

OSAS = Obstructief slaapapneu syndroom

Betekenis

OSAS is het meest voorkomend slaapgebonden ademhalingsprobleem waarvan de diagnose wordt gesteld door een PSG. Het wordt gekenmerkt door apneus (= ademstoppen) met regelmatig, geheel of gedeeltelijk, toeklappen van de bovenste luchtweg/ keelholte. Dit kan resulteren in een soms ernstige zuurstofdaling. Deze apneus veroorzaken ook korte abrupte ontwaken, niet altijd door de patiënt opgemerkt, wat resulteert in een onderbroken slaap, waardoor de slaapkwaliteit daalt en de patiënt zich vermoeid / lusteloos / niet fit / slaperig / ... voelt de dag nadien en zich soms moeilijk kan concentreren.

Therapie

De therapie voor OSAS hangt met name af van de uitslag van het PSG. Deze wordt uitgedrukt in AHI – index. Dit staat voor Apneu Hypopneu Index en is een optelsom van het aantal ademstops en aantal malen geregistreerde verminderde ademhalingsflow van meer dan 50% / per uur slaap. Op basis van de AHI maakt men onderscheid tussen mild ($AHI < 15$), matig ($AHI 15 \leq 30$) en ernstig ($AHI \geq 30$) OSAS. Bij milde en matige OSAS kan de therapie bestaan uit chirurgie of een MRA (= mandibulair repositie apparaat) of CPAP (= continuous positive airway pressure). Bij een ernstig OSAS is de therapie CPAP.

MRA is een beugel die 's nachts gedragen wordt in de mond en die er voor zorgt dat de onderkaak naar voor staat. Dit leidt vervolgens tot meer ruimte achter in de keel en veelal tot minder ademstops en snurken.

CPAP betekent letterlijk ' voortdurend positieve druk in de luchtwegen '. De CPAP verhoogt de luchtdruk in neus- en keelholte. Dit voorkomt afsluiting van de keelholte en verstoring van de ademhaling tijdens de nacht. De pomp haalt extra lucht uit de kamer en blaast die door een slang en een masker in uw neus. Zo blijven uw luchtwegen open en worden apneus voorkomen. De patiënt zal ook beter en dieper slapen, met als direct gevolg dat zijn levenskwaliteit wordt verbeterd. Ook het snurken zal verminderen en/ of verdwijnen en hart en bloedvaten worden meer beschermd door het wegvallen van de zuurstofdalingen.

Verder moet er ook nog aandacht gegeven worden aan het gewicht, de slaaphouding, medicatie, leefstijl, ...