

Let op bijkomende ziekten of aandoeningen

Bij veel patiënten met apneu komen andere ziekten voor (comorbiditeiten). Zoals hoge bloeddruk, diabetes of hart- en vaatziekten. Heeft u de diagnose apneu gekregen, wees dan samen met uw huisarts alert op deze bijkomende aandoeningen.

Vaak wordt een patiënt die de diagnose apneu krijgt al behandeld voor andere ziekten of aandoeningen. Bijvoorbeeld voor hoge bloeddruk, suikerziekte, hartritmestoornissen of een hartinfarct. Het samengaan van meerdere ziekten bij apneu is als een soort tweerichtingsverkeer. Apneu kan suikerziekte en hoge bloeddruk veroorzaken of verergeren en andersom komt bij die aandoeningen vaker apneu voor. Het is belangrijk om met je huisarts te bespreken dat je de diagnose apneu hebt gekregen. Je kunt er dan samen op letten of er geen andere ziekten bijkomen of bij zijn gekomen.

Verstoorde slaap

Slaap is erg belangrijk voor een goede gezondheid. Tijdens de slaap komen lichaam en geest tot rust en krijgen de gelegenheid om zich te herstellen van alle activiteiten van de dag. Niet alleen organen, zoals het hart, de spieren of de ademhaling komen tijdens de slaap tot rust. Ook de aanmaak van bepaalde hormonen volgt een dag-nachtritme. Als de slaap verstoord raakt, kan er een onbalans ontstaan in de hormonen.

Slaap bestaat uit verschillende stadia: van lichte slaap tot diepe slaap en REM-slaap (droomslaap). Tijdens de diepe slaap komt het lichaam het meest tot rust. De ademhaling gaat langzamer, de bloeddruk daalt in de nacht, de spieren ontspannen zich. Bij apneupatiënten is de slaap echter verstoord door de wekreflex (arousal) tijdens een ademstilstand (apneu).

Herhaald zuurstoftekort

Tijdens een apneu haalt de patiënt niet of onvoldoende adem en daalt het zuurstofgehalte. Het hart gaat sneller kloppen en de bloeddruk stijgt. Iedere apneu is een stressmoment voor het lichaam. Het keer op keer optreden van het zuurstoftekort tijdens de ademstops en de verstoring van de normale nachtrust spelen beide een belangrijke rol in het ontstaan van bijkomende ziekten.

Hoge bloeddruk en eetlust

Zo leidt slaapttekort tot een grotere kans op hoge bloeddruk. Bij mensen van wie de bloeddruk tijdens de slaap niet meer daalt, komt veel vaker ook overdag een hoge bloeddruk voor. Daarnaast is er grotere kans op zwaarlijvigheid (obesitas) doordat bepaalde hormonen uit balans raken, zoals leptine en ghreline die een rol spelen in de regulatie van de eetlust.

Ook de aanmaak van hormonen, zoals groeihormoon, schildklierhormoon en cortisol, raakt verstoord door een slechte nachtrust. Bovendien is iemand met een chronisch slaapttekort overdag uitgeput. Die vermoeidheid wordt dan vaak 'weggegeten' met slechte eetkeuzes (koolhydraatrijk) en men heeft geen puf meer om voldoende te bewegen.

Stressreactie

Tijdens elke ademstop daalt het zuurstofgehalte. Dit zuurstoftekort komt en gaat, het is er tijdens de apneu en herstelt zich tussen de apneus in. Het steeds terugkerende zuurstoftekort is karakteristiek voor apneu en is anders dan een continu zuurstoftekort, zoals bij sommige longaandoeningen. In reactie op het zuurstoftekort komen er stresshormonen vrij, zoals (nor) adrenaline. De wekreflex (arousal) activeert het sympathische zenuwstelsel nog verder. Bij iemand die al langer apneu heeft, zijn de stresshormonen 's nachts én overdag in verhoogde mate aanwezig is. Hierdoor ontstaan ziekten zoals hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, suikerziekte. De mate van het zuurstoftekort en de stressreactie blijkt leidend bij het ontstaan van bijkomende ziekten, en niet het aantal apneus of hypopneus.

Minder gevoelig voor insuline

In hoeverre apneu suikerziekte kan veroorzaken, moet nog verder worden onderzocht. Wel is het zo dat het zuurstoftekort bij apneu samengaat met een verminderde gevoeligheid voor insuline. Daardoor komt diabetes mellitus vaker voor bij apneupatiënten. De behandeling van de bijkomende ziekten is vaak lastiger bij patiënten met een onvoldoende behandelde apneu. Een hoge bloeddruk die wordt veroorzaakt door apneu, is moeilijk te behandelen met medicatie. Vaak zijn er dan drie of meer verschillende medicijnen nodig om de bloeddruk te verlagen.

Diabetes komt vaker voor bij apneupatiënten

Apneupatiënten met suikerziekte hebben vaak ook grotere hoeveelheden insuline nodig.

Weer in balans

Na behandeling van de apneu zal het enige tijd duren voordat lichaam en geest weer in balans komen. Dat varieert van enkele maanden tot soms een paar jaar. Gelukkig is de eerste verbetering al wel snel merkbaar. Bijvoorbeeld dieper slapen en minder vaak wakker worden. Met een goede behandeling zal het zuurstoftekort in de nacht weer naar normale waarden gaan en zal de nachtrust verbeteren. Verder kan merkbaar zijn dat de bloeddruk beter onder controle komt met medicatie en de bloedsuikerspiegel beter te reguleren is. Als mensen langdurig rondlopen met onbehandelde apneu, is er kans dat er blijvende schade ontstaat. Maar als de apneu een goede behandeling krijgt, wordt het zuurstoftekort – en daarmee een belangrijke oorzaak van het ontstaan en verergeren van bijkomende ziekten – goed bestreden in de nacht weer naar normale waarden gaan en zal de nachtrust verbeteren. Verder kan merkbaar zijn dat de bloeddruk beter onder controle komt met medicatie en de bloedsuikerspiegel beter te reguleren is. Als mensen langdurig rondlopen met onbehandelde apneu, is er kans dat er blijvende schade ontstaat. Maar als de apneu een goede behandeling krijgt, wordt het zuurstoftekort – en daarmee een belangrijke oorzaak van het ontstaan en verergeren van bijkomende ziekten – goed bestreden.



Dewi Groeneveld-Tjong is longarts. Ze maakt deel uit van het Slaapteam van het Flevoziekenhuis in Almere.

De 8 belangrijkste comorbiditeiten

