

APNEU EN COMORBIDITEITEN, OFTEWEL BIJKOMENDE ZIEKTEN

Hoge bloeddruk

tekst en foto: Myrjam Bakker-Boone



In het vorige nummer belichtten wij de gevolgen van apneu voor de lever. Tijdens een regio-avond in Flevoland vertelde longarts Dewi Groeneveld van het slaapteam van het Flevoziekenhuis in Almere over de invloed van obstructief apneu op chronische ziekten, zoals overgewicht of obesitas, suikerziekte en hoge bloeddruk. Hoge bloeddruk, daar gaat dit artikel over. Op de andere ziektebeelden zullen wij in volgende nummers van dit blad terugkomen.

Van de patiënten met osas heeft 35 tot 80% ook hoge bloeddruk. Naarmate de osas ernstiger is, is ook de hoge bloeddruk ernstiger en moeilijker onder controle te krijgen. Andersom is bij 40% van de bloeddruk patiënten ook osas gevonden. Bij obstructief apneu valt de keel dicht en probeert men tegen een dichte luchtweg in adem te halen. Tijdens het dichtvallen van de keel stopt de ademhaling (de apneu) en dit geeft zuurstof tekort, verstoring van de slaap door wekreacties en dus vermoeidheid en het vrijkomen van allerlei stresshormonen door activatie van het sympathisch zenuwstelsel. En apneu patiënten stoppen niet een enkele keer met ademen in de slaap, maar dit treedt heel vaak op. Het bij herhaling ontstaan van het zuurstoftekort tijdens de apneus en het vrijkomen van de stresshormonen spelen een doorslaggevende rol bij het ontstaan van ziekten bij osas, waaronder de hoge bloeddruk.

Sympatisch gaspedaal

Door de obstructieve apneus komen er stresshormonen vrij, omdat het sympathische zenuwstelsel wordt geactiveerd. Het sympathisch zenuwstelsel is van belang bij situaties waarbij je moet kiezen tussen vechten of vluchten. Als er gevaar dreigt dus. Dokter Groeneveld noemt dat zo mooi het 'sympatisch gaspedaal': je wordt alert, het stress systeem gaat over op actie, de lever geeft suiker af, de zweetklieren worden actief (voor afkoeling), de bloedstolling gaat omhoog, de hartslag en bloeddruk stijgen, de buik- en blaaspieren trekken samen en de arm- en beenspieren spannen aan.

Dit is allemaal erg nuttig als de hond van de burens je dreigt te bijten, maar niet als je in bed ligt te slapen. Dan heet het overactiviteit en is het schadelijk.

's Nachts nog net zo druk...

'Normaal gesproken gaan organen en dus ook de bloeddruk in rust als je slaapt. Alles wordt letterlijk rustiger.

Niet bij osas patiënten: daarbij gaat de hele fabriek gewoon door, omdat de slaap steeds verstoord raakt door de ademstops en omdat er een overactiviteit is van het 'sympathische gaspedaal'. Daarnaast worden het hart en de bloedvaten ook nog eens extra belast, omdat de apneupatiënt probeert in te ademen, terwijl de keel dicht is gevallen. Dit heeft een aanzuigende werking op het bloed, waardoor er tijdens de ademstop meer bloed moet worden rondgepompt door het hart en door de bloedvaten. Het hart moet dan harder werken dan bij mensen zonder apneus, terwijl er tijdens de ademstop minder zuurstof aanwezig is. Dit kan leiden tot schade aan het hart en de bloedvaten en dat kan weer een hoge bloeddruk geven. Normaal daalt de bloeddruk gedurende de nacht, maar bij apneupatiënten blijft de bloeddruk in de nacht net zo hoog als overdag. Als de osas lang bestaat of heel ernstig is zal ook overdag een hoge bloeddruk ontstaan.

Osas kenmerkt zich door het steeds bij herhaling optreden van de ademstops. Vele malen per uur. Het zuurstof gehalte in het bloed gaat daardoor ook op en neer. Tijdens de ademstop is het laag en tussen de ademstops door is het weer normaal. Het op en neer gaan van de zuurstoftekorten is wezenlijk anders dan bij mensen met een longaandoening die de hele nacht door een laag zuurstofgehalte hebben. Dat pulseert niet. Dit maakt dat osas op een andere manier schadelijk is voor de gezondheid.'

Met inzet ademapparaat alles beter?

'Helaas, dat is niet direct het geval. Vaak zijn er meerdere oorzaken voor de bijkomende ziekten, zodat je dit ook op meerdere fronten moet aanpakken. Ga bewegen, gezond eten, drink minder alcohol en gebruik het apparaat of het mra wanneer u ook maar gaat slapen. Want het apparaat beïnvloedt wel de symptomen van osas en lijkt ook op de bijkomende ziektebeelden een gunstig effect te hebben.

Longarts Dewi Groeneveld:
 ‘Normaal daalt de bloeddruk gedurende de nacht, maar bij apneupatiënten blijft de bloeddruk in de nacht net zo hoog als overdag. Als de osas lang bestaat of heel ernstig is zal ook overdag een hoge bloeddruk ontstaan.’



En... volg vooral geen dieet. Ik heb een broertje dood aan diëten, want vaak houdt dit een verandering in voor een paar weken of maanden en vallen mensen daarna weer terug in de oude gewoonten en zit je gewicht zo weer op

het oude niveau. Kies een gezondere leefstijl, kies een vorm van intensief bewegen (sport) die bij je past, eet en drink verstandig en houdt dat de rest van je leven vol. Dat is beter... ■

Osas, verhoogde bloeddruk en de ziekte van Conn

tekst: Alida Noordzij

De Bijnierverseniging NVACP behartigt ook de belangen van patiënten met primair hyperaldosteronisme (PHA). PHA kent als hoofdprobleem een sterk verhoogde bloeddruk die moeilijk te behandelen is met medicijnen. Naast de verhoogde bloeddruk is er vaak sprake van verminderde spierkracht, kramp, laag kalium, ernstige vermoeidheid en slaapapneu.

De twee belangrijkste vormen van PHA zijn de ziekte van Conn en primair hyperaldosteronisme in beide bijniëren. Bij de ziekte van Conn is er sprake van een adenoom (goedaardig gezwel) in een van de bijniëren, dat het hormoon aldosteron ongeremd aanmaakt. De ervaring leert dat bij de constatering van een verhoogde bloeddruk, hoger dan 160 over 100 mm Hg, zelden gedacht wordt aan een overmatige productie van aldosteron, toch komen deze aandoeningen geregeld voor (ca. 10% van alle hypertensieven).

Is er bij u sprake van een moeilijk te behandelen vorm van hoge bloeddruk naast slaapapneu? Heeft u bijvoorbeeld al meer dan 3 verschillende medicijnen geprobeerd of is het enige medicijn dat goed werkt eplerenone of

spironolacton? Dan is het zinvol om onderzoek te laten doen naar PHA. Het beste kunt u hiervoor doorverwezen worden naar een internist gespecialiseerd in vasculaire aandoeningen of een endocrinoloog met ervaring in bijnierziekten.

Wilt u meer lezen ga dan naar:

www.nvacp.nl/page/Medisch/Aandoeningen/Conn/PHA

De sleutelwoorden:

Aldosteron, laag kalium, spierkrampen, spierzwakte, ziekte van Conn, primair hyperaldosteronisme, hoge bloeddruk, spironolacton, eplerenone, apneu, slaapapneu, snurken, ademstops. ■

