

Snurken en/of OSAS

Onderzoek en behandeling

Inleiding

Eén op de tien volwassenen snurkt. Dit is hinderlijk voor de omgeving, maar heeft verder geen nadelige lichamelijke gevolgen.

Dat kan wel het geval zijn als er sprake is van 'luid snurken' met ademstops (slaapapneu). Naast het luide snurken kunt u overdag klachten hebben van:

- niet verfrissend wakker worden;
- ochtendhoofdpijn;
- op rustige momenten 'indutten';
- 'kort lontje', snel aangebrand;
- concentratieverlies;
- vergeetachtigheid;
- suikerziekte, hoge bloeddruk, overgewicht.

En 's nachts kunt u wakker schrikken.

Voor alleen snurken kunt u verwezen worden naar de Keel-, Neus- en Oorarts (KNO-arts). Indien u naast het snurken meerdere klachten heeft, zal de huisarts/specialist u verwijzen naar de longarts. Het eerste gedeelte van deze folder gaat over het snurken. Het tweede gedeelte gaat over Obstructief Slaap Apneu Syndroom, OSAS.

Snurken

Snurken is een geluid dat tijdens de slaap optreedt, vooral bij het inademen. Het snurkgeluid ontstaat als de ruimte voor ademhalingslucht in de keel tijdens het slapen vernauwt. Er ontstaan dan luchtwervelingen die de huid en de keelspieren doen trillen. Ook de tongbasis en het strottenklepje kunnen gaan meebewegen.

Voor het vernauwen van de ruimte in de keel zijn verschillende oorzaken aan te wijzen:

- Verslapping van de spieren van de keel en/of tong door oververmoeidheid, alcohol, slaapmiddelen en kalmerende middelen. Ook uw leeftijd kan een rol spelen.
- Overgewicht; hierdoor neemt de hoeveelheid weefsel in de keel toe.
- Roken; hierdoor ontstaat irritatie en zwelling van de slijmvliezen in de neus en keel.
- Een aangeboren slappe en lange huid.
- Grote neus- en/of keelamandelen.
- Neusverstopping.
- Aangeboren naar achterliggende onderkaak.

Onderzoek

Naast het invullen van een vragenlijst kijkt de KNO-arts in de keel en eventueel de neus. Om te bepalen op welke hoogte de oorzaak van het snurken zit, kan de KNO-arts aanvullend een slaapendoscopie afspreken. Voor meer informatie over een slaapendoscopie zie de folder 'Slaapendoscopie'.

Behandelingsmogelijkheden

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk. Hieronder vindt u een overzicht.

• Veranderen van leefstijl

Met de volgende leefstijlaanpassingen kunt u het snurken mogelijk verminderen:

- Drink niet teveel alcohol.
- Vermijd alcoholgebruik vanaf twee uur voor het slapen.
- Stop met roken.
- Streef naar een goed lichaamsgewicht door gezond te eten en voldoende te bewegen.
- Zorg voor een regelmatig leefpatroon waarbij slaapmiddelen en kalmerende middelen niet nodig zijn.
- Gebruik geen zware maaltijd vlak voor het slapen.
- Vermijd eventuele klachten van zuurbranden door met een extra kussen te slapen.
- Let op slaaphouding, vermijd rugligging.
- Als aanpassingen van uw leefstijl geen of onvoldoende resultaat heeft, kunt u voor een operatieve behandeling of een gebitsbeugel (MRA) kiezen.

• Operatieve behandeling

Als uw KNO-arts na onderzoek (onder andere een slaapendoscopie) heeft vastgesteld dat het trillen van uw verhemelte, keelamandelen en/of uw tongbasis het snurkprobleem veroorzaakt, dan kan dit als volgt worden behandeld door:

- het verkleinen van de huid of
- het verwijderen van de keelamandelen.

Dit kan ook gecombineerd plaatsvinden.

• Gebitsbeugel of Mandibulair Repositie Apparaat (MRA)

Als uw snurkprobleem ontstaat doordat uw tong en uw onderkaak tijdens de slaap naar achteren zakken, kan een gebitsbeugel uitkomst bieden. Hiervoor moet u grotendeels over uw eigen tanden beschikken. De kaakchirurg/gespecialiseerde tandarts in ons ziekenhuis meten deze beugels aan. Voor meer informatie zie de folder 'Behandeling tegen snurken en het obstructief slaapapneu syndroom (OSAS) met een Mandibulair Repositie Apparaat (MRA)'.

- **Behandeling bij neusverstopping**

Neusverstoppingsproblemen die het snurken veroorzaken, kunnen operatief worden verholpen. Het kan gaan om:

- een neusverstopping door een scheef neustussenschot;
- een zwelling van de onderste neusschelpen;
- neuspoliepen.

