

buitenkant van de gebitselementen en de gingiva. Neusdruppels zorgen eventueel voor de verbetering van luchtpassage door de neus. Aldus wordt de mogelijkheid verkregen tot een goede afsluiting van de mondademhaling.

Voor een bepaalde categorie snurkers schijnt bovenstaande methode een verlichting te brengen, uiteraard niet voor de kleinere (?) groep van neusademhalingsnurkers.

Hoewel ik nog slechts geringe ervaring met de beschreven methode heb, meen ik enig succes te hebben.

Als nadelen treden naar voren: geringe mogelijkheid tot conversatie; grotere speekselafscheiding; aanvankelijk moeilijk in slaap komen.

Hattem, 26 september 1971

P. G. VAN DIJK

Bijna iedere brief, zo ook de mijne, zo ook die van collega NEEB en die van de redactie is een „document humain”.

Kan het verschijnsel snurken niet van een ander gezichtspunt benaderd worden dan van irritatie, van maladie à deux en van nachtelijke scheiding? Kan men geen vrede in zijn ziel vinden bij de wetenschap dat de ander slaapt, waardoor geen irritatie optreedt en het snurken als een lullaby fungeert?

Utrecht, 29 september 1971

L. A. HULST

In het artikel „Attentie voor de snurkers s.v.p. (en hun echtgenoten)” van collega NEEB en in het commentaar van de redactie wordt a priori van het standpunt uitgegaan dat snurken een hinderlijke gewoonte is en voor veel patiënten, maar eveneens voor vele artsen een kruis.

De vraag rijst of het snurken inderdaad wel die hinderlijke gewoonte is, zoals collega NEEB en de redactie willen doen voorkomen. Elke waarneming, ook van het snurken, bestaat uit twee componenten: 1. het percipiëren van de waarneming van het zintuigorgaan; 2. de psychische verwerking en codering van die waarneming in het CZS.

Nu is het snurken een waarneming die in het algemeen in negatieve zin gecodeerd wordt, die onlustgevoelens opwekt omdat we in onze opvoeding niet anders geleerd hebben dan dat snurken een nare gewoonte is. Het is dus logisch dat zowel collega NEEB als de redactie zich ook niet aan deze negatieve subjectieve verwerking van de snurkgeluiden kan onttrekken. Geen wonder dat alle mogelijke maatregelen aangeprezen worden die het snurken zouden kunnen voorkomen, want men ziet het snurken als een sterke verstoring van de geestelijke volksgezondheid.

M.i. mag de conclusie niet verder gaan dan dat een bepaalde negatieve mentaliteit ten aanzien van het snurken een verstoring van het eigen geestelijke evenwicht teweeg zou kunnen brengen. Ik ken namelijk een groep mensen die het snurken in positieve zin beoordeelt, namelijk als een uiting van gezelligheid, huiselijkheid, je thuis voelen enz. Dit is een groep die het snurken in psychologisch opzicht kennelijk anders gecodeerd heeft dan de fervente tegenstanders van het snurken, die deze „liederlijke gewoonte” afgeschafte wensen te zien.

De groep die ik bedoel zijn de eigenaars van platneuzige honden, zoals de Engelse en Franse bulldog en de mops, om er drie te noemen. Deze hondesoorten kunnen op een enorme wijze snurken. Zelf ben ik ook de gelukkige bezitter van twee Engelse bulldoggen en ik kan u verzekeren dat hun gesnurk, ook midden in de nacht wanneer ik zo eens wakker

lig, mij als muziek in de oren klinkt. Hun gesnurk heeft een slaapverwekkend effect op mij, waardoor ik er niet lang door wakker lig, maar mij veilig voel en vlug in slaap val.

Op de psychiatrische afdeling waar ik werk, wordt men vaak geconfronteerd met slaap- en eveneens met snurkproblemen. Mijn benadering is dan als volgt: Wanneer patiënten klagen over een kamergenoot die snurkt, beschrijf ik het snurken als een gevoel van veilig zijn, jezelf zijn, je kunnen tonen zoals je bent, wat een bepaalde ontspanning geeft, niet alleen voor degene die snurkt, doch ook voor de omgeving. Het blijkt dat door deze benaderingswijze het mogelijk is de mensen te desensibiliseren voor de negatieve reactie die in het algemeen het snurken opwekt, en de psychische codering van de snurkwaarneming in positieve zin om te vormen. Het merkwaardige is dan dat het snurken na verloop van tijd vanzelf verdwijnt. Waarschijnlijk is er sprake van een extinctieproces in de zin van Pavlov. Gescheiden slapen is m.i. volledig uit den boze, aangezien dit de huwelijksrelatie in negatieve zin beïnvloedt en het snurken dan de kapstok wordt waaraan andere emotionele moeilijkheden tussen de beide partners opgehangen wordt.

