Snurken
Slaap-Apneu-Syndroom

Oorzaken en behandeling

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

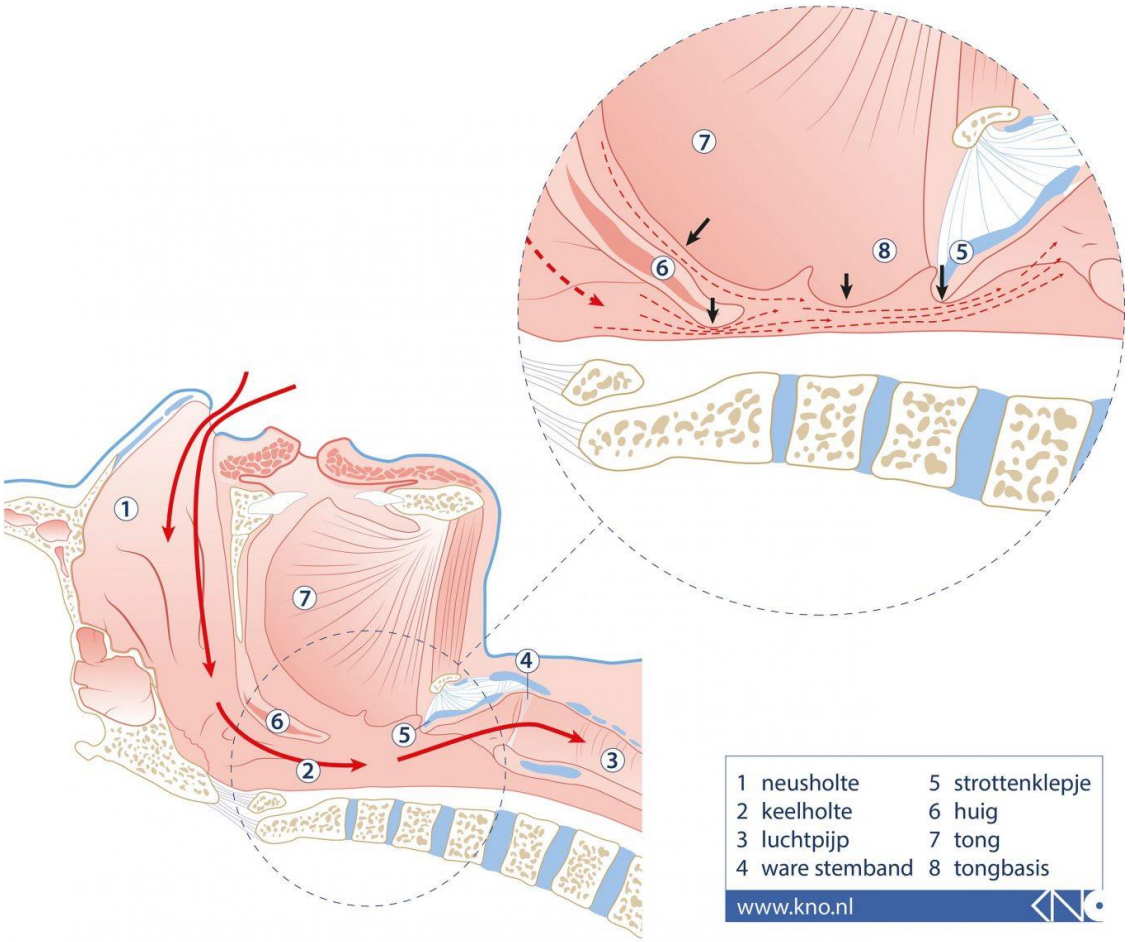
Patiënteninformatie

Deze folder heeft tot doel u informatie te geven over oorzaken en behandeling van snurken. Als u recent voor deze aandoening bij de Keel-, Neus- en Oor (KNO) arts bent geweest, dan kunt u op deze plaats daarover wat meer gegevens lezen. Hebt u er nog nooit mee te maken gehad, maar wilt u er wat meer over weten, dan geldt hetzelfde.

Wat is snurken?

Snurken wil zeggen dat u tijdens de slaap een zagend, ruisend-brommend keelgeluid maakt. Dit geluid is soms zo sterk dat een partner, huisgenoot of zelfs buren er last van kunnen hebben.

Wanneer u ademhaalt, stroomt er lucht door de ruimte tussen het zachte gehemelte en de achterzijde van de tong.
Het gehemelte en de achterzijde van de tong komen dicht bij elkaar als u ligt. De luchtweg is dan versmald. De lucht zorgt ervoor dat de weefsels in trilling komen, waardoor het snurkende geluid ontstaat (net als bij een ballon die leegloopt).



