

Snurken

Deze folder heeft tot doel u informatie te geven over de oorzaken en behandeling van snurken. U bent recent voor deze klacht bij de KNO-arts geweest. In deze folder leest u daarover wat meer.

Wat is snurken?

Snurken wil zeggen dat u tijdens de slaap een zingend, ruisend-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 bevordert het snurken?

Het snurken wordt bevordert 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.
- Vergroting van de keel- en/of neusamandel. Dit komt vooral bij kinderen voor.
- Verdikking van het slijmvlies door voortdurende irritatie van de keel door roken of brandend maagzuur.
- Als het zachte gehemelte en de huid van nature lang en vrij slap zijn.

- Als er een te lage luchtdruk ontstaat in de keelholte door bijvoorbeeld 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. 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.

Maatregelen die snurken mogelijk verminderen

Met onderstaande 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.
- 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:

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- 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 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 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.

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. Duurt de ademstilstand meer dan 10 seconden? Dan 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 persoon wakker worden met een gevoel van kortademigheid of benauwdheid, veroorzaakt door een daling van het zuurstofgehalte van het bloed. Dit is op langere termijn een risicofactor voor hart- en vaataandoeningen (zoals hoge bloeddruk, beroerte of hartinfarct). 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 kan leiden tot gevaarlijke situaties niet alleen voor u zelf, doch ook voor anderen.

Behandeling van het Slaap Apneu Syndroom

De behandeling van het Slaap Apneu Syndroom hangt samen met de ernst van de gevonden afwijking. Mogelijke methoden zijn een behandeling met een neusmasker (CPAP), een operatie (UPP) of een mondbeugel (MRA).

- 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 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.
- Een mondbeugel (MRA). De beugel wordt over de tanden geklemd en houdt tijdens uw slaap de onderkaak naar voren. Omdat de tong aan de onderkaak vastzit, blijft ook de tong beter op zijn plaats en zakt minder makkelijk in de keel. De luchtweg achter in de keelholte blijft op deze manier dus ruimer tijdens de slaap, zodat minder gemakkelijk snurken optreedt. Bij zeven van de tien mensen heeft deze beugel een goed resultaat, wat betekent dat het obstructief slaapapneu sterk wordt verminderd. Ook het snurken vermindert sterk of verdwijnt zelfs.

De methoden hebben voor- en nadelen. De KNO-arts overlegt met u welke behandeling in uw geval de voorkeur heeft.

Vragen

Het is niet mogelijk om in deze folder alle details voor elke situatie te beschrijven. Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan niet deze te stellen. U kunt tijdens kantooruren bellen naar de polikliniek KNO, telefoonnummer 088 708 33 50. De polikliniek KNO maakt deel uit van ZGT centrum voor slaapgeneeskunde.