De laatste zin van de redactie zou ik dan als volgt willen wijzigen: In onze door lawaai toch al vergiftigde wereld is het snurken het laatste nachtelijke geluid, dat een gevoel van veiligheid kan geven.

De Bilt, september 1971

W. P. J. VIËTOR

Zou een snurkers-b.h. iets zijn, d.w.z. een soort b.h. met een bal achter tussen de schouderbladen? Wellicht voorkomt deze het slapen op de rug.

Amsterdam, 5 oktober 1971

R. RUDING

Ik wil gaarne een simpel advies aan de hand doen, waarmee ik de meeste echtgenotes van mijn snurkende patiënten afdoende kan helpen. Ik schrijf hun nl. al sinds jaren oropax voor: oorpropjes van in was geïmpregneerde watten; het zijn vierkante blokjes die in de hand gewarmd worden en in vorm gekneed in de uitwendige gehoorgang aangedrukt worden.

Het succes is groot, bel, telefoon en wekker worden toch gehoord, evenals op de achtergrond het snurken, doch dit laatste is niet meer storend.

Als onaangenaam bevonden „bijwerking” hoor ik een enkele maal dat de zo verkregen stilte als ongewoon of „eng” wordt ervaren.

In ieder geval is het een goedkoop en eenvoudig middel, de moeite van het proberen waard, want aan het snurken van de snurkers is toch niets te doen.

's-Gravenhage, 18 oktober 1971

J. F. BURGER

Mijn mening is dat snurken niet veroorzaakt wordt door een neusafwijking maar veeleer gezocht moet worden in een foutieve ademhaling.

In mijn naaste omgeving heb ik hiervan nl. een duidelijk voorbeeld meegemaakt. Na een goede ademhalingsgymnastiek was het snurken verdwenen.

's-Gravenhage, 19 oktober 1971

CORN^a. A. KELDER

De reacties op mijn vorige ingezonden stuk over hetzelfde onderwerp (1971) zijn gering in aantal en amateuristisch van aard. Slechts een tandarts, een huidarts, een hooggeleerde internist, een psychiater en twee journalisten schreven wat. Maar de K.N.O.-artsen, de mensen, die het weten (moeten) zwijgen (nog). Dit is kenmerkend voor de passiviteit, waarmee dit wat bizarre probleem omgeven is. Misschien, dat pas door de journalisten de snurkers-echtparen echt wakker worden en naar hun arts gaan.

(Deze opmerkingen zijn natuurlijk niet geschreven voor die selecte groep, die blijkbaar nog kunnen genieten van des anderliedens gesnurk.)

Hoewel het indertijd door mij geschatte aantal snurkers van een miljoen waarschijnlijk te veel is en een gissing van een half miljoen juister zou kunnen zijn (of weet het Centraal Bureau voor de Statistiek nauwkeuriger cijfers?), lijkt me dit getal toch wel groot genoeg om iets meer aan dit probleem te doen.

Het snurken wordt veroorzaakt door het klapperen van het in de slaap verslaptte palatum molle in de wervelingen van de ingeademde luchtstroom. De gebruikelijke anti-snurkadvisen berusten op het beginsel, de opening tussen de achterzijde van het palatum molle en de achterste pharynxwand zo ruim mogelijk te maken (via de zwaartekrachtwerking in bepaalde liggingen het palatum molle zo veel mogelijk naar voren te laten komen) of de wervelingen te verminderen door de lucht maar uit één richting te laten komen (mond dicht, zodat de lucht alleen door de neus passeert). Indien dit niet helpt en het zachte gehemelte toch blijft wapperen, omdat het te lang en te slap is, kan het ingekort worden door een reep van de achterrand weg te halen (niet te veel om verslikkingen naar de neusholte te voorkomen). Het wapperende deel wordt korter, de achterrand door later littekenweefsel wat straffer en de doorlaatopening van de lucht wordt ruimer, waardoor het snurken vermindert of zelfs geheel ophoudt (met inachtneming van de juiste slaaphouding).

Dit is geen uitvinding van mijzelf, doch mij ter ore gekomen via een echtpaar, dat beu van de herhaalde reflexmatige, hoewel goedluimige adviezen van hun artsen het kordaat „hogerop” hadden gezocht. En daar is bij dit „zware” geval deze besnijdenis met goed succes verricht, zodat de dame nu geheel van haar ongemak af is. Het echtpaar gaat weer met de kinderen en kleinkinderen in vakantiebungalows aan het strand logeren.

