

Vraag het de ApneuVereniging

Hoe gebruik ik mijn cpap met verstopte neus?

Regelmatig ben ik verkouden met een verstopte neus. Mijn cpap met neusmasker werkt dan niet goed meer. Wat kan ik doen om dit probleem op te lossen?

Als de neus verstopt is, bereikt de ingeblazen lucht van de cpap de lageregelegen luchtweg niet of niet voldoende. Bij een neusmasker kan de mond openvallen om te ademen als de neus verstopt is. Zo krijg je mondlekkage, de cpap bouwt niet de juiste druk op om de luchtweg open te houden. Gevolg: meer ademstops en een slechte nachtrust.

Zoutoplossing

Is je neus verstopt door een tijdelijke verkoudheid, dan kun je je neus sprayen met een onschuldige zoutoplossing verkrijgbaar bij de drogist. Liefst zonder het verslavende stofje xylometazoline, dat de neus na een week gebruik juist verstopt. Je sprayt net voordat je gaat liggen. Overigens is één neushelft meestal wel open, ook al heb je dat niet zo in de gaten. Om de vier uur is meestal de ene en dan de andere kant van de neus open. Heb je last van een chronisch verstopte neus, vraag de huisarts dan om een recept voor een medicinale spray. Deze bevat vaak wel corticosteroiden.

Te hoge bevochtiging

Het kan zijn dat je neus verstopt is geraakt doordat je de instelling van de bevochtiging te hoog hebt staan. Stel je slaapt in een kamer waar de

luchtvochtigheid hoog is, dan hoeft je niet zoveel vocht toe te voegen. Als de instelling van de bevochtiger te hoog is, raak je weliswaar niet verkouden maar het voelt wel alsof, doordat je neus vol snot zit en dus verstopt is.

Koude neus

Zet de luchtbevochtiger ook weer niet te laag. Sommige mensen zetten in een koude slaapkamer de bevochtiger erg laag ter voorkoming van condens. Grote kans dat je dan wakker wordt door een zeer koude neus. In die koude neus zwellen de bloedvaatjes, wat de doorgankelijkheid eveneens beperkt. Ook dat voelt als een verstopte neus. Het beste kun je dan de kamertemperatuur aanpassen (boven de 16 graden) of een fleece-sokje om de slang doen.

Verwarmde slang

Wil je af zijn van al dat gedoe met instellen en getob over koud/warm/droog/vochtig, dan is een verwarmde slang de oplossing. Die moet dan wel passen bij het merk en type van je cpap. Bij de meeste cpaps is er in het menu een stand 'automaat' voor de verwarmde slang. De ingebouwde sensor tast de omgevingswarmte en luchtvochtigheid af en stelt zo de slangtemperatuur en de mate van bevochtiging automatisch in.

Tips:

- Een foefje bij een verstopte neus door verkoudheid: zet de cpap-druk (zonder ramptijd of de zogenaamde aanlooptijd) aan terwijl je het masker ophebt. Meestal is één neusgat wel open. Druk het neusgat dat open is met twee vingers dicht om te proberen dat andere, verstopte neusgat open te blazen. Dit lukt niet altijd.
- Voeg nooit iets toe aan het water in de bevochtiger. Geen oliën, menthol of zout. Dat is niet goed voor je longen. Toevoegingen worden ten sterkste afgeraden voor je gezondheid.
- Ga bij verkoudheid extra hygiënisch te werk: reinig het masker dagelijks om bacillen uit te bannen. Maak ook elke dag het waterbakje schoon. Daarmee voorkom je kalkaanslag en bacterievorming. Gooi het 's ochtends leeg en vul de bevochtiger 's avonds weer met vers gekookt, afgekoeld kraanwater.
- Als het problematisch blijft om met een neusmasker te slapen door neusverstopping, dan is het wellicht beter een fullface/neus-mondmasker te gaan gebruiken. Hiermee mag je zowel door de neus als de mond in- en uitademen.

Vragen over apneu?

De ApneuVereniging beantwoordt via diverse kanalen vragen over apneu en aanverwante zaken. Onze medewerkers, ook de gespecialiseerde medewerkers van het ApneuKenniscentrum, zijn te bereiken via de ApneuHelpdesk (0343-413414) en www.apneuvereniging.nl/contact. Vragen zijn tevens te stellen op het ApneuForum en de besloten ApneuFacebookgroep.