

Snurken, een onderschat probleem!

Auteur: dr. Annelies Verbruggen



Snurken ontstaat door vernauwing van de bovenste luchtweg tijdens de slaap. De ingeademde luchtstroom brengt de slijmvliezen in de keel zo aan het trillen, waardoor het karakteristieke geluid optreedt.

Tot 40% van de bevolking snurkt. Het is echter niet altijd een even onschuldige kwaal die alleen maar hinderlijk is voor de partner! Wanneer snurken gepaard gaat met ademstilstanden spreken we over **slaapapnoe**, wat een medisch risico inhoudt voor de patiënt.

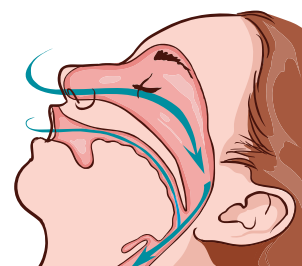
Meestal worden ademstilstanden veroorzaakt door het dichtklappen van de bovenste luchtweg: we spreken dan over **obstructief slaapapnoe syndroom (OSAS)**. Doordat de bovenste luchtweg volledig dichtklapt, wordt de ingeademde luchtstroom volledig geblokkeerd. OSAS is een frequent voorkomende aandoening (9 tot 38% van de algemene bevolking) en komt meer voor bij mannen dan bij vrouwen, bij zwaarlijvige en oudere personen. Bij een **hypopnoe** treedt er een vernauwing op van de bovenste luchtweg, wat gepaard gaat met minstens 50% afname van de ingeademde luchtstroom.

Wat zijn de gevolgen?

Apnoes en hypopnoes leiden tot een vermindering van het zuurstofgehalte in het bloed tijdens de slaap, schommelingen van bloeddruk en hartritme én ze geven aanleiding tot een gestoord

slaappatroon. De meest voorkomende klachten zijn snurken, nachtelijk wakker worden met verstikkingsgevoel, vermoeidheid, overmatige slaperigheid overdag, concentratiestoornissen en prikkelbaarheid. Wanneer de aandoening langdurig onbehandeld blijft, ontstaat er een verhoogd risico op hart- en vaataandoeningen (hoge bloeddruk, hartinfarct, onregelmatigheden van het hartritme, hersenbloeding) en op werk- en verkeersongevallen. Niet zo onschuldig, dus!

Normale
ademhaling





Het onderzoek

De diagnose van slaapapnoe wordt gesteld via een **polysomnografie (PSG)**: dit is een slaaponderzoek in het slaapcentrum. We bevestigen hiervoor een aantal elektroden aan de patiënt, waardoor we tijdens de slaap allerlei informatie krijgen over de hersenen en spieractiviteit, oogbewegingen, ademhaling, zuurstofniveau in het bloed, slaaphouding, snurkgeluiden en hartslag.

Op deze manier worden de ademstilstanden geregistreerd en kunnen we de apnoe-hypopnoe index (AHI) berekenen. Deze index drukt het aantal apnoes en hypopnoes per uur slaap uit en geeft zo de ernst van het probleem weer:



AHI minder dan 5 per uur
= normaal



AHI van 5 tot 15 per uur
= licht slaapapnoe



AHI van 15 tot 30 per uur
= matig ernstig slaapapnoe



AHI hoger dan 30 per uur
= ernstig slaapapnoe

Het behandelplan van snurken en slaapapnoe is enerzijds afhankelijk van de ernst van de pathologie, maar daarnaast speelt de **slaapendoscopie** hier ook een belangrijke rol in. Dit is een onderzoek waarbij het juiste niveau van dichtklappen van de bovenste luchtweg (huig/gehemelte, amandelen, tongbasis, strottenklepje) en van trillen van structuren tijdens de slaap in kaart wordt gebracht. De patiënt wordt hiervoor in een kunstmatige slaap gebracht in de operatiekamer, waarbij dan tijdens de slaap een flexibele camera via de neus wordt ingebracht en de bovenste luchtweg wordt geëvalueerd.

