



Wat is slaapapneu?

Apneu betekent letterlijk: geen lucht (a-pneu). Ademstilstanden tijdens de slaap komen bij veel mensen voor. Daar is niets mis mee, als het maar niet te lang duurt en niet te vaak voorkomt.

Bij mensen met de aandoening slaapapneu kan de adem tot zestig of meer keer per uur stokken en soms duren die ademstilstanden tot wel twee minuten. Door ademnood en gebrek aan zuurstof in het lichaam ontwaakt de patiënt telkens even met een 'word wakker'-reflex (arousal). Dit kan gepaard gaan met een luide snurk. De apneupatiënt merkt zelf meestal niets van de onderbreking van de slaap. Vaak gaat aan de ademstilstand een sterk verminderde ademhaling vooraf, de zogenaamde hypopneu.

Apneu-hypopneu-index

De apneus en hypopneus worden in een slaaponderzoek gemeten en weergegeven met een getal, bijvoorbeeld ahi 5 (apneu-hypopneu-index met gemiddeld 5 apneus of hypopneus per uur). Er is sprake van slaapapneu bij een ahi van meer dan 5 en meerdere van onderstaande klachten of een ahi vanaf 15 zonder klachten. Tegenwoordig wordt er door slaapdeskundigen minder naar het getal van de ahi gekeken en meer naar de klachten. Naast obstructief slaapapneu kennen we centraal en gemengd slaapapneu. Zie pagina 8 en 14.

Verstoord slaappatroon

De verstoring van het normale slaappatroon leidt tot een chronisch slaapttekort, waardoor men overdag erg moe is. Door de onregelmatige zuurstofvoorziening kunnen verschillende organen in het lichaam aangetast worden. Zo ontstaan er andere aandoeningen. Mensen met apneu hebben vaak hoge bloeddruk, hoog cholesterol, hart- en vaatziekten, obesitas en diabetes. Per persoon zijn de symptomen anders. Je leest daarover meer in volgende artikelen.

Tot welke klachten kan slaapapneu leiden?

Mensen met apneu hebben vaak de volgende klachten:

- zwaar snurken (meestal klacht van de partner)
- wakker schrikken met een gevoel van stikken
- 's nachts vaak moeten plassen
- ochtendhoofdpijn
- grote moeheid en/of slaperigheid overdag
- concentratieverlies, vergeetachtigheid
- stemmingswisselingen

