



St. Anna Zorggroep

Patiënteninformatie

OSAS
**(= obstructief slaap-
apneu syndroom)**

Slaap-apneu

Slaap is even belangrijk als eten en drinken. Alleen een regelmatig slaap-waakritme houdt ons op de lange duur lichamelijk en geestelijk gezond. Het probleem is echter dat ons lichaam tegenwoordig door de hectische levensstijl en werkdruk nauwelijks nog tot rust kan komen. Bijna 1 op de 3 mensen heeft last van slaapstoornissen: bij sommigen is sprake van slaapapneu. (Zie pagina 4)

Slaaponderzoek richt zich op de diagnose en behandeling van slaapstoornissen en slaapapneu.

Een gezonde slaap bestaat uit verschillende stadia, welke variërend is van lichte tot diepe slaap. Een bijzonder stadium is de REM-slaap (ook wel droomslaap genoemd).

In de REM-slaap worden de ervaringen van de dag geestelijk verwerkt.

Kenmerken van een slaap-apneu

U snurkt misschien al vele jaren en uw partner is daar mogelijk bezorgd over. U houdt 's nachts op met ademen en vervolgens is er absolute rust in uw slaapkamer. Soms tientallen seconden lang.

Plotseling hervat uw ademhaling zich met een soort snurkexplosie.

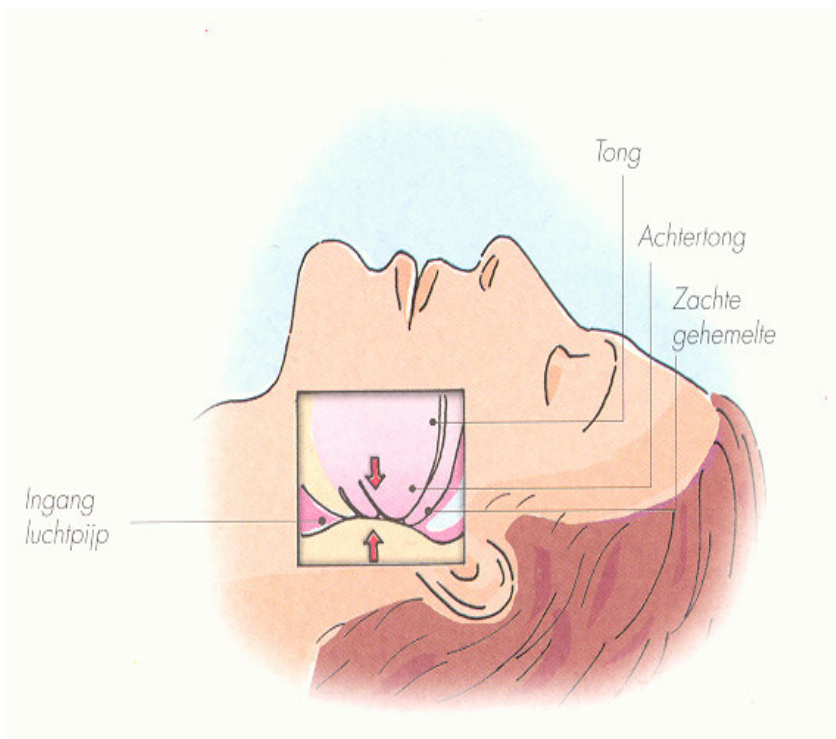
Terwijl u hier zelf meestal niets van merkt, zit uw partner klaarwakker recht op in bed. En zo gaat het de hele nacht door....

's Morgens voelt u zich niet uitgeslapen en heeft u misschien last van hoofdpijn of van gespannen schouders of nek. De hele dag door voelt u zich moe. U heeft regelmatig behoefte een dutje te doen en u voelt zich "gebroken". Eigenlijk bent u niet tegen de eisen van de dag opgewassen. U kunt zich steeds slechter concentreren en bent vaak geprikkeld. Misschien heeft u de afgelopen tijd ook last gehad van seksuele problemen. En misschien is het al eens voorgekomen dat u achter het stuur indutte ?

Wat is nu eigenlijk een slaap-apneu?

Apneu betekent ademstilstand. Slaap-apneu betekent ademstilstand tijdens de slaap. Artsen onderscheiden 3 typen: het centrale type, obstructieve type en een mengvorm hiervan.

