

MAN-VROUWVERSCHILLEN BIJ APNEU

# Vrouwen ademen vaker door een 'slappe fietsband'

tekst: **Marijke IJff**

Dat mannen en vrouwen hier en daar verschillen, weet u.

Maar wist u ook dat mannen en vrouwen niet dezelfde apneus hebben?

Informatie over slaapapneu blijkt vaak te gaan over de apneu, zoals die bij mannen voorkomt. Men spreekt bijvoorbeeld over het toenemend aantal mensen met apneu vanaf het 60ste jaar. Bij vrouwen start die toename in het algemeen een aantal jaren eerder, na de menopauze. Zo zijn er dus meer verschillen die vaak onbenoemd blijven.

## Andere symptomen en klachten

Bij mannen zie je vooral klachten en symptomen rond snurken en overdag ongewenst in slaap vallen. Hun omgeving klaagt vaak over hun korte lontje en vergeetachtigheid. Vrouwen melden veel meer slapeloosheid, rusteloze benen, nachtmerries, hartkloppingen, depressies en doorlopende vermoeidheid.

Karel Schreuder, arts-somnoloog bij SleepMedCare, vertelt dat de informatie die hij ons tijdens een lezing in 2016 gaf nog steeds actueel is. 'Ook een trage schildklierwerking en gewrichtsaandoeningen komen bij vrouwen met apneu meer voor dan bij mannen. Net als slaapfragmentatie (onderbrekingen van de slaap) en cognitieve klachten overdag, zoals concentratie- en geheugenproblemen en stemmingsproblemen. Die laatste drie worden overigens ook met cpap-gebruik nog geregeld gemeld. Al is dat geen reden om de cpap dan maar aan de kant te zetten.'

## Kortere obstructieve apneus

Zowel mannen als vrouwen hebben verschillende soorten ademstilstanden. In het algemeen hebben mannen meer en langere obstructieve apneus en hypopneus. Deze duren tien seconden of langer. Bij een apneu valt de luchtweg helemaal dicht, bij een hypopneus 30% of meer. Vrouwen hebben meer kortere durende ademhalingsstoornissen, vooral in de remslaap, en minder apneus en hypopneus.

## *Vrouwen hebben een kortere bovenste luchtweg die niet zo snel dichtvalt*

Omdat vrouwen een kortere bovenste luchtweg hebben, valt deze niet zo snel dicht. In plaats van een apneu ontstaat er door het gedeeltelijk dichtvallen van de bovenste luchtweg een hogere ademweerstand, wat vooral de inademing bemoeilijkt. Een aantal van die beperkte ademhalingen ach-

ter elkaar leidt tot een verlaagd zuurstofgehalte en mogelijk een teveel aan koolstofdioxide. Dit veroorzaakt uiteindelijk een wekreactie vanuit de hersenen (arousal) om de bovenste luchtwegspieren te activeren. Die wekreacties noemen we respiratory effort related arousals (rera's).

## Vader slaapt door, moeder ligt wakker

Herkent u het? Ouderpaar ligt te slapen, kind huilt, moeder is gelijk wakker, vader slaapt door. Scenario 1: moeder troost het kind, gaat weer naar bed en ligt nog lang onrustig wakker, vader slaapt door. Of scenario 2: moeder stoort vader wakker, halfslappend troost hij het kind, stapt weer in bed en slaapt verder. Moeder ligt nog een tijd wakker.

Karel Schreuder: 'Vrouwen zijn vaak waakzame slapers. Bij vrouwen met apneu is er daardoor al snel een waarschuwing in het brein dat de ademhaling belemmerd is door verhoogde weerstand in de bovenste luchtweg. Het brein reageert daarop met een wekreactie, een arousal. Je kunt het vergelijken met ademen door een slappe fietsband die niet helemaal dichtvalt en die tijdens het inademen onvoldoende lucht doorlaat. Minder luchttoevoer, verhoogde ademweerstand, toename van ademinspanning en dan de arousal. Vrouwen hebben vaak een lagere cpap-druk nodig om die slappe band open te houden.'

## Verstoringen in ademhaling

De rera's hebben dezelfde gevolgen op de slaapkwaliteit als de wekreacties na een obstructieve apneu of hypopneus. Bij een uitgebreid slaaponderzoek (psg) is de richtlijn voor het meetellen of 'scoren' van hypopneus weliswaar gevoeliger gesteld dan vroeger: nu scoort men al bij 30% daling en voorheen pas bij 50% daling. Dit betekent echter niet dat de rera's ook in elke beoordeling van de polysomnografie gescoord worden.

De internationale richtlijn (AASM), waar ook in Nederland de beoordeling op gebaseerd is, stelt dat het meetellen van de rera's voor de diagnose optioneel is. Karel Schreuder: 'Mijn aanbeveling is om alle verstoringen in de ademhaling te tellen en vooral ook aandacht te besteden aan de zuurstofdalingen in de remslaap. Voor de PSG-meting is het dus van belang dat alle slaapstadia aan bod komen tijdens de slaapnacht.'

Arts-somnoloog  
Karel Schreuder:  
'Vrouwen met apneu  
zijn waakzame  
slapers die door  
een soort slappe  
fietsband ademen.'

