

# Verstopte neus in de nacht

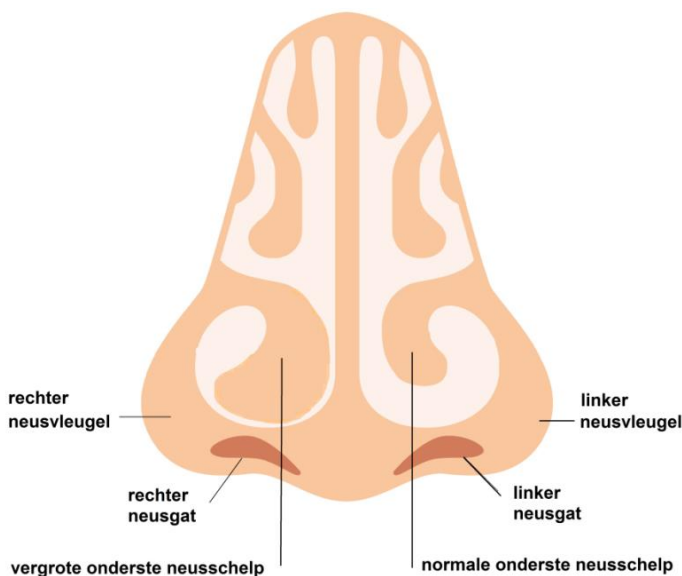
Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# Inleiding

Veel mensen hebben last van een verstopte neus. Hier kunnen verschillende redenen voor zijn, bijvoorbeeld door een allergie, chronisch neusspray gebruik (xylometazoline), roken, luchtweginfecties of bijholteontstekingen. Vooral bij het gaan liggen en het in slaap vallen kan een verstopte neus ontstaan en bijzonder vervelend zijn. Vaak ligt het aan vergrote onderste neusschelpen (zie afbeelding).



*De onderste neusschelp is aan de rechterkant van de neus groter dan normaal.*

De onderste neusschelpen filteren, bevochtigen en verwarmen de geïnhaleerde lucht. Tijdens het liggen stroomt er meer bloed naar het hoofd en neemt de doorbloeding van de neusschelpen toe. De doorgang kan hierdoor geblokkeerd raken.

Bij patiënten met slaapapneu (OSAS) is een goede neusademhaling belangrijk voor het gemakkelijk in slaap vallen en het goed kunnen volhouden van de behandeling met CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) of de slaapbeugel (MRA: Mandibulair Repositie Apparaat). Er zijn verschillende oplossingen om van een verstopte neus in de nacht af te komen.

## **Wat u zelf kunt doen?**

Om de zwelling te verminderen helpt het om met uw hoofd iets hoger slapen. Dan loopt er minder bloed in de neusschelpen en blijft uw neus meer open.

Ook raden we u aan om te stoppen met roken en niet langer een neusspray van de drogist (xylometazoline) te gebruiken. Deze spray kan zeer verslavend werken en uw neus verder ontregelen. Om uw neus te reinigen, kunt u beter spoelen met zout water.

Meer informatie hierover leest u in onze folder: 'Neusspoelen met zout water bij volwassenen'.

## **Behandeling met medicijnen**

Naast de bovengenoemde adviezen, kan de arts u medicijnen voorschrijven.

- Ontstekingsremmende neussprays of druppels voorkomen zwelling, ontsteking en onderdrukken de allergische reactie op bijvoorbeeld pollen, dieren of huisstofmijt. Daarbij wordt regelmatig ook een medicijn tegen allergie (antihistaminicum) voorgeschreven. Daarmee wordt de allergische reactie onderdrukt.

- Bij ontstekingen van de neus- en bijholten schrijft de arts soms ook antibiotica en ontstekingsremmers voor.

## Operatie

Ook is een operatie mogelijk waarbij de neusschelp wordt verkleind. Soms wordt het verkleinen van de neusschelp meteen gecombineerd met een correctie van het neustussenschot.

Het verkleinen van de neusschelp kan op twee manieren:

- Een operatie onder algehele anesthesie of
- een operatie waarbij een aantal elektrische pulsen wordt gegeven onder plaatselijke verdoving.

De arts bespreekt met u voor welke manier van opereren u het beste is. Afhankelijk van wat wordt afgesproken, krijgt u voor meer informatie over de operatie de folder 'Neusschelpverkleining onder plaatselijke verdoving (Conchacaustiek)' mee of de folder 'Neusschelpverkleining (Conchotomie). Operatie onder algehele anesthesie'.

## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en tussen 13.00-16.30 uur naar het Slaapwaakcentrum, tel. (078) 654 53 53. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

*De afbeelding in deze folder is afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)*



Albert Schweitzer ziekenhuis  
juli 2024  
pavo 1455