

SNURKEN EN SLAAPAPNEU

KEEL-, NEUS- EN OORHEELKUNDE (KNO)

Inleiding

U bent door de huisarts verwezen omdat u last hebt van snurken en van slaapapneu. In deze folder staat de gang van zaken beschreven bij het onderzoek en de eventuele behandeling. Als u nog vragen hebt, aarzelt u dan niet die aan uw arts te stellen.

Snurken

Snurken wil zeggen dat u tijdens de slaap een zingend, ruisend/brommend keelgeluid maakt. Dit geluid is soms zo sterk dat een partner, huisgenoten of zelfs burens er last van kunnen hebben. Op volwassen leeftijd snurkt 20% van de mannen en 10% van de vrouwen. Meestal ontstaat snurken tussen het dertigste- en veertigste levensjaar. Snurkgeluiden ontstaan door een vernauwing in de luchtweg in het traject tussen de ingang van de neus en de stembanden (ter hoogte van de adamsappel). Meestal betreft het een vernauwing achter de huig (dat is de overgang van de neus naar de keelholte) of het gebied in de keelholte achter de tong. Door deze vernauwing ontstaat er bij het inademen een onderdruk in de keelholte waardoor de weefsels naar elkaar toe gezogen worden en gaan trillen. Dit veroorzaakt het snurkgeluid.

Factoren die het snurken bevorderen

- Verslachte spieren van de tong en de keel. Alcohol en bepaalde medicijnen (slaapmiddelen, kalmerende middelen) verminderen de controle over deze spieren;
- Overgewicht kan de wanden van de keelholte verdikken en de doorgang nauwer maken;
- Bij een voortdurende irritatie van de keel, bijvoorbeeld door roken of terugloop van de zure maaginhoud, zijn ook de wanden van de keel dikker;
- Te grote neus- en keelamandelen kunnen snurken veroorzaken. Dit komt vooral tijdens de kinderjaren voor;
- Als het gehemelte en de huig van nature lang zijn en bovendien wat slap, dan kunnen ze gemakkelijk in trilling worden gebracht, waardoor het snurkende geluid ontstaat.

Leefregels bij snurken

Met bepaalde maatregelen is het mogelijk dat het snurken vermindert:

- Vermijd alcoholgebruik vanaf twee uur voor het slapen;
- Drink niet te veel alcohol;
- Stop met roken;
- Streef naar een goed lichaamsgewicht door gezond te eten en voldoende te bewegen. Een vuistregel is dat uw lengte (boven de meter) in centimeters gelijk is aan het ideale gewicht (in kilo's);
- Zorg voor een regelmatig leefpatroon, zonder slaapmiddelen en kalmerende middelen;
- Gebruik geen zware maaltijd vlak voor het slapen;
- Vermijd eventuele klachten van zuurbranden door met een extra hoofdkussen te slapen of door het hoofdeinde van het bed op klossen te zetten.

Medische behandeling van snurken

De KNO-arts kan vaststellen wat de reden is van het snurken, waarna eventueel een medische behandeling mogelijk is. Een mogelijke oorzaak is een neusverstopping door een allergie of poliepen. Een allergie kan met medicijnen worden behandeld, wat vaak al voldoende is om verlost te zijn van het snurken. Soms biedt een operatie aan het neustussenschot of het verwijderen van poliepen uitkomst. Bij kinderen kan het snurken worden bestreden door de keel- en/of neusamandelen te verwijderen.

Er zijn ook enkele (niet-medische) methoden ontwikkeld om het snurken tegen te gaan. Het effect van deze maatregelen is meestal tijdelijk, en bij veel mensen helpen ze allemaal niet. Enkele voorbeelden zijn:

- Kinbanden om de mond gesloten te houden en/of plastic spreiders om de neus open te houden;
- Elektrische apparaatjes die reageren op het snurkende geluid, waardoor u wakker wordt.

