



Aan de hand van een echocardiogram en een CT-scan van de kroonslagaders (foto) wordt onder meer nagegaan of de hartspier is verdikt, of er eventueel al een begin van verminderde doorbloeding van de hartspier is en of de patiënt aan slagaderverkalking lijdt.

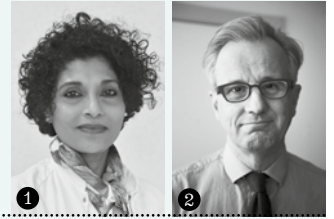
Cardiologie

Slaapap hart en

Als je slaapapneu laat behandelen, voel je je niet alleen veel uitgeruster, maar verminder je ook sterk de kans op hart- en vaatziekten. Dat blijkt uit baanbrekend onderzoek van de dienst cardiologie.

Slaapapneu, voluit Obstructief Slaapapneusyndroom (OSAS) is een slaapgebonden ademhalingsstoornis. De keelholte klapt tijdens de slaap keer op keer volledig of gedeeltelijk dicht, wat gepaard gaat met snurken. Liefst 9 tot 25 % van de Belgen van middelbare leeftijd of ouder lijdt aan slaapapneu. 'De rechtstreekse

- ① Prof. dr. Bharati Shivalkar
 ② Prof. dr. Chris Vrints



neu beschadigt vaten

gevolgen van de ziekte zijn bekend', zegt prof. dr. Chris Vrints, diensthoofd cardiologie. 'De patiënten slapen slecht en zijn overdag vermoeid en prikkelbaar. En ook hun partners lijden vaak onder het snurken. De laatste jaren is er echter ook veel aandacht voor een ander belangrijk aspect: slaapapneu vormt een heel grote risicofactor voor hart- en vaatziekten.'

Achter het ontstaan van die hart- en vaatproblemen gaat een ingewikkeld mechanisme schuil. Telkens als de keel toeklappt, lijdt de patiënt heel even aan een zuurstoftekort. Daardoor neemt de druk in de longslagader toe, wat op zijn beurt leidt tot acute overbelasting van het rechterhart en, op langere termijn, tot een verdikking van de rechterhartspier. 'Andere gevolgen zijn een verhoging van de bloeddruk en een grotere kans op slagaderverkalking', licht Vrints toe. 'Die verhoogde bloeddruk kan op zijn beurt tot een verdikking van de linkervoorkamer leiden. En daaruit kunnen dan weer hartritme stoornissen voortkomen.'

Alsof dat nog niet genoeg is, lopen slaapapneupatiënten ook een verhoogd risico op een beroerte: hoge bloeddruk vergroot immers de kans op een hersenbloeding en de genoemde slagaderverkalking kan ook toeslaan in de hersenbloedvaten. Vrints: 'Bij patiënten met hartritme stoornissen is het risico op een beroerte nog groter. Een gevreesde complicatie daarvan is immers de vorming van een bloedklonter. Als die komt vast te zitten in de hersenbloedbaan, krijgt de patiënt een beroerte.'

Verdikte hartspier

Dat slaapapneu tot hartproblemen kan leiden, is niet nieuw. De laatste jaren wordt de omvang van het probleem echter steeds duidelijker. 'Bij ernstige slaapapneu, met meer dan 15 ademhalingspauzes per uur, is het risico op een te hoge bloeddruk twee tot drie keer hoger dan normaal', zegt UZA-cardiologe prof. dr. Bharati Shivalkar. 'Maar ook bij mildere vormen, met minder dan 15 apneus per uur, is er nog altijd

een verhoogd risico. De kans op voorkamerfibrillatie, een veelvoorkomende vorm van hartritme stoornissen, ligt zelfs zes keer hoger bij slaapapneupatiënten.'

Shivalkar doet al jaren onderzoek naar het verband tussen slaapapneu en hart- en vaatziekten, in samenwerking met het slaapcentrum van het UZA. 'Tijdens een eerste studie met een beperkte groep slaapapneupatiënten bleek al de grote impact van slaapapneu op het hart', zegt Shivalkar. 'Bij al die patiënten bleek de hartspier verdikt en was de hartfunctie verminderd, ook al hadden ze geen duidelijke klachten. Hoe erger de slaapapneu, hoe meer gevolgen er waren voor hart en vaten.' Er was echter ook hoopvol nieuws: na zes maanden behandeling van de slaapapneu was er een enorme verbetering. Shivalkar: 'Hun hartspier was opnieuw bijna normaal van omvang en ook de hartfunctie was er merkbaar op vooruit gegaan.' De proefpersonen kregen de standaard behandeling met CPAP (Continuous Positive Airway Pressure). →



Slaapapneu of gewoon snurken?

