

do 19 mrt 2009, 10:00

Snurkers schamen zich op de camping

LEIDSCHENDAM - Mensen die hard snurken, schamen zich daarvoor als ze op de camping verblijven. Snurkers zien er ook tegenop om hun slaapkamer te delen met een ander dan de eigen partner.



Dat blijkt uit een internationaal onderzoek onder leiding van kno-arts G. Croll, die onder meer op de snurkpoli van het Medisch Centrum Haaglanden (MCH) in Leidschendam werkt.

Nederland telt ongeveer 6,2 miljoen snurkers. Ruim de helft van hen produceert daarbij meer geluid dan volgens de Wereld Gezondheids Organisatie WHO gezond is. Maar dat valt volgens het onderzoek van Croll nog mee: Nederlanders zijn in vergelijking met Belgen, Noren, Zweden, Denen en Finnen nog de minst luidruchtige snurkers.

Het geluid van een snurker is volgens de kno-arts vergelijkbaar met het voortdurend horen van langszazend verkeer of een luid concert. Veel bedgenoten kiezen daarom geregeld voor slapen op de bank of in de logeerkamer. 10 Procent vindt dat hun seksleven daardoor negatief wordt beïnvloed, terwijl twee op de vijf partners spreken van een minder goede relatie door de slaapproblemen.

Slapers die luidruchtig zagen, bezorgen zichzelf en hun partner ook gezondheidsproblemen. Ruim de helft van de Nederlandse snurkers en hun bedgenoten functioneert overdag op het werk slechter als er 's nachts veel geluid is gemaakt. Zij hebben hoofdpijn en concentratieproblemen en kunnen last hebben van hoge bloeddruk en stress.