

Atemlose Nächte

Gesundheitsrisiko Schlafapnoe

Bei der sogenannten „Schlafapnoe“ funktioniert die Atmung während des Schlafs nicht mehr einwandfrei. Die Betroffenen erhalten nicht genug Sauerstoff und schlafen insgesamt sehr schlecht. Dies kann gravierende Folgen haben.

Kurzfristiger Atemstillstand

Bei der Schlafapnoe erschlaffen im Schlaf die oberen Atemwege oberhalb des Kehlkopfs, die stützende Muskulatur gibt nach, die Zunge rutscht leicht nach hinten in den Hals und verschließt den Rachenraum. Der Atemstrom kann nicht mehr richtig passieren. Die Folge: ein kurzfristiger Atemstillstand, der einen Weckreiz auslöst. Die Nachtruhe wird kurzzeitig unterbrochen und in verminderter Schlaftiefe weitergeführt. In den meisten Fällen ist diese Unterbrechung so kurz, dass die Betroffenen sie nicht wahrnehmen. Da sich diese Atemstillstände in der Nacht bis zu hundertmal wiederholen können, spürt der Betroffene jedoch die Folgen dieser nächtlichen Atemstillstände. Er leidet unter einer ständigen und extremen Tagesmüdigkeit, und ist im Alltag und Beruf nicht mehr richtig leistungsfähig.

Herzinfarkt, Schlaganfall und Unfälle

Der nächtliche Sauerstoffmangel schädigt aber auch Organe und den Blutdruck. Da bei jedem Atemstillstand der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt, muss das Herz verstärkt arbeiten, um die Blutzirkulation in Gang zu halten. Dadurch steigt der Blutdruck erheblich. Herzinfarkt und Schlaganfall können die Folge sein. Etwa 50% der unbehandelten Patienten versterben innerhalb von neun Jahren.

Doch nicht nur diese Krankheiten gefährden die Betroffenen. Die extreme Tagesmüdigkeit führt immer wieder zu dem gefürchteten Sekundenschlaf beim Autofahren, der zur tödlichen Gefahr werden kann.

Vorsicht Schnarchen!

An der Schlafapnoe leiden oft Personen die übergewichtig sind. Männer sind dabei öfter betroffen als Frauen. Aber auch hier nehmen die Zahlen der Patientinnen zu. Ein wichtiges Indiz ist das Schnarchen. Ein regelmäßiges Schnarchen, das sogenannte „Einfaches Lärm Schnarchen“ ist relativ ungefährlich. Hier ertönen die Schlafgeräusche in regelmäßigen Abständen ohne Unterbrechungen. Der Atemfluss ist nicht gestört. Bei Schnarchern die unregelmäßige Geräusche machen und lange Pausen entstehen liegt der Verdacht nahe, dass sie an einer Schlafapnoe leiden.

Termin beim Lungenfacharzt

Wer also ständig unter einer extremen Tagesmüdigkeit leidet, sich nur noch vermindert leistungsfähig fühlt und eventuell schnarcht, sollte einen Lungenfacharzt (Pneumologe) aufsuchen. Nach einer genauen und professionellen Beobachtung des Schlafs wird für jeden Patienten eine individuelle Therapie erstellt, die den erholsamen und ununterbrochenen Schaf zurückbringen kann.

Weitere Informationen und eine Lungenfacharzt in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

www.pneumologenverband.de

Beleg erbeten. Danke.

Ansprechpartner:

med info GmbH
Hainenbachstr. 25
86522 Heidenheim
Tel.: 07321 949919
Fax: 07321 949819
E-Mail: pneumologenverband@t-online.de
Internet: www.pneumologenverband.de

Verdacht Schlafapnoe – Was kann man tun?

Diagnose – Therapie – Tipps

Um eine vermeintliche Schlafapnoe festzustellen gibt es mehrere Stufen. Ein erstes erkennbares Symptom ist eine extreme Müdigkeit während des Tages. Die kann so stark sein, dass man ganz unvermittelt einschläft, z. B. beim Autofahren. Ein einfacher Test, „Epworth Sleepiness Scale“, kann erste Hinweise geben, ob man sich untersuchen lassen sollte. Ebenfalls das Schnarchverhalten gibt Aufschluss über eine mögliche Erkrankung. Wer nachts sehr unregelmäßig schnarcht mit häufigen kurzen Pausen kann zu den Risikopatienten zählen.

Screening-Gerät für zuhause

Der Lungenfacharzt (Pneumologe) kann professionell feststellen, ob es sich um eine mögliche Schlafapnoe handelt. Hierzu wird dem Patienten zunächst ein Screening-Gerät mitgegeben, durch das der Schlaf zuhause beobachtet wird. Die nächtliche Atmung und der Sauerstoffgehalt werden gemessen.

Eine Nacht im Schlaflabor

Hat sich aufgrund dieser Ergebnisse der Verdacht erhärtet, wird der Patient für eine Nacht in ein Schlaflabor überwiesen. Atmung, Kreislauf, Schnarchverhalten, EEG und EKG werden detailliert untersucht. Aus diesen Ergebnissen kann der Lungenfacharzt die Schwere und den genauen Typ des Schlafapnoe-Syndroms erkennen und eine individuelle Therapie einleiten.