Snurken is vaak onschuldig. Volgende klachten kunnen er echter op wijzen dat er meer aan de hand is:

- vermoeid wakker worden
- slaperigheid overdag
- stokken van de ademhaling tijdens de slaap
- wakker schieten met gevoel van zuurstoftekort
- rusteloze slaap
- vaak wakker worden
- concentratiestoornissen
- vergeetachtigheid
- stemmingswisselingen
- hoofdpijn 's morgens
- vreemde of beangstigende dromen
- maagoprispingen

Dat slaapapneu tot hartproblemen kan leiden, is niet nieuw. De laatste jaren wordt de omvang van het probleem echter steeds duidelijker.



‘Slaapapneu wordt vaak laat ontdekt, maar het is nooit te laat om te behandelen’



→ De patiënt slaapt dan met een neusmaskertje en krijgt voortdurend lucht onder verhoogde druk toegediend, wat voorkomt dat de keelholte dichtklapt.

Iedereen naar het slaapcentrum?

Momenteel bestudeert de dienst cardiologie opnieuw een groep patiënten in het kader van een zorgpad voor slaapapneu. Aan de hand van een echocardiogram en een CT-scan van de kroonslagaders wordt onder meer nagegaan of de

hartspier is verdikt, of er eventueel al een begin van verminderde doorbloeding van de hartspier is en of de patiënt aan slagaderverkalking lijdt. Shivalkar: ‘Deze keer gaat het om mensen met een normale bloeddruk en zonder hart- en vaatproblemen, maar bij wie er mogelijk al een impact is van slaapapneu. Ook bij die groep blijken er al duidelijke gevolgen voor het hart. Dat stemt tot nadenken.’

Zaak is om slaapapneupatiënten met een risico op hartproblemen tijdig op te sporen en te behandelen. Daarin ligt een grote uitdaging voor huisartsen, neurologen, pneumologen en cardiologen. De UZA-cardiologen informeren vandaag vaker naar eventueel snurkgedrag. Hartpatiënten die snurken en andere typische klachten van slaapapneu vertonen, worden naar het slaapcentrum doorverwezen voor een slaaponderzoek. ‘Vraag is of we nu bij alle patiënten met hart- en vaatziekten actief op zoek moeten gaan naar slaapapneu’, zegt Shivalkar. ‘Het antwoord is nee. Het is vooral zinvol om verder te gaan kijken bij patiënten van wie de bloeddruk moeilijk onder controle raakt of die ‘s nachts last hebben van hartkloppingen of

benauwdheid op de borst. Dat zijn duidelijke signalen.’

Nooit te laat

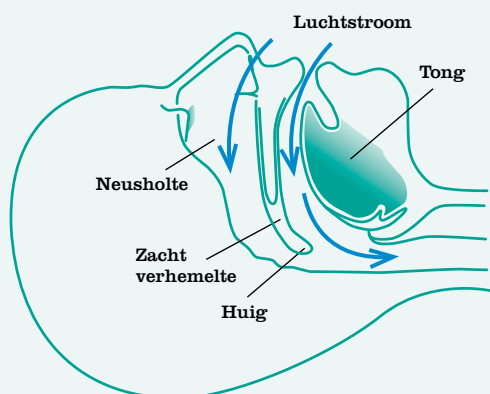
Vast staat dat slaapapneu heel vaak niet wordt ontdekt. Naar schatting wordt bij acht op tien vrouwen met slaapapneu de diagnose niet gesteld. Bij mannen gaat het zelfs om negen op tien. De meesten van hen snurken, maar leggen niet het verband met hun klachten overdag. Een deel van het probleem is dat de diagnose niet in een-twee-drie te stellen is: een slaaponderzoek is nu eenmaal duur en omslachtig. ‘Een mogelijke denkpiste is ambulante slaapmonitoring. Dat zou de kosten sterk verlagen’, aldus Vrints.

