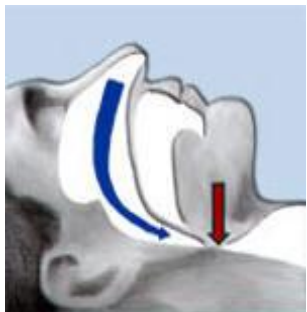


Snurken en slaapapneu
Informatiebrochure

Inhoud

1	Soorten slaapapneu	3
2	Wat is snurken?	3
3	Slaapapneu (OSAS, Obstructief SlaapApneu-Syndroom)	4
3.1	Wat is het?	4
3.2	Latere effecten	4
4	Centraal slaapapneu	5
5	Wat zijn de symptomen van slaapapneu?	6
5.1	Nachtelijke symptomen	6
5.2	Symptomen gedurende de dag	6
6	Oorzaken en risicofactoren van slaapapneu	7
6.1	Overgewicht	7
6.2	Lichamelijke factoren	7
6.3	Nekomvang	8
6.4	Alcohol en slaapmiddelen	8
6.5	Roken	8
6.6	Erfelijkheid	9
6.7	Geslacht	9
6.8	Astma	9
7	Slaperigheidstest (ESS, Epworth Sleepiness Scale)	10
8	Diagnose	12
8.1	Nazicht door een NKO-arts	12
8.2	Slaaponderzoek: polysomnografie (PSG)	12
9	Behandeling	12
9.1	Vermageren	13
9.2	Vermijd alcohol	13
9.3	Stop met roken	14
9.4	Op uw zij slapen	14
9.5	Chirurgische behandeling	14
9.6	CPAP-therapie	15
9.7	Orale beugels	15

1 Soorten slaapapneu



Er zijn twee verschillende soorten slaapapneu: het obstructieve slaapapneu-syndroom (OSAS) en het centrale slaapapneu-syndroom.

De behandeling en symptomen lijken wel op elkaar, maar de achterliggende oorzaken zijn heel anders. Ook zijn er mix vormen van beide soorten bekend.

2 Wat is snurken?

Als we slapen, ontspannen de spieren in de bovenste luchtwegen zich (neus, mond, keel en strottenhoofd) precies zoals de spieren elders in ons lichaam. Als deze spieren zich te ver ontspannen kan dat een belemmering van de luchtwegen veroorzaken. Dit veroorzaakt snurken bij veel mensen en leidt soms zelfs tot ademhalingsproblemen.

3 Slaapapneu (OSAS, Obstructief SlaapApneu-Syndroom)

3.1 Wat is het?

Nu en dan kunnen de luchtwegen helemaal geblokkeerd raken, waardoor een “apneu” wordt getriggerd, wat gewoon “zonder (a) lucht (pneu)” betekent. Een apneu kan 10 seconden tot 1 minuut duren. Obstructief slaapapneu, de meest voorkomende vorm van de aandoening, veroorzaakt herhaalde onderbrekingen in de ademhaling tijdens de slaap. Bij sommige mensen gebeurt dit wel een paar honderd keer per nacht.

Tijdens deze episodes daalt het zuurstofniveau in het bloed. De hersenen reageren met een ontwaakreactie, waardoor de ademhaling weer begint. Deze reactie is volkomen automatisch en de betreffende persoon zal zich vaak helemaal niet herinneren dat hij of zij 's nachts herhaalde malen wakker is geworden.

3.2 Latere effecten

Niet alleen wordt de slaap verstoord, maar de inspanning om na elke apneu weer met ademen te beginnen, vormt een grote belasting voor het lichaam. Als gevolg van het lagere zuurstofniveau in het bloed moet het hart veel harder werken en gaan zowel de bloeddruk als het niveau aan stresshormonen omhoog. En als de aandoening niet wordt behandeld wordt dit effect steeds weer herhaald, nacht na nacht.

Steeds meer wetenschappelijke onderzoeken identificeren onbehandeld slaapapneu als een risicofactor voor een groep ernstige medische aandoeningen, inclusief hoge bloeddruk (hypertensie), cardiovasculaire stoornissen, beroerte (CVA), diabetes en depressiviteit. Obstructief slaapapneu kan nu met zeer goede resultaten worden behandeld.

4 Centraal slaapapneu

Bij centraal slaapapneu worden de onderbrekingen in de ademhaling niet veroorzaakt door een blokkering van de luchtwegen, maar door een slechte werking van de signalen die worden uitgewisseld tussen het ademhalingscentrum in de hersenen en de spieren die de ademhaling regelen. Centraal slaapapneu treedt het meest op bij oudere mensen, in combinatie met hartfalen of na een beroerte, als resultaat van beschadiging van de hersenen of zenuwcircuits.

