

Snurken

Inleiding	2
Wat is snurken?	2
Wat voor omstandigheden bevorderen het snurken?	2
Leefregels bij snurken	3
Hulpmiddelen tegen het snurken	3
Behandeling van snurken	4
Wat is het Slaap-Apneu Syndroom?	4
Behandeling van het Slaap-Apneu Syndroom	5
UPPP	6
Neusmasker	6
Slotwoord	7

Inleiding

Deze folder heeft tot doel u informatie te geven over oorzaken en behandeling van snurken. Als u recent voor deze aandoening bij een Keel-, Neus- en Oorarts (KNO-arts) bent geweest, dan kunt u in deze folder meer lezen.

Wat is snurken?

Snurken wil zeggen dat u tijdens de slaap een zingend, ruisend of brommend keelgeluid maakt. Dit geluid is soms zo sterk dat een partner, huisgenoot of zelfs burens 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 dicht 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 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.

3

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.
- Vermijd eventuele klachten van zuurbranden door met een extra hoofdkussen te slapen of door het hoofdeinde van het bed op klossen te zetten.

Hulpmiddelen tegen het snurken

Er zijn enkele methoden ontwikkeld om het snurken tegen te gaan:

- Mechanische middelen om de mond gesloten of de neus open te houden.
- Elektrische middelen die reageren op het snurkend geluid, waardoor u wakker wordt.
- Een bal naaien in de rug van de pyjamajas, waardoor u niet meer op de rug kunt liggen.

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

Behandeling van snurken

De KNO-arts kan vaststellen wat de oorzaak 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 vaak 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?

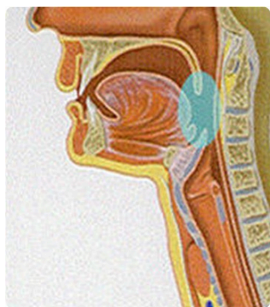
Bij een klein deel van de snurkende personen wordt het snurken tijdens de slaap onderbroken door pauzes in de ademhaling waarbij geen enkele inademing meer plaats vindt. Wanneer de ademstilstand meer dan 10 seconden duurt noemt men een dergelijke pauze apneu. Men spreekt van slaap-apneu syndroom wanneer 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 kan uw gedrag tijdens het slapen met meetapparatuur worden vastgelegd (polysomnografie).

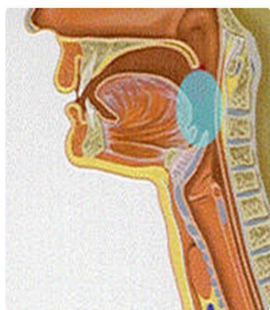
Behandeling van het Slaap-Apneu Syndroom

De behandeling van het slaap-apneu syndroom hangt samen met de ernst van de gevonden afwijking. Twee mogelijke methoden zijn een operatie (UPPP) en een behandeling met een neusmasker (CPAP). Beide methoden hebben voor- en nadelen. Overleg met uw KNO-arts welke behandeling in uw geval de voorkeur heeft.



UPPP

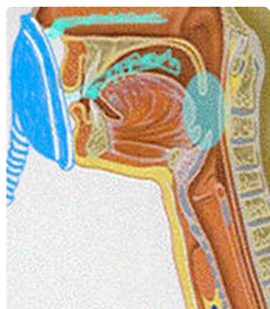
De operatie om slaap-apneu te behandelen heet Uvulo-Palato-Pharyngo-Plastiek (UPPP). Tijdens deze operatie verwijdert de KNO-arts een deel van het zachte gehemelte (inclusief de huid), zodat de ruimte groter wordt. Ook de eventuele keelamandelen worden weggenomen. De ovaal geeft de plaats aan waar het snurken ontstaat. Het gehemelte trilt tegen de tong en de achterwand van de keel, waardoor het geluid wordt geproduceerd. Door met een operatie het gehemelte in te korten en de huid te verwijderen ontstaat meer ruimte in de keel en wordt de oorzaak van het snurken weggenomen.



Neusmasker

De behandeling met een neusmasker heet Continue Positieve Adem Druk (CPAP). U krijgt een neusmasker dat is verbonden met een blaasapparaat, waarbij tijdens de slaap extra lucht in de keel wordt geblazen. De hoeveelheid lucht zorgt ervoor dat de weke delen in de keel elkaar niet meer kunnen raken.

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.



Slotwoord

Het is niet mogelijk om in deze folder alle details voor elke situatie te beschrijven. Het kan zijn dat u ondanks de uitleg van uw arts nog vragen heeft of dat u meer informatie wilt. Aarzel dan niet contact op te nemen met uw KNO-arts en om nadere uitleg te vragen. We leggen het u graag uit.