

Slaapapneu

Slaapapneu is het tijdelijk stoppen met ademen tijdens de slaap. Pas in recente jaren is slaapapneu erkend als een daadwerkelijke stoornis.

Hoe ernstig slaapapneu is wordt uitgedrukt in het aantal momenten stoppen met ademen per uur. Chronisch lage bloed-zuurstofgehaltes zorgt voor oververmoeidheid. Het hart probeert door harder te pompen meer zuurstof naar de organen te brengen.

Mensen die lijden onder slaapapneu weten het vaak zelf niet. Vooral tijdens de nacht is het, vooral zonder partner, moeilijk te constateren. Wanneer een apneu gebeurt en het zuurstofgehalte gevaarlijk laag daalt, sturen de hersenen als een alarmsignaal een soort schok door het hele lichaam om ze wakker te maken. Patiënten schrikken kort wakker, halen diep adem en vallen weer in slaap. Soms is er een moment van een paniek gevoel, mede omdat de hartslag hoger is.

Symptomen die doorgaans wel herkend worden:

- Vermoeidheid overdag waardoor concentratie en geheugen worden aangedaan
- Vaak plassen tijdens de nacht
- Snurken

Risico factoren voor slaapapneu zijn overgewicht; vet in het weefsel van de keelwand zorgt ervoor dat de keelholte kleiner wordt en erfelijke factoren.

Factoren die apneus kunnen verergeren zijn roken; alcohol; slaapmiddelen, kalmeringsmiddelen, medicijnen met een sederende bijwerking en de slaaphouding (op de rug).

De behandeling bestaat uit het stoppen met roken, afvallen en medicatie zoveel mogelijk saneren. Bij te weinig effect van deze interventies kan overwogen worden om de huisarts te vragen de patiënt te verwijzen voor een slaap onderzoek bij de longspecialist.

Laatste revisie datum

06-07-2019

Trefwoorden¹:

Slaapapneu
Snurken
Vermoeidheid
Concentratieproblemen
Geheugenproblemen

¹ © 2019 M. de Ruijter