Snurken (NIEUW)

Snurken wil zeggen dat bij het ademhalen tijdens het slapen een zagend/ruisend/brommend geluid gemaakt wordt. Dit geluid is soms zo sterk dat een partner, huisgenoot of zelfs buren er last van kunnen hebben.

Snurkgeluiden ontstaan door een vernauwing in de luchtweg tussen de ingang van de neus (neusgaten) en de stembanden. De vernauwing zit vaak achter de huig of achter de tong en soms in de neusholte. Bij een klein deel van de snurkende mensen zorgt de vernauwing ervoor dat de luchtweg meerdere malen per nacht 30 seconden of langer wordt afgesloten. In dat geval is er sprake van slaapapneu (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/3912).

Meer over snurken (nieuw)

Wie snurkt?

Snurken komt voor op alle leeftijden:

- 1 op de 10 kinderen snurkt
- 1 op de 5 volwassen mannen snurkt
- 1 op de 10 volwassen vrouwen snurkt

Meestal beginnen mensen met snurken als ze tussen de 30 en 50 jaar oud zijn. Op oudere leeftijd snurken meer mensen en is het snurkgeluid harder. Dit komt doordat het slijmvlies van de keelholte bij het ouder worden dikker wordt door ophoping van vetweefsel, waardoor de luchtweg kleiner wordt. Daarnaast worden slijmvliezen op oudere leeftijd slapper, waardoor zij makkelijker gaan trillen.

Omstandigheden die snurken bevorderen

Het snurken wordt bevorderd door omstandigheden die het deel van de luchtweg tussen de neusingang en de stembanden nauwer maken. Deze omstandigheden zijn:

- Slapen op de rug: hierdoor zakken het zachte gehemelte, de huig en de tong naar achteren.
- Een van nature lang en vrij slap en zacht gehemelte en huig.
- Verslapping van de spieren van het zachte gehemelte, de huig en de tong door oververmoeidheid en door ouder worden. Ook alcohol en bepaalde medicijnen (slaapmiddelen, kalmerende middelen) verminderen de spanning in deze spieren waardoor ze verslappen.
- Voortdurende irritatie van de keel door roken of brandend maagzuur (door een breuk in het middenrif) kan de wand van de keelholte verdikken en de doorgang nauwer maken.
- Overgewicht: hierbij worden ook de wanden van de keelholte dikker.
- Vergrote keel- en/of neusamandel. Dit komt vooral bij kinderen voor.
- Een te nauwe neusholte oftewel een verstopte neus door gezwollen neusslijmvlies (bij verkoudheid en allergie), door poliepen (dit zijn met vocht gevulde uitstulpingen van het neusslijmvlies) of door een scheve stand van het neustussenschot, waardoor een te lage luchtdruk ontstaat in de keelholte bij het inademen.

Maatregelen die snurken kunnen voorkomen

Met deze maatregelen is het snurken mogelijk te verminderen:

- Drink geen alcohol vanaf twee uur voor het slapen.
- Eet geen zware maaltijd vlak voor het slapen.
- Stop met roken.
- Streef naar een goed lichaamsgewicht door gezond te eten en voldoende te bewegen.
- Zorg voor een regelmatig leefpatroon, waarbij eventuele slaapmiddelen en kalmerende middelen niet (meer) nodig zijn.

Er zijn in het verleden enkele methoden ontwikkeld om het snurken tegen te gaan, zoals kinbanden om de mond gesloten te houden, plastic spreiders om de neus open te houden, elektrische apparaatjes die een stroomstootje geven als het snurken begint en het innaaien van een tennisbal in de rug van de pyjamajas van de snurker om te voorkomen dat deze op zijn rug gaat liggen. Deze middelen werken zelden en verstoren vooral de nachtrust van de snurker.

Onderzoeken

Als u met uw snurkklachten naar de keel-, neus- en oorarts (kno-arts) gaat, stelt hij u en uw eventuele partner eerst allerlei vragen. Zo kan hij erachter komen of factoren zoals roken, alcoholgebruik, medicijngebruik of gewichtstoename het snurken kunnen verklaren. Ook wil hij weten of u last hebt van uw keel of een verstopte neus.

Wellicht wordt u ook op allergieën getest en worden er röntgenfoto's aangevraagd.

Kijkonderzoek (endoscopie)

De kno-arts zal uw neus en keel ook uitgebreid onderzoeken. Dat doet hij door met een kijkbuisje (een endoscoop genoemd) van een halve centimeter dik de binnenkant van
uw neus en keel tot aan de stembanden te bekijken. ***(VRAAG: Doet dit pijn? Of voelt het misschien wat onprettig? Graag toevoegen)*** Hij kan zo beoordelen of er vernauwingen zijn.

Slaapendoscopie

Een onderzoek om te bepalen waar in de mond of keel het snurken wordt veroorzaakt, is de slaapendoscopie. Bij dit onderzoek wordt u eerst in slaap gebracht. Terwijl u slaapt (en snurkt) kijkt de arts met het kijkbuisje (endoscoop) in uw neus en keel. Hij ziet dan precies waar het snurken ontstaat. De uitkomst van dit onderzoek bepaalt in belangrijke mate welke behandeling geschikt voor u kan zijn.

Als de arts vermoedt dat u slaapapneu heeft, dan kan een slaapregistratie-onderzoek gedaan worden. Dat kan een polygrafie (PG) of een polysomnografie (PSG) zijn.

Slaapregistratie-onderzoek (polygrafie)

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

Contact Slaapgeneeskunde **T 088 320 43 00**