Snurken en OSAS

Patiënteninformatie Slaapcentrum

Snurken en OSAS

Inleiding

Slaap is een natuurlijk proces dat ervoor zorgt dat het lichaam en de hersenen tot rust komen en kunnen herstellen. Voor de meeste mensen is dit in evenwicht met het wakker zijn. Er is dan sprake van een gezond waak- en slaapritme.

Soms zijn er factoren waardoor deze balans wordt verstoord:

- Bij het ouder worden verandert de slaap.
- Emotionele gebeurtenissen.
- Lichamelijke aandoeningen.
- Bepaalde leefstijl.
- Rusteloze benen.

Deze factoren kunnen leiden tot slaapproblemen.

Deze folder is bestemd voor mensen, die hier mee te maken krijgen.

In het slaapcentrum van het Bravis ziekenhuis worden patiënten onderzocht en behandeld met volgende klachten:

- Snurken;
- Vermoeidheidsklachten;
- In- en doorslaapproblemen;
- Verstoring van het slaap- en waakritme.

Snurken

Snurken is een veel voorkomend probleem. Het geluid wordt veroorzaakt door de luchtstroom, die door de vernauwde keel stroomt. Het houdt de partner of huisgenoten uit de slaap.

Met deze klachten komt u bij de Keel Neus en Oor (KNO) arts.

De KNO arts zal eerst door het stellen van vragen er met u achter proberen te komen wat de oorzaken kunnen zijn:

- Op de rug slapen;
- Vergrote, verslapte huig, keelamandelen;
- Vernauwde neus of keeldoorgang;
- Medicijnen, zoals slaaptabletten, kalmeringsmiddelen;
- Overgewicht;
- Alcohol gebruik;
- Roken.

Met een flexibele endoscoop (dun kijkbuisje) kan de KNO arts de binnenkant van de neus en de keel tot aan de stembanden bekijken. Ook kunnen een allergietest en röntgenfoto’s gemaakt worden.

Behandeling

Ligt de oorzaak van het snurken in de neus- en/of keelholte? Dan kan de KNO arts een behandeling met u bespreken.

- Uvulo-palato-pharingo-plastiek (UPPP)

Dit is het operatief verwijderen van een deel van de huig, keelamandelen en het zachte gehemelte.

- Mandibulair Repositie Apparaat (MRA)

Dit is een op maat gemaakte beugel, die op de tanden wordt geplaatst en de onderkaak een stukje naar voren haalt.

Het apparaat zorgt ervoor dat in liggende houding tijdens het slapen de onderkaak niet naar achteren kan zakken. Omdat de tong aan de onderkaak vastzit, blijft ook de tong beter op zijn plaats en zakt minder makkelijk in de keel. De luchtweg achter in de keelholte blijft op deze manier dus ruimer tijdens de slaap, zodat minder gemakkelijk snurken optreedt.

Obstructief Slaapapneu Syndroom (OSAS)

Als er naast het snurken ook ademstops optreden in de slaap, dan spreekt men van slaapapneu. De ademstops worden veroorzaakt door een geheel of gedeeltelijk dichtvallen van de keel. Dat betekent dat er onvoldoende zuurstof ingeademd kan worden. Het hart reageert daar op door sneller te gaan kloppen. Na meer dan 10 seconden zal er door de hersenen een alarmsignaal worden gegeven, zodat de slaap minder diep wordt. En zelfs komt het voor dat men benauwd wakker kan worden.

De spieren in de keel spannen zich aan, zodat er weer voldoende ruimte komt om te ademen. Men valt weer in de diepere slaap en krijgt weer een ademstop.

Bij meer dan 5 ademstops per uur is er sprake van slaapapneu.

Door al die ademstops en alarmsignalen uit de hersenen is de kwaliteit van de slaap slecht.

Bovendien raakt het hart teveel belast door de zuurstofdalingen.

Klachten

- Snurken;
- Niet uitgerust bij ontwaken;
- Overdag in slaap vallen of ernstige slaapneiging hebben op rustige momenten;
- Moeite met concentreren en geheugenproblemen;
- Droge mond;
- Vaak wakker om te gaan plassen;
- Hoofdpijn bij het ontwaken;
- Overmatig transpireren in de slaap.