Wat voor omstandigheden bevorderen het snurken?

Het snurken wordt bevorderd door omstandigheden die de luchtweg versmallen waardoor het gehemelte en de tong dichter bij elkaar komen te liggen en dus gemakkelijker gaan trillen. Deze omstandigheden zijn:

- 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 neusamandel. Dit komt vooral bij kinderen voor.
- Voortdurende irritatie van de keel door roken of brandend maagzuur (ten gevolge van een breuk in het middenrif) kan de slijmvliezen verdikken.
- Als het zachte gehemelte en de huig van nature 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 toegezogen.
- Ook bij ademhaling door de mond kan het zachte weefsel in de keel in trilling worden gebracht.

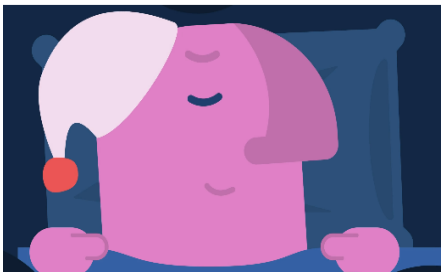
Leefregels bij snurken

Met bepaalde maatregelen kunt u mogelijk het snurken verminderen:

- Vermijd alcoholgebruik vanaf twee uur voor het slapen.
- Drink niet teveel alcohol.
- Stop met roken.
- Streef naar een goed lichaamsgewicht door gezond te eten en voldoende te bewegen. Een vuistregel is dat uw lengte (boven de meter) in centimeters gelijk is aan het ideale gewicht (in kilo's).
- Zorg voor een regelmatig leefpatroon, waarbij eventuele slaapmiddelen en kalmerende middelen niet meer nodig zijn.
- Gebruik geen zware maaltijd vlak voor het slapen.
- Vermijdt eventuele klachten van zuurbranden door met een extra hoofdkussen te slapen of door het hoofdeinde van het bed op klossen te zetten.

Meer informatie vindt u in het voorlichtingsfilmpje:

Snurken



www.ysl.nl > snurk- en slaappolikliniek

Hulpmiddelen tegen het snurken

Er zijn methoden ontwikkeld om het snurken tegen te gaan:

- Een bal naaien in de rug van de pyjamajas, waardoor u niet meer op de rug kunt liggen;
- Anti-snurk beugel, waarbij de onderkaak naar voren wordt geschoven.

Behandeling van snurken

De KNO-arts kan vaststellen wat de reden van het snurken is, waarna eventueel een medische behandeling mogelijk is.
Het is bijvoorbeeld mogelijk dat de neusverstopping het gevolg is van een allergie of poliepen. Een allergie kan met medicijnen worden behandeld, wat soms al voldoende is om verlost te zijn van het snurken. Soms biedt een operatie aan het neustussenschot of verwijderen van poliepen uitkomst.
Bij kinderen kan het snurken worden bestreden door de keel- en/of neusamandel te verwijderen.

Wat is het Slaap-Apneu-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 een dergelijke pauze apneu.

Men spreekt van Slaap-Apneu-Syndroom wanneer zo'n ademstilstand minimaal 5 maal per uur 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. Dit kan een gevaarlijke situatie voor de hersenen en de hartspier opleveren. Hierdoor kunnen concentratiestoornissen en vergeetachtigheid optreden evenals een onregelmatige hartslag, hoge bloeddruk en hartvergroting.

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 allerlei omstandigheden zoals in rust tijdens het lezen van een boek of een krant maar soms ook bij activiteiten als autorijden.

Dit leidt ongetwijfeld tot gevaarlijke situaties niet alleen voor u zelf, maar ook voor anderen.

Om vast te stellen of er inderdaad sprake is van het Slaap-Apneu-Syndroom wordt uw gedrag tijdens het slapen met meetapparatuur vastgelegd (poly(somno)grafie).

Behandeling van het Slaap-Apneu-Syndroom

De behandeling van het Slaap-Apneu-Syndroom hangt samen met de ernst van de gevonden afwijking.
Er zijn drie behandelmogelijkheden bij slaap-apneu.
Alle methoden hebben voor- en nadelen. Overleg met uw KNO-arts welke behandeling in uw geval de voorkeur heeft.

1. **Beugel**
   MRA (mandibulair repositie apparaat)

Bij lichte vormen van het Slaap-Apneu-Syndroom kan een snurkbeugel worden aangemeten. Deze wordt op maat gemaakt en zorgt ervoor dat tijdens het slapen de keel niet naar beneden dichtvalt.
Meer informatie over deze operatie vindt u in onze folder Apneu beugel (MRA beugel).

