

# Uitgelicht

Kranten, tijdschriften, tv, social media, websites: in allerlei media is informatie over apneu, een gezonde leefstijl en verwante onderwerpen te vinden.

In deze rubriek lichten we er een paar uit. Heb je een suggestie voor deze rubriek? Stuur dan een e-mail naar [redactiesecretaris@ApneuVereniging.nl](mailto:redactiesecretaris@ApneuVereniging.nl).



## Boezemfibrilleren

Cardioloog Maarten van der Broek van het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven doet onderzoek naar het verband tussen slaapapneu en een specifieke hartritmestoornis: boezemfibrilleren. Daarbij klopt het hart onregelmatig en vaak ook snel. 'Dat kan symptomen veroorzaken, zoals pijn op de borst en hartkloppingen', vertelt hij. 'Maar het is ook gerelateerd aan het vormen van kleine bloedstolsels in het hart. Die kunnen naar de hersenen gaan.'

Hoe dat boezemfibrilleren ontstaat in de slaap is nog niet helemaal duidelijk. 'Door slaapapneu kan het zuurstofgehalte in het bloed 's nachts dalen, wat kan leiden tot hartritmestoornissen. Een andere theorie is dat er geen lucht binnenkomt, doordat de bovenste luchtweg dichtzit.

Het lichaam gaat dan steeds harder werken, waardoor er steeds meer druk- en trekkrachten ontstaan in de borstkas. Op die manier kun je hartritmestoornissen ontwikkelen.' (RTL NIEUWS)

## Dansen om af te vallen

Drie maanden lang een paar keer per week dansen verlaagt je BMI, je gewicht en het vetpercentage. Een recente Chinese studie naar verschillende dansvormen wees uit dat deelnemers vetpercentage en kilo's verliezen wanneer ze geregeld dansen. Het gaat niet om groot gewichtsverlies, maar alle beetjes helpen, aldus Mirjam Pijnappels, hoogleraar bewegewetenschappen. Ze geeft aan dat het allerbelangrijkste is dat je een vorm van bewegen kiest die je leuk vindt. Ben je bang dat je voor deze vorm van bewegen ingewikkelde pasjes moet onthouden, zoals vroeger bij stijldansles? Niet nodig! Uit het onderzoek blijkt dat het gewichtsverlies bij alle onderzochte creatieve dansvormen gelijk is. Informeer eens bij een dans- of sportschool bij jou in de buurt naar mogelijkheden, zoek op YouTube naar bewegen op muziek of zet een muziekje op en dans! (DE VOLKSKRANT)

Bewegingsvormen als hardlopen, fietsen en zwemmen zijn ontzettend monotoon. Dansen daarentegen is ook plezierig, waardoor het makkelijker een gewoonte wordt.

(PLOS ONE)

## Stereotype?

Slapen met een cpap in het Big Brother-huis, zichtbaar voor honderdduizenden kijkers. Je moet maar durven. De Belgische bewoner Danny doet het zonder probleem. Hou je meer van een stoer tv-programma? Zap dan naar Kamp van Koningsbrugge. Daar ondergaan vijftien gewone burgers acht dagen lang een loodzware commandotraining. Voor 'cursist' Ronald (27) was het een droom om mee te doen. 'Hij is heel gemotiveerd en een sterke vent', zo wordt hij voorgesteld. 'Eén wetenswaardigheidje: hij heeft slaapapneu.' Als iemand niet voldoet aan het stereotype beeld van een apneupatiënt...



## Parkinson

We weten al langer dat apneu geregeld voorkomt bij mensen met de ziekte van Parkinson, maar niet hoe vaak. Om daarachter te komen namen Italiaanse onderzoekers van de Universiteit van Campania de wetenschappelijke literatuur van drie grote medische databanken onder de loep. Ze vonden gegevens over 1448 mensen met de ziekte van Parkinson, zowel met als zonder slaapapneu. Bijna de helft (45%) bleek beide aandoeningen te hebben. De kans daarop is groter bij ouderen, mannen, mensen met een (te) hoog lichaamsgewicht, met hoge bloeddruk, en met ernstige bewegingsstoornissen. Obstructieve slaapapneu bij mensen met de ziekte van Parkinson is waarschijnlijk een secundair gevolg van een Parkinsonachtige bewegingsbeperking aan de hogere luchtwegen. Slaapapneu is volgens de onderzoekers niet karakteristiek voor Parkinson. (PARKINSON VERENIGING)

## Knuffelend in slaap vallen

Het klinkt heel romantisch: lepeltje-lepeltje liggen of in elkaars armen in slaap vallen. Veel mensen hebben behoefte aan fysiek contact tijdens de slaap. Niks lekkerder dan tegen elkaar aankruipen in bed. Maar dat biedt geen garantie voor een goede nachtrust. Onderzoekers van de universiteit van Michigan in de VS deden onderzoek naar het slaapgedrag van muizen. Die slapen het liefst samen in een groep, maar maken elkaar daardoor ook vaak wakker. Bij mensen gaat dat waarschijnlijk net zo. Heb je een bedpartner die veel draait of de dekens wegtrekt, dan is dat niet bevorderlijk voor je slaapkwaliteit. De onderzoekers willen verder bestuderen hoe het contact met een bedpartner de slaap beïnvloedt. En kijken of er misschien methoden zijn om samen slapend toch een goede nachtrust te hebben. (SCIENTIAS.NL)

