

Slaap apneu

Snurken en Obstructief Slaap Apneu Syndroom

poli Longgeneeskunde

Snurken en Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS)

Snurken wil zeggen dat bij het ademen tijdens het slapen een zingend, ruisend-brommend geluid gemaakt wordt. Dit geluid is soms zo sterk dat een partner, huisgenoot of zelfs burens er last van kunnen hebben. Hard snurken kan een teken zijn dat er iets ernstigs aan de hand is met uw ademhaling tijdens de slaap.

Hoe ontstaat snurken?

Bij inademing, gaat de lucht via de neusholte, de keelholte en de luchtpijp naar de longen. Bij het begin van de luchtpijp zitten de stembanden. Als de luchtweg te nauw is tussen de neusgaten en de stembanden, gaat iemand snurken. Er ontstaat onderdruk in de luchtpijp en het zachte gehemelte met de tong, de tong en de wanden van de keelholte worden naar elkaar toe gezogen. Door deze vernauwing ontstaat bij het inademen een onderdruk

in de keel. Hierdoor worden het zachte gehemelte met de huid, de tong en de wanden van de keelholte naar elkaar toe gezogen en gaan trillen. Dit veroorzaakt het snurkgeluid. Snurkgeluiden zijn te vergelijken met het leeglopen van een opgeblazen ballon; veel lucht stroomt dan heel snel door een nauwe doorgang waardoor dit nauwe deel gaat trillen en een snerpnd geluid maakt.

Oudere mensen snurken vaker en harder dan jongere. Dit komt omdat het slijmvlies van de keelholte bij ouderen verdikt door ophoping van vetweefsel. Dit verkleint de doorgang van de luchtweg. Ook worden slijmvliesen, net als de huid slapper. Hierdoor kunnen zij makkelijker gaan trillen.

Ongeveer 10 – 30% van de volwassenen snurkt. Voor de meeste mensen heeft snurken geen ernstige medische gevolgen. 5% van de bevolking (vaak mensen met overgewicht en van middelbare leeftijd) snurken 's nachts luid. Dit is een eerste aanwijzing voor het Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS). Een mogelijk levensbedreigende aandoening.

Wat is slaap apneu?

Een apneu is de medische naam voor een ademstilstand, van tenminste 10 seconden, tijdens de slaap. Bij meer dan 10 tot 15 apneus per uur spreekt men van het slaap apneu syndroom. Door de ademstilstanden daalt het zuurstofgehalte in de weefsels. De hersenen krijgen een signaal om wakker te worden. Dit wakker worden gebeurt vaak met een schok, en de ademhaling komt weer op gang. Iedereen krijgt wel eens apneus in zijn slaap. Het is pas slecht voor de gezondheid wanneer apneu's vaak voorkomen en lang duren. Om hier achter te komen, wordt het aantal apneus per uur slaap gemeten. Dit noemen we de Apneu Hypopneu Index (AHI) en wordt gebruikt om de ernst van de slaap apneu te bepalen.

- 5 – 15 x per uur = lichte slaap apneu
- 15 – 30 x per uur = matige slaap apneu
- meer dan 30 x per uur = ernstige slaap apneu

Er zijn 2 vormen van slaap apneu: 'centraal' en 'obstructief'.

- OSAS: Apneus kunnen voorkomen doordat uw spieren tijdens de slaap ontspannen. Hierdoor blokkeren de tong en zachte delen in de keel de ademhaling. Dit noemen we Obstructief Slaap Apneu Syndroom oftewel OSAS.

- CSAS: Apneus kunnen ook ontstaan doordat de hersenen te weinig prikkels afgeven om te ademen. Dit noemen we Centraal Slaap Apneu Syndroom, afgekort CSAS.

Er bestaan ook gemengde vormen OSAS en CSAS. OSAS komt het meeste voor, CSAS komt weinig voor.

Wat is een Centraal Slaap Apneu Syndroom (CSAS)?

Bij CSAS heeft u tijdens de slaap een ademstilstand. Deze onderbrekingen in de ademhaling worden veroorzaakt door een slechte werking van de prikkels tussen het ademhalingscentrum in de hersenen en de spieren die de ademhaling regelen. Centraal slaap apneu komt het meest voor bij oudere mensen, in combinatie met hartfalen of na een beroerte, door beschadiging van de hersenen of zenuwcircuits. De keelholte is hierbij normaal doorgankelijk voor lucht. De klachten kunnen het zelfde zijn als bij OSAS.

Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS)

Bij OSAS zijn er tijdens de slaap herhaaldelijk onderbrekingen in de ademhaling door het dichtvallen van de keel. Dit geeft een wekreacties, waardoor de keel opnieuw wordt geopend. Ook moet het lichaam zich extra inspannen om de ademhaling weer op gang te brengen. Als de luchtweg weer vrij is, vermindert de ademhalingsinspanning en valt u weer in slaap. Dit patroon van in slaap vallen, luchtwegvernauwing, verhoogde ademhalingsinspanning en wekreacties, kan de slaap tientallen tot honderden keren per nacht verstoren. De meeste van deze stoornissen zijn zo kort dat u zich deze 's ochtends niet meer herinnert. Als u OSAS hebt, bent u 's morgens minder fit en uitgerust, waardoor u overdag slaperig bent. Dit beïnvloedt uw werk en sociale activiteiten en geeft meer kans op verkeersongevallen.

Door OSAS kunt u lichamelijke klachten krijgen zoals:

- hart en vaataandoeningen;
- hoge bloeddruk;
- hartfalen;
- hartinfarct;
- een beroerte.

Als u elke nacht luid snurkt in alle houdingen en last heeft van slaperigheid overdag, is het verstandig dit met uw huisarts te bespreken.

Wat zijn de alarmtekens van OSAS?

Bij volwassenen:

- Snurken kan zo luid zijn als een drillboor, (door muren te horen, zelfs bij de burenen).
- Een patroon van snurken met ademstops en luidruchtig starten van de ademhaling.
- Op ieder tijdstip in slaap kunnen vallen, soms zelfs op het werk en achter het stuur.
- Concentratieproblemen, prestatievermindering, vergeetachtigheid, irritatie, angst en depressie.
- Klachten: 's nachts vaak plassen, ontwaken met ademnood, meer transpireren en 's morgens een droge mond en ochtendhoofdpijn.

- Mannen kunnen last hebben van erectiestoornissen, vrouwen kunnen last krijgen van onregelmatige menstruatie.

Deze problemen ontstaan meestal geleidelijk in de loop der jaren.

Sommige OSAS tekenen kunnen ongemerkt voorkomen of kunnen in ernst afnemen.

Familieleden, collega's of werkgevers merken vaak als eerste de toegenomen slaperigheid overdag en/of veranderingen in karakter of gedragingen. Als ze dit merken zouden zij u moeten stimuleren naar de huisarts te gaan.

Wat veroorzaakt OSAS?

Tijdens de slaap zijn de spieren meer ontspannen dan tijdens het wakker zijn. Mensen met een nauwe doorgang van de keel hebben tijdens het slapen een vernauwing van de luchtweg. Een te kleine kaak, een grote tong, vergrote amandelen en een week gehemelte kunnen dit verergeren. Meerdere oorzaken kunnen tegelijkertijd aanwezig zijn. De meeste mensen met OSAS hebben (ernstig) overgewicht. Dit is de belangrijkste oorzaak van het afsluiten van de luchtweg. Alcohol, slaap- en kalmerende middelen verminderen ook de spierspanning en kunnen, net als rugligging, invloed hebben op het afsluiten van de luchtweg.

Wat gebeurt er als u geen behandeling krijgt voor OSAS?

De meest voorkomende klacht bij mensen met OSAS is ernstige slaperigheid overdag. Deze slaperigheid komt het meest voor bij rustige of eentonige bezigheden. Men kan dan onmogelijk wakker blijven of zich concentreren. Lezen en autorijden worden moeilijk door ongewenste slaap. Door de slaperigheid kunnen eerder ongevallen gebeuren. Onbehandelde OSAS kan ook andere (gezondheids)problemen geven zoals:

- beroerte;
- hoge bloeddruk;
- hartinfarct;
- hartritmestoornissen;
- depressie;
- relatieproblemen.

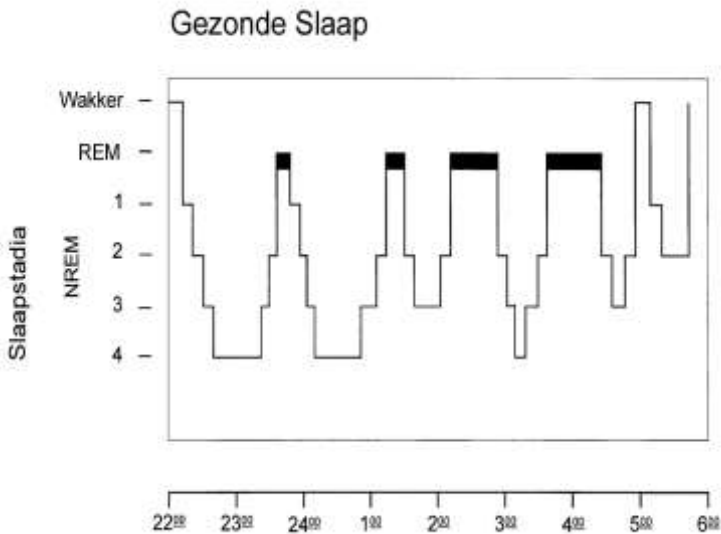
Behandeling van OSAS verhelpt deze klachten of vermindert de ernst ervan. In sommige gevallen merkt u direct verbetering door de behandeling.