Dit klinkt als de bekende reclame van de kwakzalvers. Maar toch moet men zich even indenken in de gevoelens van opluchting en blijdschap van de vrouw, die aan dit gezamenlijk vakantiegenoegen weer mee kan (wil) doen en zich niet meer behoeft te schamen voor het nachtelijk leeuwengebrul van weleer, gevoelens van vreugde, die zeker niet alleen bij haar optraden.

Als de bekende adviezen niet helpen, blijkt er dus zeker nog iets anders mogelijk, dat tot nu toe zelden (of nooit?) overwogen werd. Het probleem is uitgebreid en soms maatschappelijk ernstig genoeg om er een verwijskaart en meer aandacht aan te besteden.

Laten wij hopen dat de echtparen spoedig over hun schroom heen komen om op serieuzer hulp aan te dringen.

Men kan van het fladderende gehemelte afkomen!

Literatuur: NEEB, H. (1971) *Ned. T. Geneesk.* 115, 1618.

Arnhem, 8 november 1971

H. NEEB

BERICHTEN

BUITENLAND

Groot-Brittannië

Vitamine E voor atleten? — Aangezien bij dierproeven is gebleken dat gebrek aan vitamine E spierdystrofie kan te weegbrengen, heeft men willen onderzoeken of toediening ervan de spierprestaties zou kunnen vergroten. Ook weer bij dierproeven is vastgesteld dat een overmaat van vitamine E de dieren meer bestand maakt tegen zowel hypoxie als hyperoxie. De mogelijkheid dat dit ook bij de mens het geval zou kunnen zijn, werd overwogen na de ervaringen bij de Olympische Spelen van 1968 in het 2278 meter hoog gelegen Mexico City, waar de atleten te kampen hebben gehad met aanpassing aan de verminderde atmosferische druk. Bij een onderzoek van de British Olympic Association werd een duidelijke aanwijzing verkregen dat de grote hoogte vooral bij lange-afstandlopers nadelig werkte. Men heeft nu bij sportlieden proeven genomen en de prestaties vergeleken van atleten die wel en atleten die geen vitamine E te slikken kregen. De gebrekkige opzet van de onderzoeken was oorzaak van controversiële uitkomsten. Men had bv. niet gedacht aan evaluatie van de psychologische voortraining. SHARMAN en LOUGHBOROUGH hebben thans een zorgvuldig gecontroleerd vergelijkend onderzoek gedaan bij zwemmen-de schooljongens van wie sommige dagelijks 400 mg vitamine E te slikken kregen en andere niet. Er werden geen significant verschillende prestaties genoteerd. (*Brit. med. J.*, 30 okt. bl. 251.)

Stroke units. — In een editorial van het *British medical Journal* (6 nov. bl. 313) wordt gewezen op een achterstand ten aanzien van het onderzoek van bewusteloze patiënten. Soms kan men in een ziektegeschiedenis lezen dat neurologisch onderzoek bij een patiënt niet kon worden gedaan omdat deze bewusteloos was. Dit is een bedroevend testimonium omtrent de neurologische kennis van de onderzoekende arts, want door zorgvuldig onderzoek kan bij een bewusteloze patiënt een laesie minstens even goed worden gelokaliseerd als bij een patiënt die bij kennis is. (Een duidelijke demonstratie van neurologisch onderzoek bij bewustelozen vindt men in de klinische les van Prof. BEKS in nr. 47 van dit *Tijdschrift*, bl. 1959.) In dit opzicht heeft Amerika een voorsprong boven Engeland en men kent er reeds groepsvorming van neurologen die zich toeleggen op de zorg voor patiënten met „strokes”. De transatlantische ervaring moet ons ervan overtuigen dat het tijd is, de vorming van „stroke units” te overwegen, naar het model van de reeds bestaande moderne „coronary care units”.

Mali

MAO-missionarissen. — Volgens het Italiaans weekblad *Il Tempo* zijn er in de Westafrikaanse republiek Mali twee ziekenhuizen waar ongeveer 30 artsen en verpleegsters uit China werken, die daar veel succes oogsten. Zij passen niet alleen de moderne wetenschappelijke methode der geneeskunde toe, maar volgen ook de oude Chinese tradities. Hun succes berust mede op de omstandigheid dat zij behalve Frans ook de inheemse taal beheersen. Buiten het ziekenhuis leiden zij een leven zoals de trappisten dat doen. De Italiaanse journalist noemt hen missionarissen van MAO. (*Dtsch. Ärztebl.*, 4 ncv. bl. 2992.)

Verenigde Staten

Te strenge wettelijke bepalingen betreffende nieuwe geneesmiddelen. — In de laatste jaren hebben Britse artsen nieuwe geneesmiddelen kunnen toepassen die in de Ver-