Hoe kunnen we snurken behandelen?

Er bestaan verscheidene behandelingen voor snurken en OSAS. In eerste instantie moet de patiënt zelf een aantal algemene maatregelen in acht nemen. In geval van overgewicht (BMI > 25) raden we gewichtsverlies aan en raden we tegelijkertijd avondlijk alcoholgebruik en slaapmedicatie ten stelligste af.



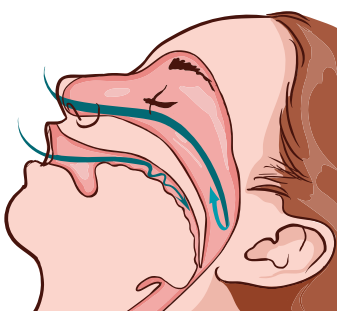
Dr. Annelies Verbruggen

volgde haar basisopleiding geneeskunde aan de Universiteit Antwerpen, evenals haar vervolgopleiding tot specialist binnen de neus-, keel- en oorziekten.

Tijdens deze specialisatieopleiding was zij werkzaam in het Universitair Ziekenhuis te Antwerpen, GZA Sint-Vincentius te Antwerpen en AZ Maria Middelaars te Gent. Zij legde zich wetenschappelijk toe op Mandibulair Repositie Apparaat (MRA) behandeling bij obstructief slaapapnoe patiënten, wat zich vertaalde in het afleggen van een PhD in januari 2017. In augustus 2019 werd zij erkend als neus-, keel- en oorarts.

Aansluitend volgde zij nog gedurende 1 jaar een fellowship rhinologie in het UZ te Gent.

Dr. Verbruggen is werkzaam op onze campussen in Bornem en Willebroek. Zij biedt algemene zorg binnen de neus-, keel- en oorziekten, met bijzondere interesse voor snurken en slaapstoornissen, rhinologie, allergologie en kinder-NKO.



Snurken met een gedeeltelijke obstructie van de luchtweg

Vervolg dossier snurken

Verder bestaan er een aantal chirurgische en niet-chirurgische behandelingen:

CPAP (continuous positive airway pressure) is de eerste keuze in de behandeling van ernstig slaapapnoe. Dit is een masker dat continu lucht in de bovenste luchtweg blaast en zo de luchtweg open houdt.

Het **mandibulair repositieapparaat (MRA)** is een op maat gemaakte mondprothese die op de tanden wordt geplaatst. Het apparaat trekt de onderkaak en zo ook de tongbasis en het verhemelte naar voren, met als doel meer ademruimte te creëren.

Een **uvulopalatopharyngoplastie (UPPP)** is de meest voorkomende heelkundige ingreep. Dit is de klassieke anti-snurkoperatie, waarbij de keel ruimer wordt gemaakt door de huid, een deel van het weke gehemelte en de amandelen te verwijderen.

Radiofrequentiebehandeling van het verhemelte is ook een optie. Het weke verhemelte wordt met temperatuur gecontroleerde radiofrequente golven behandeld onder lokale verdoving, waardoor een gecontroleerde littekenvorming onder het slijmvlies ontstaat. Het slijmvlies wordt zo stijver, zal minder trillen en er wordt meer ruimte gemaakt in de keelholte.

Wanneer het OSAS of snurken voornamelijk in ruglig voorkomt, kan een **slaappositietrainer** worden gebruikt. Vroeger werd hiervoor een tennisbal ingenaaid op de rugzijde van de pyjama, maar tegenwoordig bestaan hier elegantere oplossingen voor, zoals een ergonomische band die rond de borstkas wordt gedragen en waarin een klein toestelletje vervat zit dat continu de slaappositie meet en de patiënt met lichte vibraties geleidelijk traint om niet op de rug te slapen, zonder dat die wakker wordt.