Deze middelen hebben vaak als enig effect dat u uit de slaap wordt gehouden, met slaperigheid overdag als gevolg.

Slaapapneu

Snurken kan voor de patiënt ongezond zijn als het tijdens de slaap wordt onderbroken door pauzes in de ademhaling; dit noemen we ook wel ademstops of apneu's.

Een apneu is dus een kleine pauze of ademstop in de ademhaling tijdens de slaap, waarbij geen lucht meer ingeademd wordt. Zo'n pauze duurt langer dan tien seconden. Als de apneu's minimaal vijf keer per uur optreden spreekt men van het slaapapneu syndroom. De oorzaak is een afsluiting van de luchtstroom in de bovenste luchtwegen. Bij slaapapneu verslappen de spieren in de wanden van de keel zo sterk dat de keelholte samenvalt wanneer de slaper de diepere stadia van de slaap nadert. De luchtstroom wordt zodoende afgesloten. Na twintig tot dertig seconden of meer zonder ademhaling, raakt de patiënt in een minder diep slaapstadium, de spieren krijgen weer hun normale spanning, de afsluiting wordt opgeheven en de cyclus begint opnieuw. De afsluiting van de ademhaling belet de persoon de diepere stadia van herstellende slaap te bereiken, zodat hij het gevoel heeft alsof hij niet geslapen heeft, ook al heeft hij in werkelijkheid de hele nacht geslapen.

Meestal snurken mensen met slaapapneu 's nachts zeer luidruchtig. Na een apneu kunt u wakker worden met een benauwd gevoel. Ook kortademigheid komt veel voor. Deze klachten worden veroorzaakt door een daling van het zuurstofgehalte in het bloed, wat een ongezonde situatie voor de hersenen en de hartspier kan geven. Er is een vergroot risico op hart- en vaatziekten. Andere mogelijke gevolgen zijn concentratiestoornissen, vergeetachtigheid, een onregelmatige hartslag, een hoge bloeddruk en hartvergroting. Als de apneu's vaak voorkomen voelt u zich 's ochtends niet goed uitgerust en kunt u overdag aanvallen van extreme slaperigheid krijgen. Dit kan in rust gebeuren, bijvoorbeeld als u leest, maar ook bij activiteiten waarbij concentratie van (levens)belang is, bijvoorbeeld autorijden.

Meer dan de helft van alle gevallen van slaapapneu wordt vastgesteld bij mensen van 40 jaar of ouder.

Mogelijke oorzaken

De factoren die het snurken bevorderen, verergeren ook het slaapapneu syndroom. Andere risicofactoren zijn een teruggetrokken onderkaak (retrognathie), een traag werkende schildklier, hartfalen en diverse neurologische aandoeningen.

Verder hebben mannen een grotere kans op het ontwikkelen van OSAS.

Preventieve maatregelen

Mogelijke preventieve maatregelen zijn:

- Gewichtsverlies;
- Het vermijden van rugligging;
- Het verminderen van het roken en alcoholgebruik;
- Een juiste luchtvochtigheidsgraad;
- Het stoppen met het gebruik van slaapmiddelen;
- Het spoelen van de neus met een zoutoplossing.

Vooronderzoek

De arts kan met een eenvoudig onderzoek vaststellen of u inderdaad het slaapapneu syndroom hebt. Soms is het nodig om even in de neus en keel te kijken met een flexibele endoscoop (kijkbuisje met een diameter van 4 mm).

Op basis van de verkregen informatie kan de arts een slaapregistratie voorstellen, waarmee uw slaapritme wordt geregistreerd.

Hiervoor wordt in het ziekenhuis een apparaatje aangesloten, waarmee de ernst van de apneu kan worden vastgesteld. De arts kan ook voorstellen een slaapendoscopie uit te voeren. Hierbij wordt onder algehele narcose gekeken in de neus en keel, ook weer met behulp van een dunne flexibele slang.

