

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 kortdaat „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 vakantiegenoegeen 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-