Wat gebeurt er in de slaap?

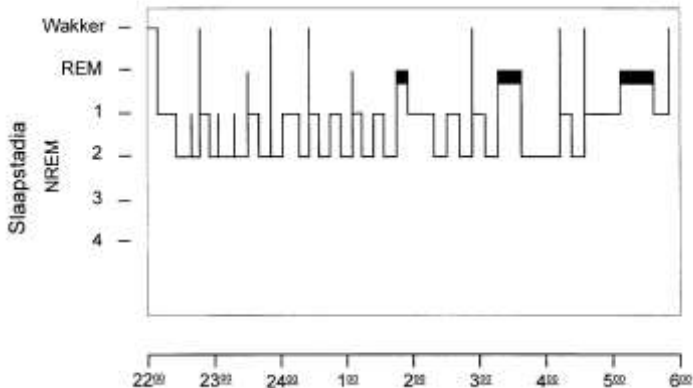
Een gezonde slaap verloopt volgens een vast ritme met meerdere fasen:

- waakfase;
- inslaapfase 1;
- lichte slaapfase 2;
- diepe slaapfase 3;
- diepe slaapfase 4;
- REM-fase of ook wel droomfase; (REM = Rapid Eye Movement = snelle oogbewegingen).

In een nacht doorloopt iemand normaal 4 tot 6 slaaprondes. Elke ronde bestaat uit verschillende slaapfasen en een volledige ronde duurt ongeveer 90 minuten. De diepe slaapfasen zijn belangrijk voor het lichamelijk herstel. In de REM-fase worden de geestelijke en psychische gebeurtenissen van de dag verwerkt. Iemand met slaap apneu bereikt 's nachts met moeite de diepe slaapfasen, omdat hij telkens door de ademstilstand wordt 'gewekt' uit zijn diepe slaap. Hierdoor heeft men te weinig tijd om lichamelijk te herstellen in de slaap.



Apneu - patiënt



Algemene behandeladviezen

De behandeling van OSAS

De behandeling van OSAS heeft als doel het helemaal wegnemen of sterk verminderen van de klachten van slaperigheid of vermoeidheid overdag en de apneus tijdens het slapen. Er zijn verschillende soorten behandelingen mogelijk. Welke behandeling voor u het meest geschikt is, hangt af van de ernst van de OSAS. Er zijn naast andere therapieën ook nog algemene behandeladviezen, deze worden hieronder besproken.

Voor iedereen met OSAS gelden algemene adviezen. Het zijn maatregelen die u zelf kunt nemen en die uw klachten duidelijk kunnen verminderen. Hierbij gaat het om:

- afvallen als u te zwaar bent;
- 's avonds geen alcohol drinken;
- stoppen met roken;
- neem geen medicijnen waarvan u suf wordt, zoals slaapmiddelen;
- voorkom dat u in rugligging gaat slapen, bv. door een kussen in de rug te plaatsen.

Opheffen neusverstopping

Medicijnen tegen neusverstopping kunnen helpen het snurken en de kans op slaap apneu's te verminderen. Gebruik pas medicijnen na advies van uw arts. De Breath Right pleisters en Nozo-vent (neusspreider) en soortgelijke apparaatjes kunnen gebruikt worden om de neusdoorgankelijkheid te verbeteren en snurken te verminderen. Bij ernstige OSAS helpt het verbeteren van de neusdoorgankelijkheid niet om de nachtelijke ademhalingsproblemen te verbeteren.

Operaties

Lichamelijke problemen die invloed hebben op de ademhaling tijdens de slaap kunnen soms operatief worden verholpen, bv.:

- vergrote amandelen of poliepen;
- neuspoliepen;
- scheef neustussenschot;
- misvormde onderkaak;
- week gehemelte.

Neusoperaties kunnen neusverstopping verhelpen, maar helpen meestal niet voor de behandeling van OSAS. Neusoperaties kunnen wel onderdeel zijn van een behandelplan in de operatieve behandeling van OSAS.

Leefregels om beter te slapen

De volgende leefregels kunnen u helpen om beter te slapen:

- Sta elke dag op dezelfde tijd op.
- Ga naar bed als u slaperig bent.
- Doe ontspannende dingen voor het slapen gaan, zoals een warm bad, een lichte maaltijd, of lees een boek.
- Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging. Doe 6 uur voor het slapen gaan geen forse inspanning. Doe geen lichte inspanning zoals wandelen of stretchen in de laatste 4 uur voor het slapen gaan.
- Leef regelmatig: regelmatige tijden van eten, medicijngebruik en andere activiteiten helpen de biologische klok beter te laten werken.
- Gebruik 6 uur voor het slapen gaan geen cafeïne.
- Als u baat heeft bij regelmatig dutjes doen overdag, probeer dat dan steeds op hetzelfde ogenblik van de dag te doen.

