APNEU - Alert

Lieve , 14-10-2020

**1 op de 7** mensen heeft slaapapneu wereldwijd. Het meest voorkomende type, obstructieve slaapapneu verzuurt het leven van meer dan 936 miljoen mensen wereldwijd. In Nederland zijn het er zo’n 2,5 miljoen mensen die hier last van hebben.

**1 op de 3** mensen met apneu krijgt te maken met een hart- of vaatziekte zoals een hoge bloeddruk, aderverkalking, beroerte, hartinfart of een verstoring van het hartritme.

Hoewel de statistieken schatten dat bijna 1 op de 7 bewoners van de aarde slaapapneu heeft, krijgen veel minder mensen de diagnose. Ge[schat](https://www.resmed.com/us/dam/documents/products/dental/Narval-CC/facts-and-figures/1015527r3_narval-cc-mrd_facts-and-figures_amer_eng.pdf) wordt dat slechts 25% van de ernstige gevallen diagnosticeerd is. Laat staan dat mensen die een milde vorm van apneu hebben het niet eens weten dat ze apneu hebben. Heel veel mensen hebben dus apneu zonder het te weten. Dit is alarmerend!

Apneu is de oorzaak van nog veel meer gezondheidsproblemen. Apneus moeten dus herkend en vermeden worden! Wees je in ieder geval bewust dat ook jij een milde vorm van apneu hebt of in de toekomst kunt krijgen. Vandaar dit cadeau!

Apneu betekent “geen lucht” tijdens je slaap, waardoor het lichaam en de hersenen gedurende een korte periode geen zuurstof krijgen en hierdoor kunnen hersencellen afsterven. Iedereen heeft wel eens korte apneus tijdens de slaap. Wanneer deze echter te vaak per uur voorkomen dan moet je je al een beetje zorgen gaan maken. De ernst wordt bepaald door het aantal apneus per uur (de AHI index), de daling van het zuurstofgehalte in je bloed naar minder dan 88% en de mate van slaperigheid overdag.

Wanneer je weet dat je al een milde vorm van apneu hebt, kun je zelf proefondervinderlijk aan de gang met de vele beschikbare hulpmiddelen om het aantal apneus per nacht te verminderen.

Als blijkt dat je al een ernstige vorm van apneu hebt dan moet je contact opnemen met je huisarts om dit te bespreken.

Veel ouderen krijgen te maken met dementie op latere leeftijd. Het vermoeden is dat apneu mede de oorzaak is van het krijgen van dementie/Alzheimer. Dit proces wordt al zo'n 20 jaar voordat het zich uit, in werking gezet. Als je ouder wordt krijg je namelijk te maken met spierverslapping (ook in de keel) waardoor de kans op apneu toeneemt. Daarom moet je altijd alert zijn op apneu!

Omdat ik wil dat jij en de mensen om je heen die je liefhebt, zo gezond mogelijk blijven, krijg je van mij dit bijzondere thuis slaap meetapparaatje cadeau. Dit technisch vernuftigd apparaatje, ontwikkeld in Silicon Valley, geeft je onder meer inzicht of je veel apneus hebt tijdens de nacht. Als blijkt dat je hiervan last hebt kom dan in actie en gebruik “Mijnapneubreker”.

Blijf gezond door minder APNEU’s!