Ook kan het gaan om een allergie die met medicijnen te behandelen is.

Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS)

Eén op de tien volwassenen snurkt. Dit is hinderlijk voor de omgeving maar heeft verder geen nadelige lichamelijke gevolgen. Dit kan wel het geval zijn als er sprake is van snurken met ademstops (apneus). U kunt daardoor overdag slaperig of vermoeid zijn, last hebben van concentratieverlies, een niet verfrissende slaap hebben of 's nachts wakker schrikken. Een slaapapneu syndroom kan lijden tot hoge bloeddruk, hartritme stoornissen en andere problemen met het hart of hersenen.

Onderzoeken

Om vast te stellen of er bij u inderdaad sprake is van een OSAS of dat u alleen snurkt, moet u een slaaponderzoek (polygrafie) ondergaan. De longarts begeleidt dit onderzoek. Voor meer informatie over het slaaponderzoek lees de folder 'Slaaponderzoek (polygrafie) thuis'.

Behandelingsmogelijkheden

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk. Hieronder vindt u een overzicht.

- **Veranderen van leefstijl**

Met de leefstijlaanpassingen, zoals beschreven bij de behandelingsmogelijkheden bij het snurken, kunt u het snurken en een licht OSAS mogelijk verminderen.

- **Slaap Positie trainer (SPT)**

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat een blokkering van de luchtweg tijdens de slaap vaker optreedt bij een rugligging dan bij een zijligging. Bij een positieafhankelijke OSAS (POSAS) is sprake van een groot aantal ademstops tijdens de slaap, bij een patiënt in de rugligging. Terwijl in andere slaaphoudingen, zoals de zijligging dit niet of veel minder vaak optreedt.

- **Operatieve behandeling**

De operatieve behandelingen, zoals beschreven bij behandelingsmogelijkheden bij snurken, kunnen helpen bij licht en matig OSAS.

- **Gebitsbeugel (MRA = mandibulair repositie apparaat)**

Een beugel bestaat uit twee plastic plaatjes over de onder- en boventanden en kan helpen bij snurken en een licht tot matig OSAS. Deze gebitsbeugel moet worden aangemeten door een kaakchirurg/ gespecialiseerd tandarts. Een gebitsbeugel kan niet worden vervaardigd bij een ongesaneerd gebit of ernstige tandvleesproblemen. Meer informatie over de MRA vindt u in de folder 'Behandeling tegen snurken en het obstructief slaapapneu syndroom (OSAS) met een Mandibulair Repositie Apparaat (MRA)'.

- **Behandeling met een masker (CPAP = continuous positive airway pressure)**

Een licht, matig en vooral ernstig OSAS kan behandeld worden met CPAP. Dit is de meest gebruikte behandeling voor slaapapneus en werkt vrijwel altijd. Deze behandeling wordt niet gebruikt als u alleen snurklachten heeft.

Een CPAP apparaat blaast kamerlucht met druk via een slang en neusmasker in de neus en keel. Door de druk blijft de keel open en kunnen er geen apneus optreden. Ook het snurken is. In veel gevallen hebben patiënten met slaapapneus veel baat bij een CPAP-behandeling. De slaperigheid verdwijnt en de gevaren voor hart en hersenen nemen af/verdwijnen. Indien de longarts samen met u heeft beslist dat een CPAP-apparaat voor u de behandeling is voor uw slaapprobleem, neemt hij contact op met de firma die deze apparatuur levert. Via het spreekuur van de firma, dat op polikliniek van de longartsen wordt gehouden, ontvangt u het apparaat met de nodige uitleg.

- **Behandeling bij neusverstopping**

Zoals eerder bij snurken vermeld kunnen neusverstoppingen problemen bij snurken veroorzaken. Maar ook kunnen problemen van neusverstopping het gebruik van CPAP-masker verhinderen.

Deze problemen kunnen vaak met een neusspray of eventueel operatief door de KNO-arts verholpen worden.

Meer informatie

Meer informatie vindt u de volgende websites:

- www.elkerliek.nl
- www.apneuvereniging.nl
- www.kno.nl

Tot slot

Zijn er na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u altijd contact opnemen met uw behandelend arts of de OSAS-verpleegkundige.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Keel-, Neus- en Oorartsen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 16

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 56

Polikliniek Longartsen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 13

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 53

Polikliniek Neurologie

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 14

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 54

OSAS-verpleegkundigen

Marloes Beekwilder

Annastatia Stoteler

T. 0492 – 59 54 45

E: osasverpleegkundige@elkerliek.nl

maandag, dinsdag, woensdag