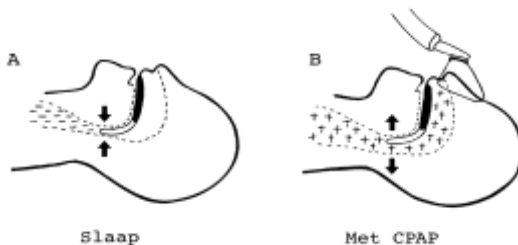
- Drink geen alcohol, zeker niet wanneer u slaperig of moe bent. Zelfs een kleine hoeveelheid alcohol kan een stimulerend effect hebben. Drink geen alcohol als u slaapmedicatie gebruikt.
- Rook niet kort voor bedtijd.
- Neem geen slaapmiddelen, of gebruik deze zeer voorzichtig. De meeste artsen geven geen recept voor periodes langer dan 3 weken.

Specifieke behandelingen bij OSAS

1. Continue positieve luchtdruk (CPAP)

Tijdens het slapen draagt de patiënt een neusmasker of neus/mondmasker dat met een slang verbonden is aan het CPAP-apparaat. Daarbij wordt kamerlucht met een lichte overdruk in de neus en keel geblazen. Door deze druk blijft de keel open.

Ongeveer 60 – 70% van de mensen die met CPAP zijn gestart blijven dit doen. Een kleiner gedeelte van de mensen vindt het masker te lastig. Er zijn CPAP-apparaten in grote en kleine maten. Sommige apparaten kunnen, afhankelijk van aanwezigheid van snurken of apneus, de druk aanpassen.





neusmaskers

Full-Face masker (neus en mond)



maskers aangesloten aan CPAP-apparaat

Klachten die kunnen voorkomen bij positieve drukbehandeling

- neusverstopping;
- droge mond;
- lekkage van lucht langs het masker;
- geluidshinder;
- vochtige, droge of rode ogen;
- huidirritatie door het masker;
- opgeblazen gevoel.

Veel mensen raken na een tijdje gewend aan het apparaat, ondanks de eventuele nadelen. Als u zich door de behandeling veel beter gaat voelen, kan dit opwegen tegen de nadelen.

2. Mondprothese

Mensen met milde tot matig ernstige OSAS, kunnen voordeel hebben bij het gebruik van een mondprothese. Dit is een soort beugel die over de tanden wordt geschoven en die de onderkaak naar voren houdt tijdens het slapen. De tong kan dan de ademhaling niet meer blokkeren en de keelholte wordt ruimer. Mensen met ernstige OSAS kunnen meestal niet geholpen worden met een mondprothese.

Mogelijke bijwerkingen bij gebruik van een mondprothese:

- overdadige speekselvorming;
- kaakpijn;
- tanduitval.

Mensen met volledige verstopping van de neus kunnen de mondprothesen beter niet gebruiken.

3. Uvulo Palato Pharyngo Plastiek (UPPP)

De meest effectieve manier is het verwijderen van het grootste deel van de huig en het zachte gehemelte. Dit verwijderen kan met een mes of met de laser; dit geeft hetzelfde resultaat. Als er nog keelamandelen aanwezig zijn, worden deze vaak weggehaald.

De overgang van de neus naar de keel wordt door deze operatie ruimer en het snurken verdwijnt bij ongeveer 9 van de 10 mensen. Maar na een paar jaar komt het snurken bij sommige mensen terug. Na 5 jaar werkt de operatie nog maar bij 7 van de 10 mensen. Dit komt omdat zich langzaam weer wat vet ophoopt in de huig en het zachte gehemelte.

Sommige mensen hebben nadelige gevolgen van de operatie zoals het spreken door de neus en terugvloed van voedsel of drank door de neus tijdens het slikken.

4. Medicijnen

Bij de meeste mensen met OSAS helpen medicijnen niet. Sommige medicijnen kunnen helpen bij milde vormen van OSAS.

Meer informatie

Apneu Vereniging
Postbus 299
1560 AG Krommenie

Telefoon: 0900 – 20 20 675
(uitsluitend van 10:00 – 12:00 uur en van 14:00 – 17:00 uur).
E-mail: info@apneuvereniging.nl
www.apneuvereniging.nl of www.nvsap.nl

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, aarzelt u dan niet die te stellen. U kunt bellen naar de poli Longziekten.
Telefoon: 0495 - 57 21 90.

De OSAS verpleegkundige

Aanwezig op dinsdag van: 08:30 – 16:00 uur.
Telefonisch spreekuur op dinsdag van: 15:00 – 15:45 uur.
Telefoon: 0495 – 57 21 77.
E-mail: osas@sigweert.nl