5 Wat zijn de symptomen van slaapapneu?

Behalve snurken en onderbreking van de ademhaling tijdens de slaap, is het belangrijkste signaal van slaapapneu dat u overdag abnormaal moe en/of slaperig bent.

5.1 Nachtelijke symptomen

Hevig snurken en herhaalde onderbreking van de ademhaling tijdens de slaap. De onderbrekingen kunnen een paar seconden tot een minuut duren. Bij sommige mensen gebeurt dit wel een paar honderd keer per nacht. Toch kan de persoon met de aandoening zich daar de volgende morgen bij het wakker worden meestal niets van herinneren.

Andere nachtelijke symptomen (tijdens de slaap) kunnen bestaan uit herhaaldelijk wakker worden, vaak naar het toilet gaan, het gevoel hebben dat men stikt, nachtmerries en nachtelijk transpireren.

5.2 Symptomen gedurende de dag

Abnormale vermoeidheid gedurende de dag. Andere symptomen die overdag optreden: o.a. ochtendhoofdpijn, concentratieproblemen, leerproblemen en irritatie. Sociale problemen met partners komen ook vaak voor.

Behalve het onderbreken van de slaap van de patiënt, kunnen het gesnurk en de onderbreking van de ademhaling ook energieverlies en verminderde seksuele prestaties veroorzaken. Gewichtsproblemen zijn ook een factor die verband houdt met deze stoornis, samen met een algemeen gevoel van depressiviteit en een hoge bloeddruk. Andere mogelijke symptomen zijn gevoelige plekken en pijn, astma en allergieën.

Niet zelden veroorzaakt het gebrek aan slaap gedurende de nacht dat iemand overdag af en toe indommelt, wat soms ongemakkelijke en zelfs gevaarlijke momenten kan veroorzaken. Wetenschappelijke onderzoeken hebben de desbetreffende risico's bevestigd voor mensen met deze aandoening die een motorvoertuig besturen - niet alleen voor hen, maar ook voor anderen die bij een ongeluk betrokken zouden kunnen raken.

6 Oorzaken en risicofactoren van slaapapneu

Als u te zwaar bent, en een man, en ouder dan 50, dan heeft u al drie factoren die onafhankelijk van elkaar het risico op het krijgen van slaapapneu verhogen. Andere factoren bestaan o.a. uit roken en alcoholgebruik, samen met anatomische obstructies van de luchtwegen.

6.1 Overgewicht

Ophoping van vet onder de tong, in het gehemelte en de keel, waardoor de luchtstroom geblokkeerd wordt. Nog een oorzaak is dat de maag tegen de borst en de ademhalingsorganen drukt. Patiënten met slaapapneu die erin slagen om af te vallen zullen waarschijnlijk een duidelijke verbetering merken wat betreft het snurken en het optreden van apneus.

6.2 Lichamelijke factoren

Neuspoliepen, een scheefstaand neustussenschot, grote keelamandelen, overbeet en een onderkaak die te ver naar achteren staat zijn lichamelijke factoren die de doorstroming van lucht door de neus en keel kunnen beïnvloeden. In sommige gevallen kunnen deze problemen door een kleine ingreep worden verminderd.

6.3 Nekomvang

Een andere mogelijke risico-indicator is uw nekomvang. Het risico van slaapapneu wordt verhoogd bij een nekomvang vanaf 40 cm bij vrouwen en 43 cm bij mannen.

6.4 Alcohol en slaapmiddelen

Alcohol en slaapmiddelen zorgen voor ontspanning van de keelspieren. Bij mensen die aan slaapapneu lijden, maakt alcohol apneus vaak langer en ernstiger. Zij moeten daarom overwegen om hun alcoholconsumptie te beperken en een paar uur voordat ze naar bed gaan alle consumptie van alcohol te vermijden. Het gebruik van slaapmiddelen heeft voor iemand die aan slaapapneu lijdt, juist een tegenovergesteld effect; in plaats van beter slapen leidt het gebruik van slaapmiddelen tot spierverslapping en neemt daarmee het risico op slaapapneu toe.

6.5 Roken

Tabaksrook irriteert de slijmvliezen in de neus en de keel, waardoor de vliezen opzwellen. Dit vermindert de luchtstroming, waardoor er meer kans is op snurken en apneus. Personen die al jaren roken kunnen longemfyseem ontwikkelen, wat een verdere vermindering van de zuurstofopname tot gevolg kan hebben. Als u met slaapapneu bent gediagnosticeerd, is het absoluut noodzakelijk dat u stopt met roken.

