

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
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

Deze folder geeft u informatie over de oorzaken en de behandeling van snurken.

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 gaan trillen, waardoor het snurkende geluid ontstaat (net als bij een ballon die leegloopt).

Waardoor kunt u gaan snurken?

Als de luchtweg smaller wordt, komen het gehemelte en de tong dicht bij elkaar en gaan dus gemakkelijker trillen. Dit kan erger worden door:

1. Slapen op de rug.
2. 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.
3. Overgewicht. Hierbij wordt ook het weke gedeelte van de keelholte dikker, dat wil zeggen de wefsellaag die onder de slijmvliesbekleding van de keelholte ligt.
4. Vergroting van de keel- en/of neusamandel. Dit komt vooral bij kinderen voor.
5. Voortdurende irritatie van de keel door roken of brandend maagzuur (door een breuk in het middenrif). Dit kan de slijmvliezen verdikken.
6. Het van nature vrij slap zijn van het zachte gehemelte en de huid.
7. 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. Hierdoor kan een te lage luchtdruk ontstaan in de keelholte en worden de zachte delen van de keel naar elkaar toe gezogen.
8. Ademhaling door de mond, waardoor het zachte weefsel in de keel in trilling kan worden gebracht.

Leefregels

Met bepaalde maatregelen kunt u proberen het snurken te verminderen:

1. Drink geen alcohol vanaf twee uur voor het slapen.
2. Drink niet teveel alcohol.
3. Stop met roken.
4. 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).
5. Zorg voor een regelmatig leefpatroon, waarbij eventuele slaapmiddelen en kalmerende middelen niet meer nodig zijn.
6. Gebruik geen zware maaltijd vlak voor het slapen.
7. Voorkom eventuele klachten van zuurbranden door met een extra hoofdkussen te slapen of door het hoofdeinde van het bed op klossen te zetten.

Hulpmiddelen

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

1. Mechanische middelen om de mond gesloten of de neus open te houden.
2. Elektrische middelen die reageren op het snurkend geluid, waardoor u wakker wordt.
3. Een bal naaien in de rug van het pyjamajasje, waardoor u niet meer op de rug kunt liggen.
4. Deze middelen hebben vaak als enige effect dat u uit de slaap wordt gehouden, waardoor u overdag slaperig bent.

Behandeling

De kno-arts kan vaststellen waarom u snurkt, waarna eventueel een medische behandeling mogelijk is. Misschien komt de neusverstopping door een allergie of poliepen. Een allergie kan met medicijnen worden behandeld. Dit is vaak al voldoende om verlost te zijn van het snurken.

Soms biedt een operatie aan het neustussenschot of verwijderen van poliepen uitkomst. Bij kinderen kan het helpen om de keel- en/of neusamandel te verwijderen.

Slaapapneu

Bij een klein deel van de snurkende personen wordt het snurken tijdens de slaap onderbroken door pauzes in de ademhaling. Er wordt dan niet meer ingeademd. Wanneer de ademstilstand meer dan tien seconden duurt noemt men zo'n pauze een apneu.

Men spreekt van slaapapneu wanneer er minimaal vijf keer per uur zo'n ademstilstand is. Na een apneu kan de patiënt wakker worden met een gevoel van kortademigheid of benauwdheid. Dit wordt veroorzaakt door een daling van het zuurstofgehalte van het bloed. Dit kan gevaarlijk zijn voor de hersenen en de hartspier.

Hierdoor kunt u last krijgen van concentratiestoornissen en vergeetachtigheid, maar ook van een onregelmatige hartslag, hoge bloeddruk en hartvergroting. Als 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 tot gevaarlijke situaties voor u zelf en voor anderen. Om vast te stellen of u inderdaad last heeft van het slaapapneu wordt uw gedrag tijdens het slapen met meetapparatuur vastgelegd (polysomnografie).

Behandeling

De behandeling van slaapapneu hangt samen met de ernst van de gevonden afwijking. Er zijn meerdere behandelingen voor slaapapneu mogelijk. 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 door middel van een operatie. Op deze manier ontstaat meer ruimte in de keel en wordt de oorzaak van het snurken weggenomen. Een andere mogelijke behandeling is met een neusmasker. Dit heet Continue Positieve Adem Druk (CPAP). U krijgt een neusmasker dat is verbonden met een blaasapparaat dat tijdens de slaap extra lucht in de keel blaast. De hoeveelheid lucht 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 in een bepaalde richting. Elke methoden heeft voor- en nadelen. Overleg met uw keel-, neus- en oorarts welke behandeling in uw geval de voorkeur heeft.

Meer informatie

Meer informatie kunt u vinden op www.kno.nl.

Tot slot

Denkt u eraan bij ieder bezoek aan het ziekenhuis een geldig legitimatiebewijs (paspoort, identiteitsbewijs, rijbewijs) en uw zorgverzekeringspas mee te nemen. Zijn uw gegevens (verzekering, huisarts etc.) gewijzigd, geeft u dit dan door bij de Patiëntenregistratie in de hal op de begane grond van het ziekenhuis. Wij stellen het op prijs als u zich tijdig meldt voor de afspraak.

Vragen

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

Bent u van mening dat bepaalde informatie in deze folder onduidelijk is of mist u informatie, dan vernemen wij dat graag. U kunt hiervoor contact opnemen met de polikliniek KNO.

De polikliniek KNO Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 17 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 071 517 8474 tussen 08.30 en 16.30 uur.

De polikliniek KNO Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 19 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 071 582 8051 tussen 08.30 en 16.30 uur.

De polikliniek KNO Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft routenummer 44 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 0172 467 051 tussen 08.30 en 16.30 uur.