2. **Neusmasker**
   Continue Positieve Adem Druk (CPAP)

U krijgt een neusmasker dat is verbonden met een blaasapparaat, waarbij tijdens de slaap extra lucht in de keel naar de longen wordt geblazen. Deze overdruk zorgt ervoor dat de weke delen in de keel niet dicht gaan zitten.

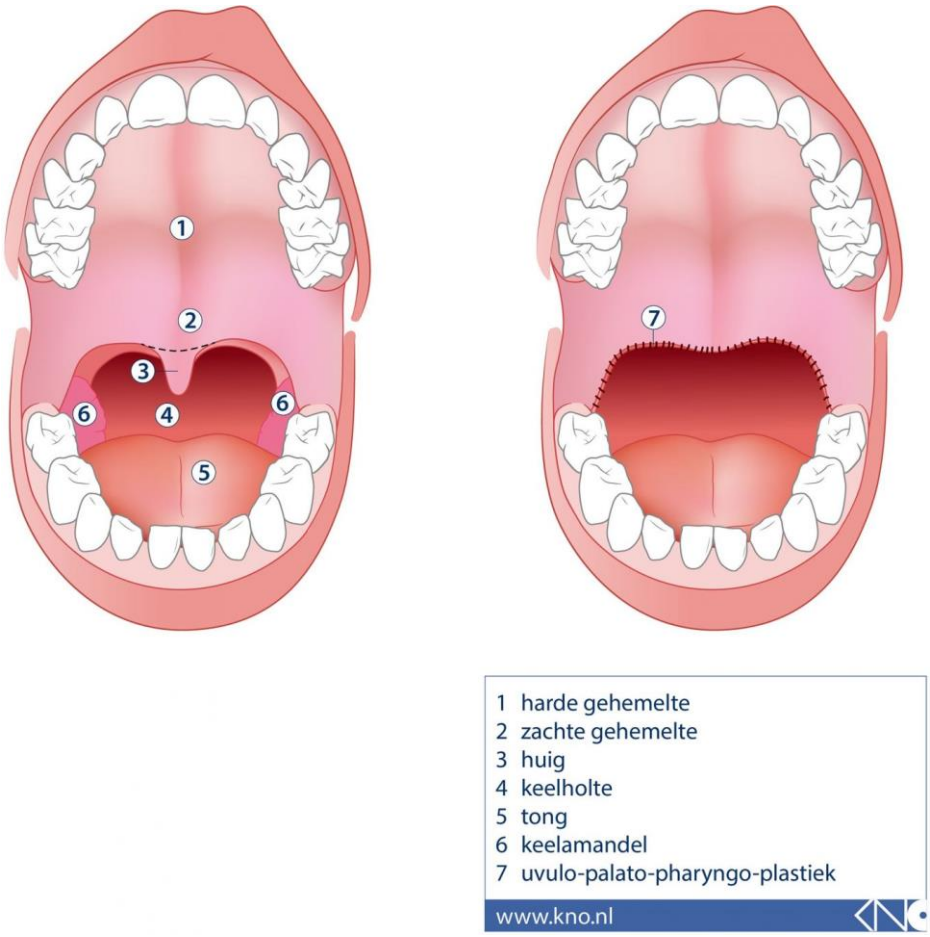


Bij de CPAP-methode wordt tijdens de slaap via een kapje lucht onder druk via mond en neus ingeblazen. Daardoor staat het gehemelte onder spanning en kan het moeilijker trillen.

3. Operatie

Er zijn enkele operaties om slaap-apneu te behandelen, onder andere:

- **Uvulo-Palato-Pharyngo-Plastiek (UPPP)**
  Tijdens deze operatie verwijdert de Keel-, Neus- en Oorarts een deel van het zachte gehemelte (inclusief de huig), zodat de ruimte groter wordt.



Het gehemelte trilt tegen de tong en de achterwand van de keel, waardoor het bekende geluid wordt geproduceerd. Door met een UPPP-operatie het gehemelte in te korten en de huig te verwijderen, ontstaat meer ruimte in de keel en wordt de oorzaak van het snurken weggenomen.

- **Tonsillectomie** (verwijderen keelamandelen).
  Meer informatie over deze operatie vindt u in onze folder Keelamandelen verwijderen bij volwassenen.

Heeft u nog vragen?

Wanneer u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u deze stellen aan uw behandelend arts of overdag telefonisch contact opnemen met de polikliniek KNO, tel. **010 - 258 50 49**.

Verder nog van belang
Deze folder is samengesteld door de Nederlandse Vereniging voor Keel-Neus-Oorheelkunde en Heelkunde van het Hoofd-Halsgebied en aangepast voor het IJsselland Ziekenhuis. Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**