Bij het obstructieve type wordt de ademstilstand door een obstructie veroorzaakt: door afsluiting van de bovenste luchtwegen. Tijdens de slaap verslappen alle lichaamsspieren en dus ook de spieren van de keel en het zachte gedeelte van het gehemelte. Het achterste deel van de tong zakt naar achteren en daarmee wordt de bovenste luchtweg afgesloten.



De hersenen sturen voortdurend signalen naar onze belangrijkste ademhalingspieren, het middenrif, om te blijven werken. Echter doordat de keel is afgesloten, vindt er geen eigen ademhaling plaats.

Wanneer er per uur slaap meer dan 5 a 10 ademstilstanden optreden, kan dit een negatieve invloed hebben op het hart- vaatstelsel.

De zuurstofvoorziening is dan niet meer toereikend. Het lichaam bevrijdt zich van de ademstilstand door een alarmsignaal naar de hersenen om wakker te worden. Deze noodweksignalen worden door artsen 'arousal' genoemd.

Welke gevolgen heeft een slaapapneu ?

Van de ontwaakreacties die tijdens de onderbroken slaap veel voorkomen merkt de betrokkene meestal niets. Zij verstoren wel het normale verloop van de slaap en daarmee het natuurlijke slaapritme. Iemand met slaapapneu wordt 's morgens onuitgeslapen wakker en voelt zich niet fit. Lichaam en geest kunnen zich tijdens de slaap niet voldoende ontspannen. Ook de kwaliteit van het leven wordt hier nadelig door beïnvloed.

Een ander gevolg is dat het risico van ongelukken thuis, op het werk of in het verkeer duidelijk is verhoogd. Het nachtelijke gebrek aan zuurstof kan op den duur vitale organen zoals het hart en de hersenen aantasten. Bovendien is er een duidelijk verhoogd risico op ontstaan van hoge bloeddruk.

De behandeling van het slaap-apneu-syndroom.

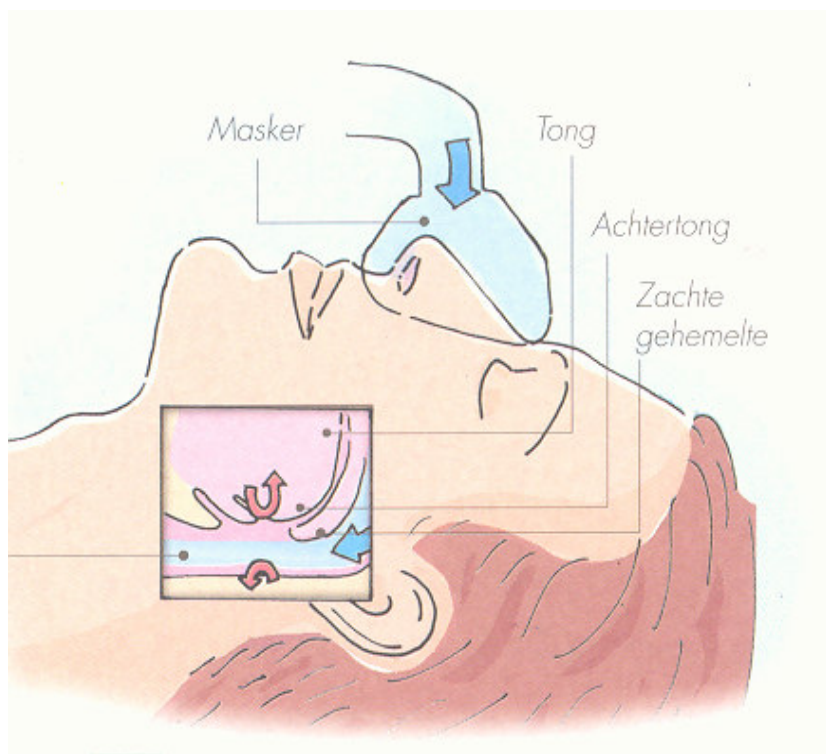
Eerst moeten de randvoorwaarden voor een gezonde slaap worden verbeterd.

Dat betekent een regelmatig dag-nacht-ritme, afzien van alcohol in de avonduren, geen zware maaltijden kort voor het slapen gaan, enzovoort. Aangezien veel patienten te zwaar zijn, leidt gewichtsverlies in de meeste gevallen al tot verbetering. Bij sommige patienten geeft een operatieve ingreep aan de huig een positief effect. Ook kan gedacht worden aan het verbeteren van de neus-doorgankelijkheid. (beide door de kno-arts)
U moet proberen te voorkomen dat u zich 's nachts op uw rug draait. In die houding is het risico van een ademstilstand tijdens de slaap verhoogd. U kunt dat doen door een tennisbal in de rug van uw pyjama te naaien.