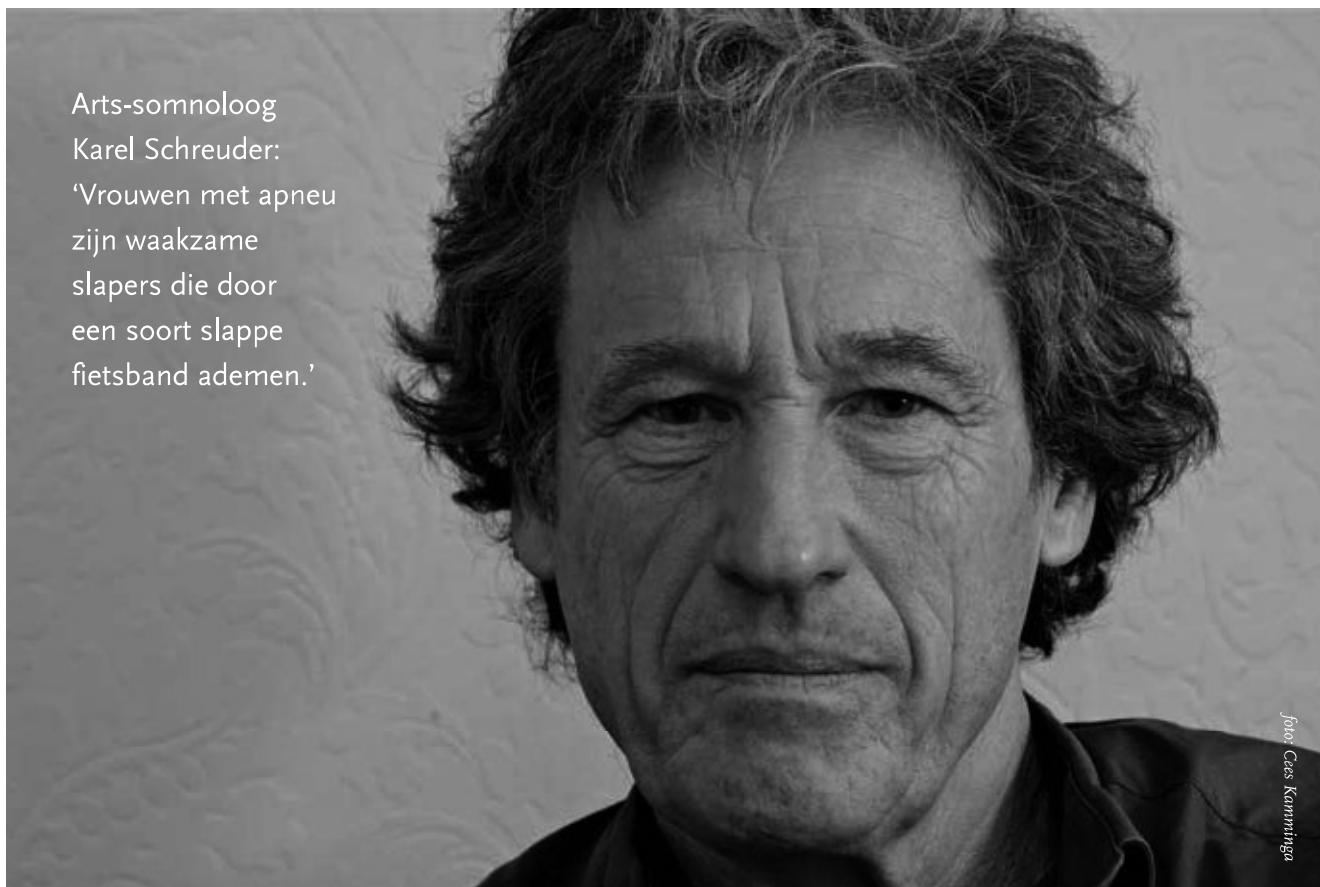


Foto: Cees Kriminga

### Tweede nacht

'Omdat vrouwen vaak lichter slapen, zijn er bij de psg-meting wel eens doorslaapproblemen en ontbreekt er informatie om een diagnose te stellen. In dat geval kun je nog een tweede nacht meten.

Dus voor de diagnose bij vrouwen zijn niet alleen apneus en hypopneus van belang, maar ook de rera's. In het Engels heet deze scoring de respiratory disturbance index (RDI). Het is beter om niet alleen te kijken naar ademstops, maar te registreren hoe vaak de hersenen een weksignaal geven. Zo weet je in welke mate de slaap is verstoord. Daarnaast is het raadzaam om het verlaagde zuurstofgehalte tijdens de remslaap apart te vermelden.'

### *Tel niet alleen de ademstops, maar ook de arousals*

De meeste cpaps geven bij het uitlezen alleen apneus en hypopneus weer, geen rera's. Karel Schreuder: 'Wanneer een cpap of apap alleen de apneus en hypopneus aanpakt en niet de rera's kunnen de klachten bij vrouwen blijven bestaan. Deze 'restverschijnselen' zouden alsnog kunnen verdwijnen of verminderen bij het aanpakken van de rera's.' ■

Bron: Lezing Karel Schreuder LVB Apneu Vereniging, 9 april 2016

### Een speciale cpap voor vrouwen

Het meetellen van de rera's in de uitslag van het slaaponderzoek kan een belangrijk verschil maken in de behandeling van apneu. Aangezien het vooral vrouwen zijn die rera's hebben, kan het een betere zorg voor vrouwen met apneu betekenen.

Weinmann (Löwenstein Medical) levert al langer een auto-cpap (apap) met een techniek die rera's opspoorst en tegengaat. Die zou wellicht voor vrouwen ingezet kunnen worden. ResMed heeft een apap op de markt gebracht met een techniek om rera's efficiënter aan te pakken dan de 'gewone' pap doet. Deze 'autoset for her' is speciaal voor vrouwen. Hij is in Nederland getest en er is internationaal onderzoek gedaan naar het gebruik bij vrouwen. Met positieve resultaten. (Redactie: later dit jaar schrijven wij hier meer over.)

Deze paps zijn wel duurder. Daar staat tegenover dat het gebruik ervan zorgt voor minder apneuklachten en een betere kwaliteit van leven.