

Snurken en Slaapapneu-syndroom

U bent bij de keel-, neus- en oorarts (KNO-arts) geweest vanwege snurken of snurken met ademstops (apneus). In deze folder leest u informatie over de oorzaken en de mogelijke behandeling hiervan

Wat is snurken?

Snurken is een hoorbare ademhaling tijdens de slaap. Dit ontstaat door trillingen van vooral de huid, amandelen, tong of het strottenklepje.

Het snurken kan bevorderd worden door:

- Slapen op de rug;
- Verslapping van de spieren van zowel de tong als de keel door oververmoeidheid en door ouder worden.
- Ook alcohol en bepaalde medicijnen (slaapmiddelen, kalmerende middelen) verminderen de controle over deze spieren waardoor ze verslappen;
- Overgewicht: hierbij wordt ook het weke gedeelte van de keelholte dikker, dat wil zeggen de weefsellaag die onder de slijmvliesbekleding van de keelholte ligt;
- Vergroting van de keel- en/of tongamandel: bij kinderen ligt de oorzaak vaak/meestal aan een vergroting van de neus- en keelamandel;
- Voortdurende irritatie van de keel door roken of brandend maagzuur kan de slijmvliesen verdikken;
- Als het zachte gehemelte en de huid van oorsprong lang en vrij slap zijn;
- Bij een verstopte neus door zwelling van het slijmvlies (bij verkoudheid en allergie), poliepen (met vocht gevulde uitstulpingen van het neusslijmvlies), of door scheefstand van het neustussenschot kan een te lage luchtdruk ontstaan in de keelholte. Hierdoor worden de zachte delen van de keel naar elkaar toe gezogen;
- Ook bij ademhaling door de mond kan het zachte weefsel in de keel in trilling worden gebracht;
- Het slaapapneu-syndroom (zie hiervoor verderop in deze brochure).

Leefregels bij snurken

Met bepaalde maatregelen kunt u het snurken (mogelijk) verminderen:

- Vermijd alcoholgebruik vanaf twee uur voor het slapen gaan;
- Drink niet teveel alcohol;
- Stop met roken;
- Streef naar een goed lichaamsgewicht door gezond te eten en voldoende te bewegen;
- Zorg voor een regelmatig leefpatroon, waarbij eventuele slaap- en kalmerende middelen niet meer nodig zijn;

- Gebruik geen zware maaltijd vlak voor het slapen gaan;
- Vermijd eventuele klachten van zuurbranden door het hoofdeinde van het bed op klossen te zetten. Het ophogen door gebruik te maken van kussens heeft geen effect.

Hulpmiddelen tegen het snurken

Er zijn enkele hulpmiddelen ontwikkeld om het snurken tegen te gaan.

- Middelen om de mond gesloten, of de neus open te houden;
- Elektrische middelen die reageren op het snurkend geluid, waardoor u wakker wordt.

Deze middelen hebben vaak als bijeffect dat u uit de slaap wordt gehouden, waardoor u overdag slaperig bent.

Behandeling van snurken

Snurken is niet schadelijk en wordt in die zin niet als ziekte gezien. Behandeling van snurken wordt dan ook niet vergoed door de zorgverzekeraar. De bedpartner is meestal diegene die de meeste hinder ondervindt van het snurken. Een uiterst effectieve oplossing is dan ook het laten aanmeten voor uw bedpartner van oordopjes bij de audicien. Deze op maat gemaakte oordopjes van siliconen zitten prettig en zijn voor de bedpartner in bijna alle gevallen dé oplossing.

Een andere optie is het aanmeten van een snurkbeugel bij de snurker zelf. Ook dit zal niet worden vergoed. Voorwaarde is een goed gesaneerd gebit en de mogelijkheid om de onderkaak naar voren te kunnen brengen. De snurkbeugel wordt alleen 's nachts gedragen. Snurkbeugels zijn te bestellen op internet bijvoorbeeld onder www.kno-winkel.nl.

De KNO-arts kan vaststellen wat de reden van het snurken is, waarna afhankelijk van de oorzaak eventueel een medische behandeling mogelijk is. Dat is bijvoorbeeld mogelijk als de neusverstopping het gevolg is van een allergie of poliepen. Een allergie kan met medicijnen worden behandeld. Dit is vaak al voldoende om verlost te zijn van het snurken.

