

Snurken

In deze folder kunt u meer lezen over snurken. Daarnaast zijn er adviezen opgenomen die u zelf kunt toepassen en krijgt u meer informatie over mogelijke behandelingen.

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 er voor dat weefsels in trilling komen waardoor het snurkend 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 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 toe gezogen. Ook bij de ademhaling door de mond kan het zachte weefsel in de keel in trilling worden gebracht.

Adviezen 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 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 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 uw pyama-jas, 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 het snurken optreedt als gevolg van een neusverstopping. Deze neusverstopping kan weer het gevolg zijn 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.

Snurken kan ook optreden door vernauwing van de luchtweg ter hoogte van de keelamandelen, het gehemelte, de tong of het strottenklepje. Vaak is het niet met zekerheid vast te stellen welk(e) gedeelte(s) van de bovenste luchtweg precies verantwoordelijk is (zijn) voor het ontstaan van het snurken.

Hiervoor kijkt de KNO-arts met een flexibel slangetje via uw neus naar de keel. Dit onderzoek vindt plaats op de polikliniek of, als dat nodig is, onder een korte narcose op de operatiekamer.

In uitzonderlijke gevallen behoort een operatie ook tot de mogelijkheden. Als dit in uw situatie van toepassing is, zal de KNO-arts dit uitvoerig met u bespreken.

Wel of geen vergoeding

De (operatieve) behandeling van snurken wordt niet meer vergoed door uw zorgverzekering. Onderzoeken op de polikliniek en eventueel de operatiekamer worden wel vergoed.

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 plaatsvindt. Wanneer de ademstilstand meer dan 10 seconden duurt, wordt een dergelijke pauze apneu genoemd. Er is sprake van een slaap-apneu syndroom wanneer zo'n ademstilstand minimaal 15 keer per uur optreedt.

Na een apneu kunt u wakker worden met een gevoel van kortademigheid of benauwdheid. Dit wordt veroorzaakt door een daling van het zuurstofgehalte van het bloed. Hierdoor kunnen concentratiestoornissen en vergeetachtigheid optreden, evenals een onregelmatige hartslag en hartvergroting. Als de slaap te vaak onderbroken wordt door deze ademstilstanden, bent u 's ochtends niet goed uitgerust en staat u doodmoe op.

Overdag kunnen klachten ontstaan van extreme slaperigheid in allerlei omstandigheden. Bijvoorbeeld in rust tijdens het lezen van een boek of een krant, maar soms ook bij activiteiten zoals autorijden. Dit leidt ongetwijfeld tot gevaarlijke situaties, niet alleen voor uzelf, 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.

Behandeling van het Slaap-Apneu Syndroom

NCPAP (Nasal Continue Positive Air Pressure)

De behandeling met een neusmasker heet NCPAP (Nasal Continue Positive Air Pressure). 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, de apneus verdwijnen en het snurken vermindert of verdwijnt. Dit heeft tot gevolg dat u overdag weer fit bent.

Mandibulair Repositie Apparaat (MRA)

Er bestaat tegenwoordig ook een prothese die over de tanden wordt geschoven en die de onderkaak naar voren houdt tijdens het slapen. Dit wordt een Mandibulair Repositie Apparaat genoemd, afgekort MRA.

Om vast te stellen of u in aanmerking komt voor een MRA, kijkt de KNO-arts met een flexibel slangetje via uw neus naar de keel. Dit onderzoek vindt plaats op de polikliniek of, als dat nodig is, onder een korte narcose op de operatiekamer.

Operatieve behandeling

In uitzonderlijke gevallen behoort een operatie ook tot de mogelijkheden. Als dit in uw situatie van toepassing is, zal de KNO-arts dit uitvoerig met u bespreken.

Meer informatie

Heeft u nog vragen of wilt u meer informatie? Aarzel dan niet contact op te nemen met uw KNO-arts of longarts om nadere uitleg te vragen.

De KNO-arts kunt u bereiken via polikliniek KNO op telefoonnummer 0485-84 53 85.

De longarts bereikt u via polikliniek Longgeneeskunde op telefoonnummer 0485-84 53 95.