CPAP-therapie

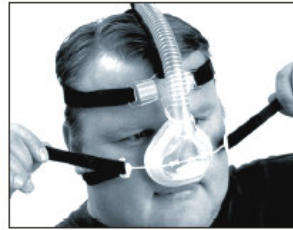
Een gunstig resultaat op het meer uitgesproken slaap-apneu-syndroom wordt bereikt met cpap-therapie (= continuous positive airway pressure = continue positieve ademweg overdruk).

Het doel van de cpap (uitspraak = ciepep)- therapie is de luchtwegen gedurende de gehele nacht open te houden. Met behulp van overdruk die tijdens het ademen door het cpap- apparaat wordt aangeboden, wordt voorkomen dat de keelwand tijdens de ademhaling samenvalt. Hierdoor treden er geen ademstilstanden meer op en het snurken verdwijnt. De druk die nodig is om de keelwand open te houden wordt per patient apart bepaald en in het cpap- apparaat ingesteld.

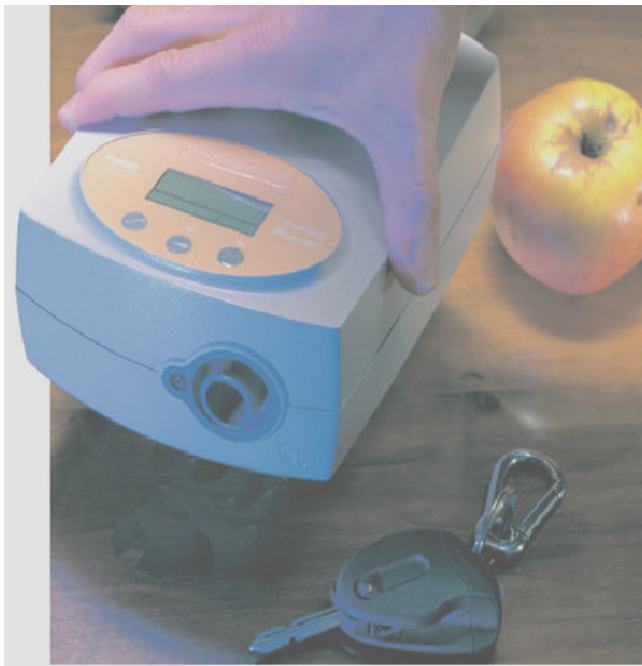


Er wordt voor u een comfortabel masker aangemeten, dat nodig is voor de luchttoevoer.

Een goed passend masker zorgt voor comfort.



Voorbeelden van 2 soorten maskers





Dit is een voorbeeld van de apparatuur, zoals deze eruit kan zien

Al na de eerste nacht kunt u al verschil merken, een optimaal resultaat wordt in het algemeen pas na een week bereikt, door inhaal van achterstallige REM- slaap en diepe slaap.(zie blz 2)

Belangrijk is dat u het cpap-apparaat elke nacht gebruikt, dit om te voorkomen dat uw slaapstructuur opnieuw wordt verstoord. Het kan hierbij om een levenslange behandeling gaan.

Meest voorkomende problemen

- Bij een hoge druk of bij gevoelig neusslijmvlies kan een luchtbevochtiger uitkomst bieden. Deze is door uw longarts aan te vragen.
- Gebruik bij een verkoudheid neusdruppels om de bovenste luchtwegen open te houden.
- Als er in uw gezicht pijnlijke drukplekken ontstaan door het masker, kunt u het masker met de verstelbare bandjes verstellen. Mocht dit niet helpen, laat dan het masker nakijken, waarschijnlijk past het toch niet helemaal goed.
- Mocht er een wondje ontstaan aan uw neus, laat dan het masker controleren.

Heeft u nog vragen?

Deze brochure is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen. Heeft u nog vragen, neem dan contact op met **de osas-verpleegkundige (osas = obstructief-slaap-apneu-syndroom)**.

Zij is bereikbaar van maandag t/m vrijdag vanaf 08.00 - 17.00 uur via de polikliniek longziekte, **telefoon 040 - 2864871**.

Met medische vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.