Longgeneeskunde
040 286 4871

## Obstructief Slaap-Apneu Syndroom

Slaap is even belangrijk als eten en drinken. Alleen met een regelmatig slaap- waakritme blijven we lichamelijk en geestelijk gezond. Het probleem is echter dat ons lichaam tegenwoordig door de hectische levensstijl en werkdruk nauwelijks nog tot rust kan komen.

Bijna 1 op de 3 mensen heeft last van slaapstoornissen. Sommige mensen hebben last van ademstilstand tijdens het slapen: slaap-apneu of te wel OSAS (Obstructief Slaap-Apneu Syndroom).

Mensen met OSAS hebben te weinig diepe en REM (Rapid Eye Movement) slaap. Dit kan vele klachten geven waardoor de kwaliteit van slapen niet goed is. Slaaponderzoek richt zich op de diagnose en behandeling van slaapstoornissen en slaap-apneu.

**Kenmerken slaap-apneu**

Misschien snurk je al vele jaren en is jouw partner daar wellicht bezorgd over. Je houdt ‘s nachts op met ademhalen waarna er absolute rust is in jouw slaapkamer; soms tientallen seconden lang. Plotseling hervat jouw ademhaling zich met een soort snurk explosie. Terwijl je hier zelf meestal niets van merkt, zit jouw partner klaarwakker rechtop in bed. En zo gaat het de hele nacht door.... ‘s Morgens voel jij je niet uitgeslapen en heb je misschien last van hoofdpijn of van gespannen schouders of nek. De hele dag door voel jij je moe. Je hebt regelmatig behoefte een dutje te doen en je voelt je “gebroken”. Hierdoor kun jij je steeds slechter concentreren en ben je vaak geprikkeld. Eigenlijk ben je niet meer opgewassen tegen de eisen van de dag. Misschien heb je ook last van seksuele problemen. En misschien is het al eens voorgekomen dat je achter het stuur dreigde in slaap te vallen?

**Slaaponderzoek**

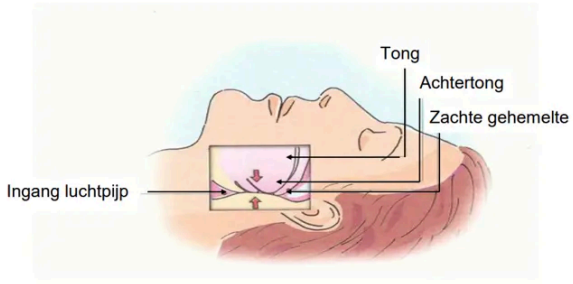
Door middel van een slaaponderzoek waarbij tijdens de slaap allerlei metingen worden gedaan, kan de diagnose OSAS (of andere slaapstoornissen) gesteld worden. Een multidisciplinair team bestaande uit een longarts, neuroloog, keel-, neus- en oorarts, kaakchirurg en OSAS-verpleegkundige bekijkt deze slaaptesten en geeft advies en/of een eventuele behandeling.

## 5 sterrenslaapkenniscentrum *****

Mede dankzij de kennis en de begeleiding van de patiënten heeft de Nederlandse Vereniging Slaap-apneu Patiënten het Anna Ziekenhuis uitgeroepen tot 5 – sterren (hoogst aantal sterren) slaapkenniscentrum.

## Wat is nu eigenlijk een slaap-apneu?

Apneu betekent ademstilstand. Slaap-apneu betekent ademstilstand tijdens de slaap. Tijdens de slaap verslappen alle lichaamsspieren en dus ook de spieren van de keel en het zachte gedeelte van het gehemelte. Het achterste deel van de tong zakt naar achteren en daarmee wordt de bovenste luchtweg afgesloten. Er ontstaat dus een obstructie in de bovenste luchtwegen.




De hersenen sturen voortdurend signalen naar onze belangrijkste ademhalingsspier, het middenrif, om te blijven werken. Echter doordat de keel is afgesloten vindt er geen ademhaling plaats. Het lichaam doorbreekt de ademstilstand door een alarmsignaal naar de hersenen om wakker te worden. Dit weksignaal wordt door artsen 'arousal' genoemd.

Wanneer per uur slaap meer dan 5 ademstilstanden optreden kan de kwaliteit van de slaap minder goed zijn. De zuurstofvoorziening is dan niet meer toereikend.

## Welke gevolgen heeft slaap-apneu?

Mensen waarbij de slaap onderbroken wordt merken zelf vaak niets van hun weksignaal. Deze reacties verstoren echter wel het normale verloop van de slaap en daarmee het natuurlijke slaapritme. Het gevolg is dat iemand met slaap-apneu 's morgens niet uitgerust wakker wordt en zich niet fit voelt; lichaam en geest kunnen zich tijdens de slaap niet voldoende herstellen. Hierdoor wordt ook de kwaliteit van het leven nadelig beïnvloed.
Andere gevolgen van slaap-apneu zijn bijvoorbeeld:

- een verhoogd risico op ongelukken thuis, op het werk of in het verkeer;
- het nachtelijke gebrek aan zuurstof kan op den duur vitale organen zoals het hart en de hersenen aantasten;
- een duidelijk verhoogd risico op ontstaan van hoge bloeddruk.

