een santeon ziekenhuis

Slaapapneu

Apneu betekent letterlijk: geen lucht. Bij slaapapneu stopt de ademhaling regelmatig in de slaap gedurende 10 seconden of langer. Dat komt doordat de luchtwegen tijdelijk worden afgesloten (OSAS) of doordat de hersenen 'vergeten' de ademhaling te regelen (CSAS).

Bij slaapapneu krijgt het lichaam te weinig zuurstof en de patiënt schrikt telkens (half) wakker. Hierdoor wordt het natuurlijke slaap-waakritme verstoord. Hoe vaker de ademhaling tijdelijk stopt, hoe meer nadelige gevolgen de apneu heeft. Gevolgen kunnen zijn: vermoeidheid, slaperig overdag en gebrek aan concentratie.

Meer over slaapapneu

Risico's

Ernstig slaapapneu syndroom kan zorgen voor hoge bloeddruk, beroerte, hartaanval, impotentie en overmatige slaperigheid overdag.

Mensen met slaapapneu syndroom die 15 ademstops of meer per uur hebben, mogen geen autorijden tot ze voldoende behandeld zijn en het aantal ademstops minder is dan 15 per uur.

Soorten

OSAS (Obstructief Slaapapneu Syndroom)

Meerdere keren per nacht worden de luchtwegen tijdens de slaap 10 seconden of langer afgesloten. Dit komt door verslapping van het weefsel in de keel- of mondholte of door de tong die naar achteren zakt. Hierdoor komt tijdelijk geen lucht in of uit de longen. Het zuurstofgehalte in het bloed daalt vervolgens iets, waardoor de hersenen een wekprikkel geven. Dit is een 'overlevingsmechanisme'. De patiënt schrikt hierdoor (half) wakker en de ademhaling komt weer op gang.

Centraal Slaapapneu Syndroom (CSAS)

Meerdere keren per nacht 'vergeten' de hersenen tijdens de slaap 10 seconden of langer de ademhaling te regelen. Deze vorm van apneu komt minder vaak voor.

Symptomen

- Ademstops van 10 seconden of langer per keer
- Luid snurken afgewisseld met stille perioden (ademstops)
- Slaperigheid en sufheid overdag (soms ook slaapaanvallen)
- Veel bewegen in de slaap, onrustige slaap
- Nachtzweten
- Droge mond, pijnlijke keel

- Vermoeid opstaan
- Gebrek aan energie
- Concentratie- en geheugenproblemen
- Hoofdpijn in de ochtend

Onderzoeken

Als het vermoeden bestaat dat er sprake is van een slaapapneu-syndroom dan kan uw huisarts uw verwijzen naar Slaapgeneeskunde.

Slaapregistratie-onderzoek (polysomnografie) - thuis

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slaapregistratie-onderzoek-polysomnografie-thuis

Slaapregistratie-onderzoek (polysomnografie) - in het ziekenhuis

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slaapregistratie-onderzoek-polysomnografie-het-ziekenhuis

Slaapregistratie-onderzoek (polygrafie)

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slaapregistratie-onderzoek-polygrafie

Slaapregistratie-onderzoek (WatchPAT)

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slaapregistratie-onderzoek-watchpat

Behandelingen

Afhankelijk van de onderzoeksresultaten kan de behandeling worden vastgesteld. Afhankelijk van de soort en de ernst van de apneu zijn er verschillende behandelingen mogelijk:

- Verminderen van factoren die snurken veroorzaken (zoals overgewicht, alcohol voor het slapengaan, roken, veranderen/stoppen van medicatie).
- Wegnemen van obstakels (zoals vergroeiingen, vergrote neusamandelen).
- Tandheelkundige beugel (MRA) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4640) die ervoor zorgt dat de onderkaak niet naar achteren zakt.
- Masker (CPAP) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/5052) dat een continue luchtstroom toedient onder een lichte overdruk om de luchtwegen open te houden.
- Tongzenuwstimulator (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4622) (bij matig ernstig tot ernstig slaapapneu, wanneer CPAP geen optie is).
- Medicatie (bij centraal slaapapneu syndroom).
- Zuurstof toedienen (bij centraal slaapapneu syndroom).

- Positietherapie.

CPAP

Zie:
https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/continuous-positive-airway-pressure-cpap-behandeling

Beugel bij snurken en slaapapneu

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/beugel-bij-snurken-en-slaapapneu
Het Mandibulair Repositie Apparaat (MRA) helpt bij snurken en slaapapneu.

Tongzenuw- stimulator

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/tongzenuwstimulator
Behandeling van slaapapneu

Expertise en ervaring

Bij St. Antonius Slaapgeneeskunde werken meerdere specialismen samen om patiënten met slaapproblemen optimaal te behandelen en te begeleiden. Het team bestaat uit neurologen, longartsen, neurofysiologen, keel-neus- oorartsen, kaakchirurgen, tandartsen, slaaptherapeuten, OSAS-verpleegkundigen en physician-assistants.

Meer informatie

Filmpjes

Wilt u weten wat een normaal slaappatroon is? Of bent u op zoek naar tips om goed te kunnen slapen? Bekijk onderstaande video's.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/slaapapneu#media-12652)

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/slaapapneu#media-12654)

Websites

- De website van de apneuvereniging (https://apneuvereniging.nl/)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Snurken (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/snurken)
- Slaapapneu (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/slaapapneu)

Behandelingen & onderzoeken

- Slaapregistratie-onderzoek (polysomnografie) - thuis (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slaapregistratie-onderzoek-polysomnografie-thuis)
- Slaapregistratie-onderzoek (polysomnografie) - in het ziekenhuis (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slaapregistratie-onderzoek-polysomnografie-het-ziekenhuis)

Specialismen

- Slaapgeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde)
- Longcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/longcentrum)

Contact Slaapgeneeskunde **T 088 320 43 00**