

Albert Schweitzer ziekenhuis  
september 2021  
pavo 1088