

Via griep, snurken en motoren naar Desert Cops

N a mijn stukje over intelligentie weet iedereen hoe het met mijn schoolcarrière is verlopen en dat ik soms 's nachts problemen lig te overdenken.

Gelukkig heeft mijn aannemer rekening gehouden met mijn fysische beperking en ter ondersteuning van de nachtrust heeft hij de formule, waaruit blijkt dat de doorbuigkracht van een balk inderdaad met de diameter tot de derde macht toeneemt, naar me opgestuurd. Wat dat betreft geen slapeloze nachten dus.

Griep

Maar helaas ben ik nu al anderhalve week door de griep getroffen en houd ik mijn vrouw wakker met gesnotter en gesnurk.

Reden om eens wat over de oorzaken van snurken te vertellen.

Snurken

Als je naar de bovenste luchtwegen kijkt is er sprake van twee ingangen: Lucht komt naar binnen via de neus en via de mond.

Als lucht via de neus naar binnen komt gaat het via de neusholte naar achteren, langs het neustussenschot, langs de slijmvliesplooien achter in de neus en over het zachte verhemelte, via de huig naar beneden en tussen de stembanden door naar de luchtpijp.

Lucht via de mond loopt over de tong en onder het harde verhemelte door, naar het zachte verhemelte en de huig en dan tussen de stembanden door naar de luchtpijp.

Snurken ontstaat doordat er een vernauwing bestaat ergens in het traject. Door die vernauwing ontstaan wervelingen in de inademingslucht en die wervelingen zorgen ervoor dat andere delen van het hoofd/halsgebied (meestal het zachte verhemelte) gaan meetrillen.

Het is eigenlijk net als wanneer je met de boot over een brede sloot vaart, dan gebeurt er niets, maar als de sloot smal is of als je hard vaart ontstaan achter de schroef wervelingen die tegen de kanten aan klotsen, de rietpollen aan de wallekant schommel mee.

Als je dat bedenkt is het logisch dat snurken met de leeftijd toeneemt. Als je ouder wordt wordt alles slapper en dus wordt het slijmvlies in de mond/keelholte ook slapper en daarmee raakt het eerder aan het trillen. Hoewel kinderen ook kunnen snurken is het toch meestal een probleem van middelbare en latere leeftijd.

Uitgaand van de neus/keelholte en de opbouw daarvan zijn er dus twee oorzaken te bedenken voor snurken:

Een vernauwing van de neus/keelholte (smalle sloot)

Door een dikke tong, dat zie je bij alcoholgebruik bijvoorbeeld, mensen praten niet alleen met een dikke tong.

Doordat de tong en het zachte verhemelte naar beneden zakken als je op je rug slaapt.

Door bijvoorbeeld slaapmiddelen maar ook door alcohol verslapt het zachte verhemelte en kan het uitzakken.

Door zwelling van het zachte verhemelte, de amandelen of de neusamandelen. Dat is bij mij nu het geval door die rot griep.

Overgewicht, als je dacht dat dat vet alleen maar in je buik zit heb je het mis. Ook de neus/keelholte zwelt op door vet onderhuids.



Een versnelling van de ademhalingslucht (te hard varen).

Door zwelling van het neusslijmvlies bij bijvoorbeeld een griep of bij een allergie kan er geen lucht meer door de neus, nu moet alles door de mond.

Benauwdheid ten gevolge van roken en longemfyseem ef astma veroorzaakt een versnelde ademhaling en daarmee snurken.

Wat kun je dus doen aan dat snurken?

- Geen alcohol voor het slapen gaan.
- Niet roken.
- Afvallen.
- Niet teveel eten voor de nacht.
- Een eventuele allergie behandelen.

Operatieve behandelingen voor snurken bestaan ook.

Het meest voor de hand liggende is, indien nodig, een behandeling van de neus- of keelamandelen, maar als het

probleem aan het zachte verhemelte ligt bestaat er ook nog de uvulo-palato-faryngeale plastiek.

Nou, dat is dus echt geen feest om naar uit te kijken. Eigenlijk zal de KNO-arts met een laser of met een mes hele stukken van het zachte verhemelte verwijderen, want wat er niet zit kan ook niet meer trillen, toch?

Voor sommige mensen is dit de oplossing maar ik vind het een behoorlijk zware ingreep.

Desert Cops en Riders for Health

Een paar maanden geleden kreeg ik een mail van een patiënt van me, Frank van der Kroef. Frank blijkt politieagent te zijn, dat wist ik niet, en nog meer blijkt hij zich samen met Raoul Vrijhoef in te zetten voor Stichting Desert Cops en Riders for Health.

den. Maar ik ben wel een paar keer bijna aangereden of onderuit gegaan en ik weet hoe kwetsbaar je bent op de motor (overigens heb ik nu mijn rijbewijs wel).

Terreinauto (4x4)

Echt off road rijden met de motor vond ik te gevaarlijk, maar later hebben we een terreinauto gekocht en zijn we lid geworden van de 4x4 club. Het leukste vond ik om de auto vast te rijden en hem er dan weer uit te lieren/ Op de eerste terreinrit reed ik twee banden lek en de ABS onder de auto vandaan. Bij de garage sprongen de tranen in de ogen van de monteur, zeker toen hij de bodemplaten eronder vandaan haalde en de volle laag kreeg met modder en zand.

Parijs-Dakar

Mijn droom, en die van mijn vrouw, is nog eens aan de rally Parijs-Dakar mee te doen. Nu houden gezin en andere verplichtingen ons tegen, maar kijk niet vreemd op als je op tv een auto ziet rondrijden met www.drbeeker.nl op de zijkant!

Mooi initiatief

Het initiatief Riders for Health is in 2006 begonnen met een aantal mensen die op de motor de rally Parijs-Dakar hebben gereden en hun motor hebben achtergelaten voor de plaatselijke bevolking.

Maar goed, dit is eigenlijk een lange inleiding om duidelijk te maken wat ik met terreinrijden, motoren en politieagenten heb.

Redenen genoeg om het initiatief van Frank en Raoul onder de aandacht te brengen.

Zij gaan met een vierwiel aangedreven auto, bij voorkeur een Mitsubishi L200, Nissan KingCab of mijn persoonlijke voorkeur de Toyota Hilux, naar Afrika (onder andere Gambia) om die auto daar achter te laten voor de plaatselijke artsen en verpleegkundigen. Het doel is van die auto een ambulance te maken. Met behulp van lokale mensen worden opleidingen verzorgd en wordt het materieel onderhouden.

Hier in Nederland hebben we afgesproken dat de lokale aanrijtijd van de ambulance vijftien minuten is, maar in Gambia is dat soms meer dan een dag!

Sponsors

Frank en Raoul hebben mij gevraagd via deze krant te zorgen voor sponsors voor de aanschaf van zo'n auto en de reis naar Gambia en dat doe ik natuurlijk graag.

Bij deze; alle steun is welkom op giro 5334887 t.n.v. Desert Cops in Hoofddorp. Kijk ook eens op www.desert-cops.nl.

Jaco Beeker
info@drbeeker.nl
www.drbeeker.nl