6.6 Erfelijkheid

Mensen met ouders die slaapapneu hebben, hebben meer kans om zelf ook aan de aandoening te gaan lijden. Onderzoekers geloven dat dit komt doordat de samenstelling van het spierweefsel in de keel door genetische factoren wordt bepaald. De vorm van dit weefsel kan een kritieke factor zijn bij het optreden van slaapapneu. Als er in de familie dus ergens slaapapneu voorkomt, dan kan het een goed idee zijn om zorgvuldig na te gaan of er ook andere familieleden tekenen van het probleem vertonen.

6.7 Geslacht

Het feit dat slaapapneu meer voorkomt bij mannen houdt waarschijnlijk verband met de verschillen in de verdeling van hun lichaamsvet en hormoonsamenstelling.

6.8 Astma

Mensen die aan ernstige astma lijden, d.w.z. een chronische ontsteking van de luchtwegen en longen, hebben meer kans op het krijgen van slaapapneu. De behandeling van slaapapneu kan echter hun astma verbeteren in gevallen waar een op geneesmiddelen gebaseerde behandeling het probleem niet heeft kunnen verhelpen.

7 Slaperigheidstest (ESS, Epworth Sleepiness Scale)

De Epworth Sleepiness Scale is een internationaal erkende test die aantoont of uw vermoeidheidssymptomen misschien verband houden met slaapapneu. Hoe waarschijnlijk is het dat u indommelt of in slaap valt in de volgende situaties, waarbij u zich niet slechts gewoon moe voelt? Dit heeft betrekking op uw gewone manier van leven in de afgelopen tijd.

Probeer zelfs als u geen van deze dingen recentelijk hebt gedaan om in te schatten hoe deze van invloed op u zouden zijn geweest. Kies op de volgende schaal het meest toepasselijke getal voor elke situatie:

- 0 = er is geen kans dat ik wegdommel
- 1 = er is een geringe kans dat ik wegdommel
- 2 = er is een matige kans dat ik wegdommel
- 3 = er is een grote kans dat ik wegdommel

Hoe hoger uw puntenaantal, hoe groter de kans dat uw problemen door slaapapneu worden veroorzaakt.

Een score van 10 punten of meer wordt beschouwd als slaperig, een score van 18 of meer punten als zeer slaperig. Als u 10 of meer punten scoort bij deze test moet u overwegen of u genoeg slaap krijgt, uw slaaphygiëne moet verbeteren en/of u medisch advies moet inwinnen. Deze items zouden met uw huisarts besproken moeten worden.

Vergeet niet dat deze test nooit mag worden beschouwd als vervanging van een medische diagnose. Als u zich zorgen maakt over slaapproblemen, neem dan contact op met uw huisarts of specialist.

Situatie	Kans op indommelen (0-3)			
	0	1	2	3
Als ik zit te lezen				
Als ik tv kijk				
Als ik me in een publieke omgeving bevind (bijvoorbeeld schouwburg of vergadering)				
Als ik een uur lang zonder onderbreking als passagier in een auto zit				
Als ik 's middags even ga liggen rusten als de omstandigheden het toelaten				
Als ik met iemand zit te praten				
Als ik op mijn gemak zit na een lunch zonder alcohol				
Als ik in de auto zit, terwijl ik enkele minuten stilsta in het verkeer				
Totaal aantal punten:				

8 Diagnose

8.1 Nazicht door een NKO-arts

Uitsluiten van anatomische afwijkingen zoals scheefstaand neusseptum, grote amandelen, lange huig en verhemelte, forse tongbasis.

8.2 Slaaponderzoek: polysomnografie (PSG)

Hierbij wordt gedurende 1 nacht de slaap geregistreerd en wordt het zuurstofgehalte in het bloed gevolgd, de ademhalingsbewegingen, de hersenactiviteit en het aantal apneus opgemeten.

9 Behandeling

Er zijn verschillende benaderingen van de behandeling van slaapapneu. De keuze van behandeling is afhankelijk van de ernst van de klachten, de leeftijd van de patiënt, eventuele andere aanwezige ziekten (in het bijzonder hart- en vaataandoeningen) en eventuele lichamelijke afwijkingen in de neus en de keel.
Wat kan ik zelf doen om de situatie te verbeteren?

Het wordt mensen die aan snurken lijden vaak aangeraden om in eerste instantie te proberen weer op gewicht te komen, te stoppen met roken, minder alcohol te drinken en te vermijden om op de rug te slapen.