Slaaponderzoek

Een slaaponderzoek is nodig om te achterhalen of er sprake is van slaapapneu en in welke mate.

U slaapt een nachtje met allerlei opnameapparatuur. Dit kan thuis.

De specialist geeft u de uitslag van het onderzoek. U hoort dan hoeveel ademstops u per uur hebt en welke behandeling daar het best bij zou passen.

Behandeling

De behandelmogelijkheid is afhankelijk van:

- het aantal ademstops;
- uw huidige gezondheidstoestand;
- uw eigen voorkeur.

De verschillende behandelmogelijkheden:

- Mandibulair repositie apparaat (MRA).
- Continuous Positive Airway Pressure (CPAP)

De CPAP is een klein apparaat dat wat overdruk geeft via een slang en een masker en er op die manier voor zorgt dat de luchtweg open blijft.

- Positietherapie (SPT)

Sommige mensen hebben vooral ademstops als zij op de rug liggen. U slaapt met een band om de borst, met daarin een sensor. Zodra u op de rug ligt wordt er trillingen uitgezonden om op de zij te draaien, zonder dat u daarbij wakker wordt.

- Leefstijl aanpassen, zoals afvallen en meer bewegen, alcohol en koffie beperken.

Als u merkt dat de gekozen behandeling niet lukt of onvoldoende afname van klachten geeft, neem dan contact op met het slaapcentrum. Wilt u stoppen met de behandeling? Bespreek dat altijd eerst met uw arts.

Onbehandelde slaapapneu kan leiden tot een verhoogd risico op hart en vaatziekte!

Insomnia, “geen slaap”

Dit ontstaat door onvoldoende slaap en slechte kwaliteit van slaap. Het leidt tot vermoeidheid overdag. Men voelt zich prikkelbaar, kan zich moeilijker concentreren en er kunnen geheugenklachten optreden.

Om dit vast te stellen is het verhaal van de patient belangrijk. Eventueel kan er een slaapdagboek worden bijgehouden of kan een slaaponderzoek plaatsvinden.

Kenmerken van insomnia:

- Moeite om in slaap te vallen.
- Regelmatig wakker worden en moeite om weer in slaap te vallen.
- Zeer vroeg ontwaken en dan niet meer kunnen slapen.
- Ernstige slaperigheid overdag en chronische vermoeidheid.

Behandeling

Afhankelijk van de oorzaak van de klachten kan de behandeling bestaan uit:

- Praktische slaapadviezen.
- Uitleg en geruststelling.
- Kortdurend gebruik van slaapmedicijnen of anti-depressiva.
- Het bevorderen van een gezonde leefstijl.
- Maatregelen voor een gezonde slaap.
- Cognitieve gedragstherapie bij langdurige slaapstoornissen. Dit is een behandelmethode voor in- en doorslaapproblemen, waarbij uw slaapgedrag, uw gevoel en ingesleten gewoontes onder de loep worden genomen. Na zorgvuldige analyse van het probleem wordt gedragsverandering gestimuleerd en aangeleerd om de slaapproblemen het hoofd te bieden.

Tenslotte

Slaapproblemen zijn niet altijd eenvoudig op te lossen. Aan het slaapcentrum zijn verschillende specialisten verbonden. Die ieder met hun kennis en vaardigheden zullen proberen u na gedegen onderzoek, zo goed mogelijk te behandelen.

De verschillende disciplines zijn:

- Functielaboranten;
- KNO Artsen;
- Longartsen;
- Neurologen;
- OSAS verpleegkundigen.

Vragen

Heeft u nog vragen? Stel ze dan gerust aan uw behandelend arts of OSAS verpleegkundige.

Of neem contact op met het slaapcentrum 088 - 70 68 948.

Kijk op de website voor de actuele bereikbaarheid van de polikliniek:slaapcentrum

Gebruikt u de BeterDichtbij app en is uw vraag niet dringend? Stel uw vraag dan aan het slaapcentrum via de BeterDichtbij app.

06/25