



## INFORMATIONEN ZUR SCHLAFAPNOE

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Schlafstörungen sind vielfältig. Sie können als Schlaflosigkeit, vermehrte Schläfrigkeit oder schlechte Schlafqualität auftreten. Bei bestimmten Arten von Schlafstörungen kommt es zum Schnarchen mit einer Verengung der Atemwege zu Atembehinderungen, Atempausen oder gar Atemstillständen. Das passiert in schweren Fällen sogar über 100 mal pro Stunde! Die Folge ist eine Unterversorgung der Organe mit lebenswichtigem Sauerstoff. Es werden unbewusst Weckreaktionen ausgelöst, bei denen sich der Körper sozusagen gegen das „Ersticken“ wehrt. Die Schlafunterbrechung führt zu einem nicht-erholsamen Schlaf, zu deutlicher Tagesschläfrigkeit und weiteren erheblichen gesundheitlichen Störungen.

Auch wenn man selbst den Zusammenhang gar nicht wahrnimmt, sollten solche Atemregulationsstörungen ernst genommen, untersucht und behandelt werden.

### Leitsymptome der Schlafapnoe

sind unregelmäßiges Schnarchen mit Atempausen und deutliche Tagesschläfrigkeit. Weitere mögliche Symptome sind unruhiger Schlaf, Veränderungen der Persönlichkeit, Gereiztheit, fehlende Konzentration, Absinken der geistigen Leistungsfähigkeit, morgendliche Kopfschmerzen, Verlust der Libido bzw. Impotenz und Gewichtszunahme. Ferner kommt es durch den nächtlichen Stress zur Störung der Blutdruckregulation und anderer wichtigen Körperfunktionen. Diese führen u.a. langfristig zu Herzinfarkt und Schlaganfall.

### Risikofaktoren der Schlafapnoe

sind u.a. Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörungen, sowie bestimmte Herzerkrankungen.

### Eine Schlafapnoe liegt vor,

wenn mehr als 5-15 mal pro Stunde Atemstillstände auftreten, Beschwerden eines gestörten Nachtschlafes oder Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Übergewicht oder Zuckerkrankheit vorliegen. Fünf oder weniger Atemstillstände pro Stunde gelten als nicht krankhaft.

### Durchführung der Untersuchungen

Bei Verdacht auf Schlafstörung / schlafbezogene Atmungsstörung / obstruktive Schlafapnoe erfolgt zunächst eine ambulante Untersuchung, die sogenannte **Polygraphie**. Dazu bekommen Sie ein kleines Überwachungsgerät („Schlafkoffer“) mit nach Hause, welches Sie beim Zubettgehen selbst anlegen. Das Gerät zeichnet während des Schlafes die Atmung, den Sauerstoffgehalt im Blut und den Herzschlag auf. Am Folgetag erfolgt die Auswertung in der Praxis und Besprechung der Ergebnisse mit dem Arzt (bitte ca. 2 Stunden einplanen). Hat sich der Verdacht auf eine Schlafapnoe bestätigt ist es erforderlich auch die Schlaftiefe und Schlafqualität genauer zu überprüfen. Die **Polysomnographie**, eine ganz ähnliche Untersuchung, bei der zusätzlich noch die Hirnströme gemessen werden, erfolgt stationär in einem Schlaflabor im Krankenhaus. Sollte sich dies bei Ihnen als erforderlich herausstellen, werden Sie von uns eine entsprechende Einweisung erhalten. Zudem wird es notwendig sein, eine Voruntersuchung der oberen Atemwege beim Hals-Nasen-Ohrenarzt vorzunehmen. Auch dazu erhalten Sie von uns die entsprechenden Überweisungen.

### Therapiemöglichkeiten

Ziel einer Behandlung der Schlafapnoe ist es, den Atemweg in der Nacht offen zu halten. Es stehen allgemeine Maßnahmen wie die Einhaltung einer ausreichenden Schlafhygiene und bei Übergewicht die Reduzierung des Körpergewichtes im Vordergrund. Die wirksamste Therapie ist die sog. Überdruckbeatmungs- oder CPAP-Therapie. Dabei wird beim Schlafen über eine kleine Nasenmaske Luft in den Rachen gepumpt, damit dieser offen bleibt. Bei leichter Schlafapnoe sind manchmal auch Operationen oder der Einsatz einer speziellen Zahnschiene, die den Unterkiefer etwas nach vorne schiebt, sinnvoll. Welche dieser Therapiemöglichkeiten in Erwägung gezogen werden klären wir ganz individuell mit Ihnen ab.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Oder schauen Sie auf unsere Internetseite vorbei. Dort finden Sie in der Rubrik „PATIENTEN FRAGEN“ unsere Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema Schlafapnoe.

Ihr Praxisteam