

Eenvoudige behandeling bij snurken

Licht tot matig slaapapneu syndroom

Indien u te horen heeft gekregen dat u snurkt en geen slaapapneu syndroom heeft kunnen de volgende adviezen een positieve bijdrage leveren aan het verminderen van het snurken. Deze adviezen kunnen ook een positieve bijdrage leveren, indien u te horen heeft gekregen dat u het slaapapneu syndroom heeft, en zijn een aanvulling op de hoofdbehandeling (zoals de MRA beugel of de CPAP therapie).

Gewichtsafname

Overgewicht kan een rol spelen bij het slaapapneu syndroom, vooral bij obstructief slaapapneu. Hierbij treedt er tijdens de slaap een belemmering op in de ademweg door inzakking of verdikking van weke delen van de neus/keelholte.

Overgewicht gaat vaak gepaard met vorming van vet in de keelwand. Om deze reden kan het zinvol zijn dat, u uw lichaamsgewicht vermindert, waarmee de mate van slaapapneu wordt beïnvloed. De beste aanpak is een combinatie van veel bewegen en minder (calorierijk) eten. Adviezen van de huisarts en de diëtist kunnen u daarbij begeleiden. U kunt via de SAAS consulent een folder van de diëtetiek van de Gelderse Vallei ontvangen.

Verminderen alcohol gebruik

Er is een direct verband tussen het gebruik van alcohol en apneu. Het verband ligt voor de hand: alcohol leidt tot spierverslapping. Beperk alcoholgebruik daarom tot één of twee glazen, drink daarom een uur voor het slapen geen alcohol meer.

Roken

Roken heeft geen enkel positief gezondheidseffect, integendeel. De regelmatige prikkeling van het neus- en keelslijmvlies bevordert het zwellen ervan en daarmee het snurken. Er zijn geen verdere indicaties die aantonen dat roken daarnaast een bijdrage levert aan het ontstaan van apneus, wel kan het de doorgankelijkheid van de neus belemmeren bij gebruik van de CPAP. Roken wordt ontraden

Koffie

Vanwege hun verstoorde nachtrust zijn slaapapneu patiënten, snurkers en hun partners geneigd om overdag grote hoeveelheden koffie te drinken. Veel koffie overdag en vooral in de avond veroorzaakt juist een slechte nachtrust. Het drinken van meer dan zes koppen koffie per dag wordt om verschillende redenen ontraden. Het vergroot de kans op verhoogde bloeddruk, hoog cholesterol, mogelijke schade aan organen en de kans op nierstenen. Net als bij alcohol is hier het advies: drink matig koffie en beperk het koffiegebruik tot de vooravond. Zwarte thee bevat theïne en dit heeft dezelfde uitwerking als cafeïne!

Biologische klok

Slaapapneu patiënten en partners van snurk(st)ers doen ter compensatie van de verstoorde nachtrust overdag vaak een dutje. Zo ontstaat een afwijkend of zelfs omgekeerd slaappatroon en raakt de biologische klok ontregeld. De rusteloosheid en het gebrek aan slaap in de nacht worden zo versterkt.

Advies: houdt zoveel mogelijk regelmaat in uw dagritme: houdt vaste tijden aan met het naar bed gaan en opstaan. Dit betekent niet meer dan 1,5 uur tijdsverschil aanhouden.

Inrichting slaapkamer

Slapen is een basisbehoefte en daarom belangrijk voor de kwaliteit van het leven. Richt uw slaapkamer volledig in op rust.

- Kies voor rustige kleuren voor de wanden en plafonds.
- Hang niet te veel drukke dingen aan de wand.
- Koop gordijnen die het echt donker kunnen maken.
- Stook de kamer niet te warm in de nacht; een paar graden onder kamertemperatuur.
- Zorg voor voldoende ventilatie en voldoende zuurstof door regelmatig het raam te openen.
- Verwijder de televisie uit de slaapkamer. Het helpt u om rustig in slaap te vallen en niet met een overdaad aan indrukken.
- Er zijn zelfs speciale hoofdkussens voor patiënten met een CPAP, ter verbetering van het ligcomfort met een masker. U kunt bij de SAAS consulenten hier meer informatie over krijgen.

Allergische reacties

Er zijn geen uitgebreide epidemiologische studies verricht naar de samenhang tussen slaapapneu en allergieën. Alle ziekten van de luchtwegen nemen toe bij slaapapneu en snurken. Wordt uw slaapapneu behandeld met een CPAP? Houd de slaapkamer vrij van stof en huisstofmijt. De CPAP zuigt veel lucht aan per nacht, die allergische reacties kan versterken.

Harde vloerbedekking

Harde vloerbedekking (zoals vinyl, marmoleum of laminaat) voor de slaapkamer heeft de voorkeur. Het is gemakkelijk schoon te houden en huisstofmijt vindt er geen voedingsbodem. Parket en houten vloerdelen kunnen ook. Vermijd vloerbedekking met veel naden.

Slaapmiddelen

Ook slaapmiddelen kunnen een belangrijke oorzaak van snurken zijn. Het is dan ook te overwegen deze middelen *in overleg* met de arts te staken

Huisdieren

Voor mensen met allergieproblemen zijn honden en katten taboe, zeker in de slaapkamer. Ook parkieten, kanaries en rijstvogels in open kooien geven extra kans op allergie.

Positietherapie

Als het snurken vooral bij rugligging voorkomt, kan het zinvol zijn om te leren op uw zij te slapen. Dit kan door het gebruik van een tennisbal, opblaasbaar kussen of een slaappositietrainer. Deze slaappositietraining zorgt ervoor dat u niet meer op uw rug slaapt en er minder apneu en/of snurken optreedt.