Schlafmaske hilft

Eine wirkungsvolle Maßnahme ist die sogenannte CPAP-Therapie. Dabei handelt es sich um eine Atemmaske, die der Betroffene jede Nacht tragen sollte. Die Atemwege werden durch einen leichten Überdruck von innen so gestützt („geschiebt“) das sie nicht erschlaffen können. Die Schutzwirkung von den gefährlichen Atempausen setzt hier schon bei der ersten Anwendung ein.

Schnarchschielen, ähnlich Zahnspangen, können bei leichten Fällen angewandt werden. Unterkiefer und Zunge werden so vorgelagert, das die Zunge nicht mehr in den Rachen rutschen kann.

Selbsthilfe: Gewicht verlieren

Ein wichtiger Selbsthilfe Tipp ist die Gewichtsreduktion, da starkes Übergewicht die Schlafapnoe begünstigt. Oft konnte durch eine konsequente Gewichtsreduktion das Syndrom verbessert oder ganz beseitigt werden.

Therapiekontrolle

Aufgrund der schwerwiegenden Folgen der nächtlichen Atemstillstände sollte auf jeden Fall eine Therapie aufgenommen werden. Der regelmäßige Besuch beim Lungenfacharzt führt zu einer Therapiekontrolle, die die wirksame Anwendung der verschiedenen Maßnahmen sicherstellt.

Weitere Informationen und eine Lungenfacharzt in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

www.pneumologenverband.de

Tipps für einen erholsamen Schlaf:

- Ausreichende Schlafdauer 6-8 Stunden
- Regelmäßige Schlafenszeit: nach Möglichkeit immer abends zur selben Zeit ins Bett gehen
- Vermeidung von Kaffee, Tee und Nikotin am abend
- Nicht im Bett fernsehen oder lesen
- Schichtarbeiter sollten seltene Schichtwechsel anstreben
- Eine angenehme Schlafumgebung schaffen, ohne störende Reize (Kälte, Licht, Lärm...)

Beleg erbeten. Danke.

Ansprechpartner:

med info GmbH
Hainenbachstr. 25
86522 Heidenheim
Tel.: 07321 949919
Fax: 07321 949819
E-Mail: pneumologenverband@t-online.de
Internet: www.pneumologenverband.de

Gestörte „Tagesvigilanz“

Häufig steckt eine Schlafapnoe dahinter – Test kann helfen

Unter „Tagesvigilanz“ versteht man die Wachheit und Vitalität des Organismus während des Tages. Wenn man sich ständig müde und vermindert leistungsfähig fühlt und vielleicht sogar unvermittelt einschläft, ist sie stark vermindert.

Häufigste Ursache: Schlafapnoe

Dies kann verschiedene Ursachen haben. Tagesmüdigkeit kann zum Beispiel ein Zeichen der eher seltenen Narkolepsie sein. Auch Diabetes mellitus und Schilddrüsenerkrankungen können Ursache sein. Am häufigsten ist die extreme Tagesmüdigkeit jedoch ein Indiz für das Schlafapnoe-Syndrom.

Nächtlicher Atemstillstand

Bei der Schlafapnoe erschlaffen im Schlaf die oberen Atemwege, die Zunge rutscht leicht nach hinten und verschließt den Rachenraum. Der Atemstrom kann nicht mehr richtig passieren. Die Folge: ein kurzfristiger Atemstillstand. Diese kleine „Erstickung“ löst einen Weckreiz aus. Der Schlaf wird kurzzeitig unterbrochen und in verminderter Schlaftiefe weitergeführt. In den meisten Fällen ist diese Unterbrechung so kurz, dass die Betroffenen sie nicht wahrnehmen. Da sich diese Atemstillstände in der Nacht bis zu mehreren hundert Mal wiederholen können, spürt der Betroffene jedoch die Folgen dieser nächtlichen Atemstillstände. Er leidet unter einer ständigen und extremen Tagesmüdigkeit und ist im Alltag und Beruf nicht mehr richtig leistungsfähig. Herzinfarkt, Schlaganfall und Unfallgefahr können gravierende Folgen sein.

Termin beim Lungenfachärzte

Wer also trotz ausreichender Schlafdauer ständig unter einer extremen Tagesmüdigkeit leidet, sich nur noch vermindert leistungsfähig fühlt und eventuell schnarcht, sollte einen Lungenfacharzt (Pneumologe) aufsuchen. Nach einer genauen und professionellen Untersuchung des Schlafs wird für jeden Patienten eine individuelle Therapie erstellt, die den erholsamen und ununterbrochenen Schlaf zurückbringen kann.

Ein besonderer Fragebogen, der sogenannte „**Epworth-Sleepiness-Scale**“ kann vorab ein Indiz auf die mögliche Erkrankung geben.

Weitere Informationen und eine Lungenfacharzt in Ihrer Umgebung finden Sie unter:

www.pneumologenverband.de

Beleg erbeten. Danke.

Ansprechpartner:

med info GmbH
Hainenbachstr. 25
86522 Heidenheim
Tel.: 07321 949919
Fax: 07321 949819
E-Mail: pneumologenverband@t-online.de
Internet: www.pneumologenverband.de