

Keel-, Neus- en Oorheelkunde

## Snurken

### Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

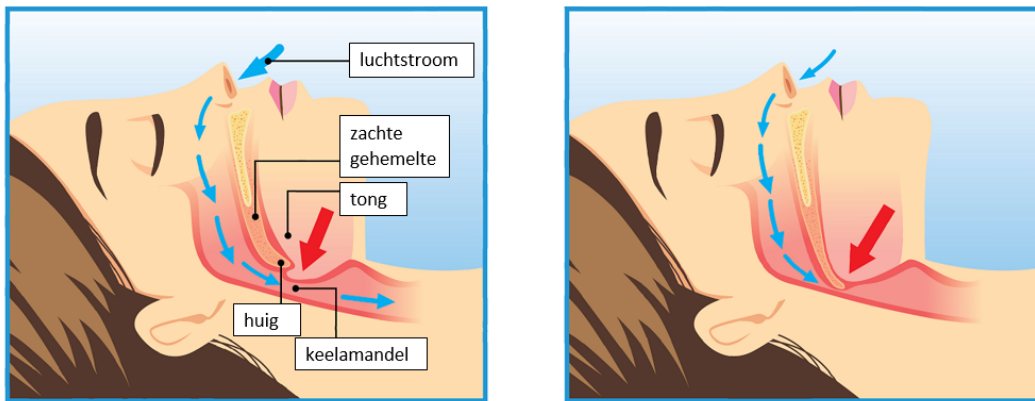
In deze folder vindt u informatie over de oorzaken en de behandeling van snurken.

## Wat is snurken?

Als u snurkt, maakt u een zingend, ruisend/brommend keelgeluid als u slaapt. Dit geluid is soms zo hard dat een partner, huisgenoot of zelfs buren er last van kunnen hebben. Snurken ontstaat doordat er een versmalling is in de bovenste luchtweg.

## Waardoor kunt u gaan snurken?

Als de luchtweg smaller wordt, komen het gehemelte en de tong dicht bij elkaar. Ze kunnen dan gaan trillen.



Afbeelding 1: Normale situatie | Afbeelding 2: De luchtweg is afgesloten

Dit kan erger worden door:

- Slapen op de rug.
- Slapper worden van de spieren van zowel de tong als de keel. Dit kan door oververmoeidheid en door ouder worden. Ook alcohol en bepaalde medicijnen (slaapmiddelen, kalmerende middelen) kunnen ervoor zorgen dat deze spieren slapper worden.
- Overgewicht. Hierbij wordt alles dikker waardoor de luchtweg eerder smaller wordt.
- Vergroting van de keel- en/of neusamandel.
- Irritatie van de keel door roken of brandend maagzuur (door een breuk in het middenrif). Hierdoor kunnen de slijmvliezen dikker worden.
- Een slap zacht gehemelte en slappe huig.
- Een verstopte neus door
  - zwelling van het slijmvlies (bij verkoudheid en allergie),
  - poliepen (met vocht gevulde uitstulpingen van het neusslijmvlies),
  - of scheefstand van het neustussenschot.
- Ademhaling door de mond.

## Wat kunt u zelf doen?

Met bepaalde maatregelen kunt u proberen om minder te snurken:

- Drink geen alcohol vanaf 2 uur voordat u gaat slapen.
- Drink niet te veel alcohol.

- Stop met roken.
- Streef naar een goed lichaamsgewicht door gezond te eten en genoeg te bewegen. Een richtlijn is dat uw lengte (boven de meter) in centimeters gelijk is aan het ideale gewicht (in kilo's).  
Bijvoorbeeld: u bent 1.70 meter lang. Dan is uw ideale gewicht ongeveer 70 kilo.
- Zorg voor een regelmatige leefstijl, waarbij eventuele slaapmiddelen en kalmerende middelen niet meer nodig zijn.
- Gebruik geen zware maaltijd vlak voordat u gaat slapen.
- Voorkom eventuele klachten van brandend maagzuur door bijvoorbeeld dieetaanpassingen. En eet niets meer 2 uur voordat u gaat slapen.

## Onderzoek

De kno-arts kan vaststellen waarom u snurkt. Ook kijkt de kno-arts of hij/zij u kan behandelen. Misschien komt de neusverstopping door een allergie of poliepen. Een allergie kan met medicijnen worden behandeld. Daarna is het snurken vaak al over.

Soms kan een operatie aan de keel of neus helpen om niet meer te snurken.

## Slaapapneu

Sommige mensen die snurken hebben tijdens het slapen last van pauzes in de ademhaling. Of ze halen minder goed adem. Er wordt dan te weinig lucht ingeademd.

Als zo'n adempauze meer dan 10 seconden duurt, noemen we dat een apneu.

Bij een slaapapneu heeft iemand minimaal 5 keer per uur een ademstilstand of haalt hij minder goed adem.

Na een apneu kan de patiënt wakker worden met een gevoel van kortademigheid of benauwdheid. Dit komt door te weinig zuurstof in het bloed. Dit kan gevaarlijk zijn voor de hersenen en het hart. U kunt dan last krijgen van vermoeidheid, concentratie-problemen en u kunt vergeetachtig zijn.

Maar u kunt ook last hebben van een onregelmatige hartslag, hoge bloeddruk en hartvergroting. Overdag kunt u slaperig zijn. Dit kan gevaarlijk zijn voor u en voor anderen. Bijvoorbeeld als u gaat autorijden.

Om te weten of u inderdaad last heeft van het slaapapneu, kunt u een speciaal onderzoek laten doen. U slaapt dan een nacht met meetapparatuur (polygrafie).

## Behandeling

We kunnen slaapapneu op verschillende manieren behandelen. Welke behandeling geschikt is voor u, hangt af van de oorzaak van de slaapapneu.

- Een van de behandelingen is een operatie. Er zijn verschillende operaties voor de behandeling van slaapapneu of snurken.
  - Bijvoorbeeld het verwijderen van (te grote) keelamandelen.
  - Of het aanpassen van de vorm van het gehemelte. Zo ontstaat meer ruimte in de keel waardoor u niet meer snurkt.
- Een andere behandeling is met een masker. Dit heet Continue Positieve Adem Druk (CPAP). U krijgt

een masker op uw gezicht. Dit masker is verbonden met een blaasapparaat dat tijdens de slaap door druk de keel openhoudt. De druk zorgt ervoor dat de weke delen in de keel elkaar niet meer kunnen raken.

- Daarnaast kan slaapapneu worden behandeld met een zogenaamde MRA (mandibulair repositie apparaat). Tijdens de slaap duwt de MRA de onderkaak naar voren waardoor er meer ruimte ontstaat.

Elke methode heeft voor- en nadelen. Overleg met uw kno-arts welke behandeling voor u geschikt is.

## Meer informatie

Meer informatie kunt u vinden op [www.kno.nl](http://www.kno.nl).

## Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.

Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

## Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek.

De polikliniek KNO Alrijne Leiden heeft routenummer 17.

De polikliniek KNO Alrijne Leiderdorp heeft routenummer 19.

De polikliniek KNO Alrijne Alphen aan den Rijn heeft routenummer 44.

De polikliniek KNO van Alrijne Ziekenhuis (alle locaties) is van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 15.30 uur te bereiken via telefoonnummer 071 582 8051.