Soms biedt een operatie aan het neustussenschot, of het verwijderen van eventuele poliepen uitkomst.

Door middel van een Uvulo-Palato-Pharyngo-Plastiek (UPPP)- operatie worden het gehemelte en de huid ingekort en zo nodig de keelamandelen verwijderd. Hierdoor ontstaat meer ruimte in de keel en wordt dus de oorzaak van het snurken weggenomen. Deze ingreep wordt in het HagaZiekenhuis **niet** toegepast voor snurken.

Wat is het slaapapneu-syndroom?

Bij een klein deel van de snurkende personen wordt het snurken tijdens de slaap onderbroken door pauzes in de ademhaling waarbij geen enkele inademing meer plaats vindt. Wanneer de ademstilstand meer dan 10 seconden duurt noemt men dit een apneu.

Van een slaapapneu-syndroom wordt gesproken wanneer minimaal 5 maal per uur zo'n ademstilstand optreedt. Na een apneu kan de patiënt wakker worden met een gevoel van kortademigheid of benauwdheid, veroorzaakt door een daling van het zuurstofgehalte van het bloed. Hierdoor kunnen concentratiestoornissen en vergeetachtigheid optreden.

Wanneer de slaap te vaak onderbroken wordt door deze ademstilstanden is men 's ochtends niet goed uitgerust en staat men 'geradbraakt' op. Overdag kunnen klachten ontstaan van extreme slaperigheid in rust. Bijvoorbeeld tijdens het lezen van een boek of een krant, maar soms ook bij activiteiten zoals bijvoorbeeld autorijden. Dit leidt tot gevaarlijke situaties, niet alleen voor u zelf maar ook voor anderen.

Om vast te stellen of er inderdaad sprake is van het slaapapneu-syndroom kan het gedrag tijdens het slapen met meetapparatuur (polysomnografie) worden vastgelegd. Apneu is meestal het gevolg van een- mechanische - obstructie.

Behandeling van het slaapapneu-syndroom

De behandeling van het slaapapneu-syndroom is afhankelijk van de ernst van de gevonden afwijking.

De ernst van het slaapapneu-syndroom wordt vastgesteld met een slaapregistratie. Deze registratie vindt plaats tijdens de natuurlijke slaap 's nachts. De longarts in het HagaZiekenhuis kan op verzoek van de KNO-arts of een ander specialisme deze slaapregistratie uitvoeren. Afhankelijk van de uitslag van de registratie vindt een van onderstaande therapieën plaats.

- Afvallen is bij overgewicht erg belangrijk. Daarnaast kan behandeld worden met een operatie, een behandeling met een neusmasker, of een behandeling met een MRA (Mandibulair Repositie Apparaat).
- De behandeling met een neusmasker heet Continue Positieve Adem Druk (CPAP). Het neusmasker is verbonden met een apparaat. Tijdens de slaap wordt via het masker - onder druk - extra lucht in de keel geblazen. Hierdoor wordt de ademweg niet meer geblokkeerd en zijn er geen apneus meer.
- Een MRA (Mandibulair Repositie Apparaat) is een beugel. Een daartoe bevoegde tandarts of kaakchirurg meet deze aan. Deze beugel wordt 's nachts gedragen en zorgt er voor dat de onderkaak naar voren komt te staan. Hierdoor ontstaat er meer ruimte achter in de keel zodat het snurken en de apneus minder worden.
- Een operatie aan huig en/of amandelen.
- Bij kinderen kan het snurken worden bestreden door de keel- en/ of neusamandel te verwijderen.

Bij de behandeling van het slaapapneu-syndroom zijn meerdere medisch specialisten betrokken.

Tot slot

Indien u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met

HagaZiekenhuis Den Haag

De polikliniek KNO is bereikbaar op telefoonnummer: (070) 210 2602.

HagaZiekenhuis Zoetermeer

De polikliniek KNO is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 16.30 uur via telefoonnummer: (079) 346 25 93.

De basis van deze tekst is ontwikkeld door de Nederlandse Vereniging voor Keel-Neus-Oorheelkunde en Heelkunde van het Hoofd-Halsgebied (www.kno.nl).

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

121102092023