

# Kuorsaus

Lääkärikirja Duodecim

21.11.2022

*Keuhkosairauksien erikoislääkäri Anni Honkanen*



- Yleistä
- Kuorsauksen syyt
- Kuorsauksen itsehoito
- Milloin tutkimuksiin
- Kuorsauksen hoito
- Kirjallisuutta

## Keskeistä

- Kuorsausääni syntyy nukkuessa hengitysilman pyörteistä hengitysteiden ahtaissa kohdissa.
- Kuorsaus on sangen yleistä, noin 10–15 % keski-ikäisistä miehistä kuorsaa joka yö nukkumisasennosta riippumatta.
- Pelkkä kuorsaus ei yleensä haittaa nukkuja itseään, mutta kuorsaukseen liittyy noin 10 prosentilla unenaikaisia hengityskatkoksia, jotka voivat olla haitallisia.

## Yleistä

Kuorsausääni syntyy nukkuessa hengitysilman pyörteistä hengitysteiden ahtaissa kohdissa, erityisesti nenänielussa, jossa pehmeä suulaki värähtelee ilmapirran mukana. Ääni voi syntyä myös alempana. Kuorsaus on sangen yleistä, noin 10–15 % keski-ikäisistä miehistä kuorsaa joka yö nukkumisasennosta riippumatta. Naisilla kuorsaus on jonkin verran harvinaisempaa. Molemmilla sukupuolilla kuorsaus lisääntyy iän myötä.

## Kuorsauksen syyt

Kuorsaukseen vaikuttavat nenän ja nielun rakenteelliset seikat sekä monet nenän tukkoisuutta aiheuttavat tai pahentavat tekijät, kuten ylipaino, allergiaoireet, hengitystieinfektiot ja nenän kuivuminen. Tupakointi, alkoholi ja rauhoittavat lääkkeet saattavat lisätä kuorsautta. Lasten kuorsaus johtuu usein ylipainosta tai nielu- ja [kitarisojen](#) liikakasvusta.

Pelkkä kuorsaus ei yleensä haittaa nukkuja itseään, mutta kuorsaukseen liittyy noin 10 prosentilla [unenaikaisia hengityskatkoksia](#), jotka voivat olla haitallisia ja edellyttää tutkimuksia ja hoitoja.

## Kuorsauksen itsehoito

Kuorsaukseen voidaan vaikuttaa vähentämällä ylipainoa sekä vähentämällä tai lopettamalla tupakointi sekä alkoholin ja rauhoittavien lääkkeiden käyttö. Jos nenä on kuiva ja karstoittuva, kannattaa käyttää nenän kannuhuuhteluita ja öljypohjaisia nenätippoja tai kostutussuihkeita. Tukkoiseen nenään kortisonisuihkeet voivat tuoda hyvän avun.

Niiden, jotka kuorsaavat pääasiassa selällään maatessaan, kannattaa harkita keinoja, joilla selällään nukkuminen estetään. Jos vanha hyvä keino pienen pallon kiinnittämisestä selän puolelle joko yöpukuun tai vyöhön ei onnistu, selällään

nukkumista voi yrittää muuttaa tyynyillä tukemalla. Henkilöt, jotka kuorsatessaankin hengittävät nenän kautta, voivat hyötyä sierainten laajentimista.

## Milloin tutkimuksiin

Tarkempiin tutkimuksiin on syytä hakeutua, jos kuorsaukseen liittyy hengityskatkoja sekä päiväaikaista väsymystä tai suoranaista nukahtelua ja mahdollisesti muita oireita, kuten muistihäiriöitä ja mielialavaihtelua. Tutkimuksiin kuuluu yleensä nenänielun tutkimukset sekä unirekisteröinti mahdollisen uniapnean toteamiseksi.

## Kuorsauksen hoito

Hoitona on tilanteesta riippuen perussyyn hoito (nenän tukkoisuuden hoitaminen, laihdutus) ja uniapnean ollessa kyseessä unenaikainen ylipainehengitys tai toimenpide, jossa nenänielun anatomiaa muutetaan avarammaksi joko leikkauksella tai radiotaajuus-kuumakäsittelyllä.

Hyvin vaikeasti sosiaalisesti haittaava kuorsaus (kuorsausta joka yö ja kaikissa nukkuma-asennoissa) voi olla joskus aihe myös hammaskisko- tai leikkaushoidolle. Hoidon on todettu parantavan myös nukkumiskumppanin elämänlaatua.

---

*Aiemmat kirjoittajat: Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarelma*

Artikkelin tunnus: dlk00435 (032.029)

© 2022 Kustannus Oy Duodecim