



OSAS

Wat is het?

OSAS staat voor Obstructief Slaap Apnoe Syndroom. Bij deze aandoening is er 's nachts te weinig zuurstof aanwezig in het bloed doordat patiënten gaan snurken en er ademstops (apneus genoemd) optreden.

Waar heb je last van?

Patiënten, maar vaker nog de partners van patiënten, hebben last van luid snurken. Voorafgaand aan het snurken stopt de ademhaling gedurende een aantal seconden. Meestal klagen patiënten met OSAS niet over een slechte nachtrust, maar worden ze vermoeid wakker. Ze worden wakker met hoofdpijn, zijn moe overdag, hebben soms last van concentratie- of geheugenstoornissen en vallen overdag makkelijk in slaap.



Wat is de oorzaak?

Door het snurken en de ademstops is het zuurstofgehalte in het bloed gedurende de nacht te laag. Dit heeft gevolgen voor de kwaliteit van slaap: patiënten slapen wel, maar minder diep. Daarom worden ze niet uitgerust wakker. Snurken en de ademstops kunnen verschillende oorzaken hebben. Overgewicht is de belangrijkste en meest voorkomende oorzaak. Een andere oorzaak is het gebruik van alcohol. Alcohol zorgt voor een verslapping van de spieren in de luchtweg, waardoor patiënten makkelijker gaan snurken. Wanneer je op de rug ligt, zakt de tong naar achter, en dit zorgt zo voor een vernauwing van de luchtweg. Daarnaast kunnen afwijkingen in de neus-keelholte die de ademweg beperken, een oorzaak zijn. OSAS is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten: doordat het zuurstofgehalte in het bloed zakt, moet het hart extra gaan werken om voldoende zuurstof rond te pompen en kan het hart



OSAS

overbelast raken.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

De diagnose wordt gesteld met een slaapregistratie (polysomnografisch onderzoek). Je slaapt dan een nacht met een aantal sensoren aan hoofd, armen en benen. Op deze manier worden ademhaling, beenbewegingen en hersenactiviteit geregistreerd. Er kunnen drie specialisten bij het stellen van de diagnose en/of de behandeling betrokken zijn: de neuroloog bij slaapstoornissen, de KNO-arts bij belemmering van de luchtweg in neus- en/of keelgebied en de longarts bij apneus.

Wat kun je eraan doen?

De behandeling van OSAS hangt af van de oorzaak en de ernst. Algemene maatregelen die je zelf kunt nemen zijn: afvallen bij overgewicht, geen alcohol drinken in de avond, stoppen met roken, geen slaapmedicatie nemen, slapen met een tennisbal op de rug (dit voorkomt rugligging). Behandelingen die via de specialist worden voorgeschreven kunnen bestaan uit een MRA (mandibulair repositieapparaat), een bit dat de onderkaak naar voren houdt tijdens het slapen. Daarnaast bestaat de mogelijkheid voor chirurgische ingrepen door de KNO-arts of behandeling met CPAP (= beademingsapparaat).

Meer weten?

www.apneuvereniging.nl

www.osas-info.nl