9.1 Vermageren

Voor mensen met overgewicht is vermageren misschien wel de belangrijkste stap die ze kunnen nemen om problemen zoals snurken en slaapapneu te verminderen. Vermageren leidt vaak tot een waarneembare verbetering in de conditie van patiënten met slaapapneu. De ernst van deze problemen vermindert na gewichtsverlies doordat er vet uit de wand van de luchtwegen verdwijnt, zodat er meer ruimte voor de luchtstroom overblijft. Gewichtsverlies heeft ook een positieve invloed op het gebruik van de spieren die de keel steunen en de dikte bepalen.

Bij iemand met overgewicht en ernstig slaapapneu kan de vermoeidheid die voortvloeit uit de aandoening, een belemmering vormen voor een energieke aanpak van het gewichtsprobleem. In dergelijke gevallen is het behandelen van de apneus de eerste prioriteit, gevolgd door maatregelen voor gewichtsverlies als tweede stap in de procedure.

9.2 Vermijd alcohol

Doordat alcohol de keelspieren ontspant, wordt de keelopening nauwer dan gewoonlijk, waardoor snurken wordt veroorzaakt en een bestaand snurkprobleem verergert. Bij iemand die aan slaapapneu lijdt, kan alcohol ook de reactie van het lichaam op een onderbreking in de ademhaling vertragen, wat leidt tot meer en langere apneus.

9.3 Stop met roken

De neus- en keelopening van mensen die roken, raakt vaak verstopt als gevolg van opgezwollen slijmvliezen en sterkere slijmvorming. Onderzoeksbevindingen tonen aan dat er bij mensen die roken twee keer zoveel snurkproblemen voorkomen als bij niet-rokers. Stoppen met roken is altijd een goede raad aan iemand die aan slaapapneu lijdt.

9.4 Op uw zij slapen

Zowel het snurken als apneus kunnen erger worden als u op uw rug slaapt. Veel mensen die slaapapneu hebben kunnen het aantal apneus per nacht verminderen door op hun zij of buik te slapen. Technieken om in een andere lichaamshouding te leren slapen kunnen o.a. bestaan uit het vastnaaien van een tennisbal in een zak achterop uw pyjama of proberen te slapen met een rugzak die is gevuld met geschikt zacht materiaal.

9.5 Chirurgische behandeling

- Behandeling van neusverstopping: neusseptumcorrectie.
- Behandeling van de keel: De meest voorkomende ingreep betreft de verwijdering van weefsel uit de keel en van het gehemelte waardoor de luchtwegen worden verwijderd. Een operatie is ook een optie als de ademhalingsproblemen ontstaan door vergrote amandelen of als de neusamandelen teveel ruimte innemen achter de neus.

9.6 CPAP-therapie

CPAP is de afkorting van "Continuous Positive Airway Pressure". In het Nederlands heet dit nasale continue overdrukbeademing, maar meestal wordt de term CPAP gebruikt. Dit betekent slapen met een masker of neuskussentje dat een geringe luchtdruk uitoefent via een slangetje en een compressor, waardoor de bovenste luchtwegen altijd opengehouden worden.

CPAP is dé aanbevolen behandeling van ernstig of matig slaapapneu en wordt ook aanbevolen voor patiënten die veel te zwaar zijn en aan hart- en vaatziekten lijden.

Deze vorm van behandeling is zeer effectief en zorgt vaak voor een snelle verbetering in het slapen en de kwaliteit van leven.

CPAP-therapie vereist een grondig slaaponderzoek en tests om het juiste type masker en de goede luchtdruk te bepalen.

9.7 Orale beugels

“Orale beugels” en “mandibulaire repositieapparaten” zijn twee van de vele termen die worden gebruikt voor een speciaal tandheelkundig hulpmiddel waarmee de onderkaak naar voren kan worden gebracht terwijl de patiënt slaapt. Als de onderkaak verder naar voren staat dan normaal het geval is (ongeveer 0,5 cm), wordt voorkomen dat de tong en het zachte gehemelte de luchtwegen blokkeren.

Hebt u vragen of opmerkingen?

Spreek de verpleegkundige van de dienst aan. Zij of hij zal u met raad en daad bijstaan.

Contactinfo

Raadpleging Neus-keel-oor

03 650 50 52

Versie: 1/ 04-2017

Auteur: Arts Diensthoofd NKO - V.U. Hoofddarts

AZ Klina

Augustijnslei 100
2930 Brasschaat
T +32 3 650 50 50
info@klina.be
www.azklina.be