

Keel-, Neus- en Oorheelkunde / Longgeneeskunde

Snurken en/of slaapproblemen

(leefregels, onderzoek en mogelijke behandeling)

U of uw omgeving heeft last van het feit dat u snurkt en/of u hebt last van slaapproblemen. U bent hiervoor doorverwezen naar het ziekenhuis.

In deze folder vindt u algemene informatie over onderzoek en behandeling van uw klachten. Realiseert u zich dat voor u de situatie anders kan zijn dan beschreven. Deze folder komt natuurlijk niet in plaats van een gesprek met de arts. Deze zal steeds bereid zijn om u een en ander uit te leggen en op uw vragen in te gaan.

Wat is snurken?

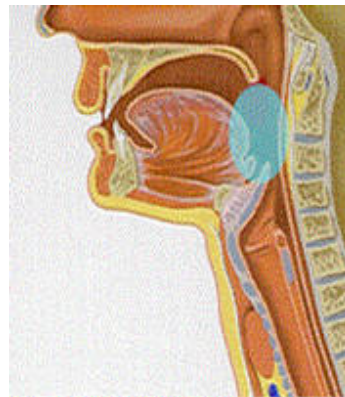
Snurken wil zeggen dat u tijdens de slaap een zingend, ruisend of brommend keelgeluid maakt. Dit geluid is soms zo sterk dat een partner, huisgenoot of zelfs buren er last van kunnen hebben. Het snurken kan voorkomen in combinatie met onderbrekingen van de ademhaling 's nachts en/of erge moeheid- en/of slaperigheid overdag. Daarnaast kunt u last hebben van concentratieverlies, vergeetachtigheid, humeurigheid en tal van andere klachten.

Oorzaak

Bij het ademen stroomt er lucht door de ruimte tussen het zachte gehemelte, de achterzijde van de tong en de achterwand van de keelholte. Als u ligt komen deze delen dicht bij elkaar te liggen, waardoor de luchtweg vernauwt.

De lucht zorgt ervoor dat de weefsels in trilling komen. Dit veroorzaakt het snurkende geluid, dat vergelijkbaar is met een ballon die leegloopt. Het geluid kan hoog (bij het

zachte gehemelte) of laag (bij de tongbasis en het strottenhoofd) in uw keel ontstaan.



Hoe verergert het snurken?

Het snurken wordt erger als het deel van de luchtweg tussen de neusingang en de stembanden vernauwd is. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren door:

- Slapen op de rug: hierdoor zakken het zachte gehemelte, de huig en de tong naar achteren.
- Een van nature lang en vrij slap zacht gehemelte en huig.
- Verslapping van tong- en keelspiieren door oververmoeidheid en/of 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 bijvoorbeeld roken of brandend maagzuur; dit kan de wand van de keelholte verdikken en de doorgang nauwer maken.

- Overgewicht. Hierbij worden de wanden van de keelholte dikker en zit er meer vetweefsel in de hals.
- Vergrote keel- en/of neusamandel. Dit komt vooral bij kinderen voor.
- Een te nauwe neusholte of neusverstopping door zwelling van het neusslijmvlies (bij verkoudheid en allergie), door poliepen (met vocht gevulde uitstulpingen van het neusslijmvlies) of door scheefstand van het neustussenschot, waardoor een te lage luchtdruk in de keelholte ontstaat bij het inademen.
- Ademhalen door de mond kan het zachte weefsel in de keel in trilling brengen.

Hoe kunt u snurken voorkomen of verminderen?

Met bepaalde leefregels kunt u mogelijk het snurken verminderen:

- Vermijd alcoholgebruik vanaf 2 uur voor het slapen.
- Gebruik geen zware maaltijd vlak voor het slapen.
- Stop met roken.
- 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).
- Zorg voor een regelmatig leefpatroon, waarbij eventuele slaapmiddelen en kalmerende middelen niet meer nodig zijn.

Diagnostiek van snurken

De KNO-arts kan de oorzaak van het snurken onderzoeken. De neusverstopping kan bijvoorbeeld het gevolg zijn van een allergie of poliepen. Ook kan uw gehemelte te groot of te slap zijn. Of uw tong zakt achteruit als u slaapt. Vaak zijn er meerdere oorzaken aan te wijzen.

Bij kinderen kunnen vergrote amandelen het snurken veroorzaken.

Op de polikliniek kan de KNO-arts alvast zien of de luchtwegen in uw neus goed doorgankelijk zijn.

Slaapapneu

Soms kan naast het snurken sprake zijn van het zogenaamde Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS). In dat geval staat de ademhaling tijdens de slaap af en toe stil. Voordat we uw klachten kunnen behandelen is het vaak nodig om te onderzoeken of u slaapapneu heeft. In dat geval registreren we uw ademhaling tijdens één nacht thuis. Dit onderzoek heet een polygrafie. Voor dit onderzoek wordt u doorverwezen naar de polikliniek Longgeneeskunde. De uitslag van het onderzoek wordt door de KNO-arts en longarts besproken. Voor de uitslag van het onderzoek en de mogelijke behandeling wordt voor u een afspraak gemaakt met de longarts.

Behandeling

Welke behandeling u krijgt, hangt ervan af of u slaapapneu heeft en zo ja, in welke mate. Er zijn verschillende mogelijkheden die de longarts met u zal bespreken. Zo nodig verwijst de longarts u terug naar de KNO-arts voor nader onderzoek of behandeling.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. U kunt ook bellen naar het algemene informatienummer: (0182) 50 50 50.

Vragen?

Deze folder geeft algemene informatie over snurken en/of slaapproblemen. Hebt u vragen over uw specifieke situatie, stelt u die dan gerust.

U kunt bellen naar het telefonisch spreekuur van de KNO, op maandag t/m vrijdag van 9.00 -11.00 en van 13.30 -15.30 uur, via tel.: (0182) 50 53 24. De polikliniekassistente staat u graag te woord.

Ook kunt u bellen naar de slaapzorg-professional, bereikbaar tussen 11.00 – 12.00 uur op tel.: (0182) 50 50 89.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
maart 2024
04.08.049