Medische behandeling van slaapapneu

De behandeling van het slaapapneu syndroom hangt samen met de ernst van de gevonden afwijking. De ernst wordt bepaald door de mate van klachten en het aantal ademstops. Er zijn diverse therapiemogelijkheden:

- Gebruik van een CPAP apparaat met masker, met name bij ernstige varianten van slaapapneu syndroom;
- Gebruik van een anti-snurkapparaat (nachtbitje), oftewel MRA;
- Een operatie aan het verhemelte.

De methoden hebben voor- en nadelen. Overlegt u met uw arts welke behandeling in uw situatie de voorkeur heeft.

CPAP

De behandeling met een aangezichtsmasker heet continue positieve ademdruk (CPAP). U krijgt hierbij een neus- of mondmasker dat is verbonden met een blaasapparaat, waarmee tijdens de slaap extra lucht in uw keel wordt geblazen. De luchtdruk in de neus en de keelholte wordt daardoor hoger. Die luchtdruk zorgt ervoor dat de luchtweg open blijft. De hoeveelheid lucht zorgt ervoor dat de weke delen in de keel elkaar niet meer kunnen raken. Zo worden het snurken en de ademstilstanden voorkomen. Deze therapie wordt door de meeste mensen goed verdragen en is bijna 100% effectief. Echter, niet iedereen komt in aanmerking voor deze behandeling.

MRA – Mandibulair Repositie Apparaat (nachtbitje)

MRA bestaat uit twee transparante platen, één voor de boven- en één voor de onderkaak, die met elkaar zijn verbonden. Hiermee wordt voorkomen dat de onderkaak en de tong naar achteren in de keel zakken tijdens de slaap. Hierdoor zorgt het bitje voor een verwijding van de keelholte. De snelheid van de ingeademde lucht neemt af en daarmee het lawaaierig vibreren van de weke delen. Het bitje laat bewegingen van de onderkaak toe, het dalen en achterover zakken echter niet. Deze functie maakt van het bitje een comfortabel en tegelijk doeltreffend anti-snurkapparaat.

Toch zijn er uitzonderingen. Zwaarlijvigheid of zwaar alcoholgebruik beperkt de functie van het bitje. Een goed resultaat van de behandeling is dan twijfelachtig.

Operatie aan het verhemelte (UPPP)

De operatie om snurken en slaapapneu te behandelen heet Uvulo-Palato-Pharyngo-Plastiek (UPPP). Bij deze operatie kort de KNO-arts het verhemelte in, neemt de huid weg en maakt daarna een plastiek. Als de keelamandelen nog aanwezig zijn, worden die bij de UPPP ook verwijderd.

Nederlandse Vereniging Slaapapneu Patiënten

De Nederlandse Vereniging Slaapapneu Patiënten (NVSAP), oftewel ApneuVereniging, is een patiëntenorganisatie voor mensen die lijden aan slaapapneu. De vereniging wil meer

bekendheid geven aan het slaapapneu syndroom en verstrekt informatie aan patiënten. Daarnaast verleent de vereniging hulp en advies aan patiënten die problemen ondervinden met ziekenfondsen of zorgverzekeraars die de benodigde apparatuur niet willen vergoeden.

ApneuVereniging

Postbus 134

3940 AC Doorn

Patiënten informatie nummer: 0343-413414

www.apneuvereniging.nl

Op internet kunt u ook informatie vinden op: www.snurken.nl

Heeft u vragen?

Bekijk voor meer informatie onze website www.franciscus.nl.

Bent u op zoek naar informatie over uw persoonlijke gegevens of afspraak? Bekijk dan eerst uw patiëntenportaal via www.mijnfranciscus.nl.

Heeft u vragen over uw medicijnen of een andere medische vraag? Stel deze via de berichtenservice aan de polikliniek via BeterDichtbij.

Wilt u een medewerker spreken? Dan kunt u bellen met het Franciscus Contact Centrum via telefoonnummer 010 - 891 3000.