Sommige mensen lijden al vele jaren aan slaapapneu zonder het te beseffen. Het is echter nooit te laat om te behandelen, ook met het oog op de preventie van hart- en vaatziekten. ‘Door de slaapapneu alsnog te behandelen kunnen we het kwalijke sneeuwbal effect stoppen’, beklemtoont Vrints. ‘Het proces van slagaderverkalking vertraagt en we krijgen de hoge bloeddruk beter onder controle. Het loont dus zeker de moeite om de ziekte op te sporen en te behandelen: zo pak je het probleem bij de wortel aan.’

Symposium met Mayo Clinic

De dienst cardiologie organiseerde op 14 juni 2014 het eerste Antwerp-Rochester Cardiology Symposium in samenwerking met de wereldwijd gerenommeerde Mayo Clinic. Dat ziekenhuis, gelegen in Rochester in Minnesota (Verenigde Staten), is niet alleen bekend wegens zijn grote expertise en vooraanstaande zorg, maar ook door zijn vele educatieve programma's, congressen en symposia. Prof. dr. Chris Vrints, prof. dr. Bharati Shivalkar en dr. Sorin Pislaru van de Mayo Clinic stelden een programma samen met voordrachten van UZA-cardiologen en -cardiochirurgen en hartspecialisten van de Mayo Clinic. Een honderdtal artsen uit België en Nederland woonde het symposium bij.

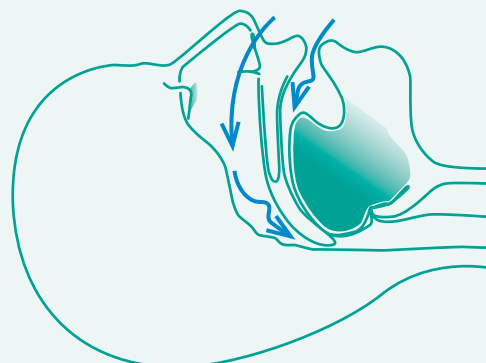
Slaapapneu?



Normale slaap



Bij slaapapneu of 'obstructief slaapapneusyndroom' (OSAS) **klapt de keelholte tijdens de slaap keer op keer volledig of gedeeltelijk dicht**, wat gepaard gaat met snurken. Er is sprake van apneu als de keelholte tijdens de slaap **langer dan 10 seconden** volledig is afgesloten.

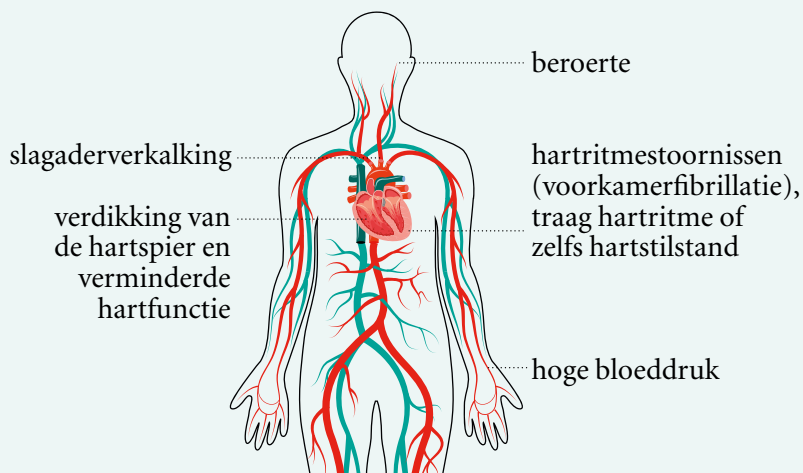


Apneu

Patiënten die tijdens hun slaap **meer dan 15 apneus per uur** doormaken, komen in aanmerking voor een **CPAP-behandeling**, Continuous Positive Airway Pressure. De patiënt slaapt dan met een neusmaskertje en krijgt voortdurend lucht onder verhoogde druk toegediend.



Mogelijke gevolgen van slaapapneu voor hart en bloedvaten:



60%

van de patiënten met slaapapneu lijdt aan een te hoge bloeddruk.



Volgens sommige studies zou bij

1 op 2

patiënten die een hartinfarct hebben doorgemaakt, sprake zijn van slaapapneu.



1 op 2

van de patiënten met voorkamerfibrillatie, een vorm van hartritmestoornissen, heeft slaapapneu.