## De behandeling van het slaap-apneu syndroom

Allereerst is het belangrijk de randvoorwaarden voor een gezonde slaap te verbeteren. Deze randvoorwaarden zijn:

- een regelmatig dag/nachtritme;
- afzien van alcohol en cafeïne houdende dranken in de avonduren;
- geen zware maaltijden kort voor het slapen gaan.

Aangezien veel patiënten te zwaar zijn leidt gewichtsverlies in de meeste gevallen al tot verbetering. Bij sommige patiënten geeft een operatieve ingreep in het keel/neus gebied een positief effect. Dit wordt beoordeeld door de KNO-arts.
Er zijn meerdere behandelmethoden bij slaap-apneu. De longarts bespreekt met jou welke behandeling voor jou geschikt is. Dit is mede afhankelijk van de ernst van de aandoening (de hoeveelheid ademstops tijdens de slaap).

## MRA

Één van de mogelijke behandelingen is een beugel die Mandibulair Repositie Apparaat (MRA) heet. Deze beugel wordt op maat gemaakt en wordt 's nachts over de tanden geplaatst. Hierdoor wordt de onderkaak iets naar voren getrokken, waardoor meer ruimte achterin de keelholte ontstaat. Het gevolg is dat geen of minder ademstops kunnen plaats vinden. Ook de snurkklachten worden hierdoor minder. Dit wordt beoordeeld door een kaakchirurg.

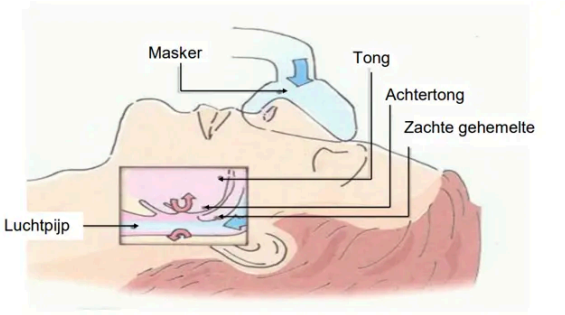
## CPAP-therapie (uitspraak = ciepep)

Een gunstig resultaat bij het slaap-apneu syndroom wordt bereikt met CPAP-therapie (= Continuous Positive Airway Pressure = continue positieve luchtdruk).

Het doel van CPAP- therapie is de luchtwegen gedurende de gehele nacht open te blazen. Met behulp van luchtdruk, die tijdens het ademen door het CPAP- apparaat wordt ingeblazen, wordt voorkomen dat de keelwand tijdens de ademhaling samenvalt. Hierdoor treden minder ademstilstanden op en verdwijnt meestal het snurken. De druk die nodig is om de keelwand open te houden wordt per patiënt apart bepaald en in het CPAP- apparaat ingesteld.

Je krijgt een comfortabel masker aangemeten dat nodig is voor de luchttoevoer. Een goed passend masker zorgt voor comfort.

Al na de eerste nacht kun je verschil merken; een optimaal resultaat wordt in het algemeen bereikt door consequent iedere nacht de CPAP te gebruiken.




**Belangrijk is dat u het CPAP-apparaat elk slaapmoment gebruikt, dit om te voorkomen dat uw slaapstructuur opnieuw wordt verstoord. Het kan hierbij om een levenslange behandeling gaan.**

## Voorbeelden van maskers

## Heb je vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als een aanvulling hierop. Zodat je alles nog eens rustig na kunt lezen.

**Heb je vragen?**

Op deze afdeling gebruiken we BeterDichtbij. Dit is een app waarmee je berichten kunt sturen naar je dokter of verpleegkundige. Je krijgt altijd binnen 3 werkdagen antwoord. Als patiënt krijg je een uitnodiging voor BeterDichtbij via e-mail. Heb je die niet gehad of kun je die niet meer vinden? Laat het ons dan weten: loop even langs de polikliniek of vul het contactformulier in op de website.

Van maandag t/m vrijdag houden de longverpleegkundigen dagelijks telefonisch spreekuur van 11.00 tot 12.00 uur op telefoonnummer 040 - 286 4174. Je hebt hiervoor geen belafspraak nodig.

Voor dringende vragen die niet kunnen wachten tot het telefonisch spreekuur kun je bellen naar de polikliniek longgeneeskunde van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur. Telefoonnummer: 040 - 286 4871.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
**www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/lon010-osas/**
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.

**LON010**
**08-01-2021**