



OSAS (slaapapneu)

Wat is het?

OSAS staat voor obstructief slaapapneu syndroom. Bij deze aandoening is er 's nachts te weinig zuurstof in het bloed. Dit komt doordat patiënten gaan snurken en er ademstops optreden. Die ademstops noemen we apneus.

Wat zijn de klachten?

Patiënten, maar vaker nog de partners van patiënten, hebben last van luid snurken. Voor het snurken stopt de ademhaling een aantal seconden. Meestal klagen patiënten met OSAS niet over een slechte nachtrust. Maar 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 de hoeveelheid zuurstof in het bloed tijdens 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 dat de spieren in de luchtweg slapper worden. Daardoor gaan patiënten makkelijker snurken. Wanneer u op uw rug ligt, zakt uw tong naar achter. Hierdoor wordt uw luchtweg nauwer. Daarnaast kunnen afwijkingen in de neus-keelholte die de ademweg kleiner maken een oorzaak zijn.

OSAS is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Patiënten met een niet-behandelde OSAS hebben een grotere kans op een beroerte of een hartinfarct.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

De arts stelt de diagnose met een slaapregistratie. Dit noemen we een polysomnografisch onderzoek. U slaapt dan een nacht met een aantal sensoren aan uw hoofd, armen en benen. Op deze manier worden uw ademhaling, beenbewegingen en hersenactiviteit geregistreerd. Er kunnen drie soorten 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;
- de longarts bij apneus.

Welke behandeling is mogelijk?

De behandeling van OSAS hangt af van de oorzaak en hoe ernstig het is. Maatregelen die u zelf kan nemen zijn:

- afvallen bij overgewicht;
- geen alcohol drinken in de avond;
- stoppen met roken;
- geen slaapmedicatie nemen;
- slapen met een tennisbal op de rug, zodat u niet op uw rug gaat liggen.

De specialist kan u een MRA voorschrijven. MRA staat voor mandibulair repositieapparaat. Dit is een bit dat uw onderkaak naar voren houdt tijdens het slapen. Andere mogelijke behandelingen zijn: een operatie door de KNO-arts, een behandeling met CPAP (= beademingsapparatuur) of positietherapie via een sensor.

Meer weten?

[Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl)

www.apneuvereniging.nl