

# Schlafapnoe

## ***Schnarchen ist doch keine Krankheit, oder?***

Bei jedem Menschen kommt es im Schlaf zu einer Erschlaffung der Muskulatur im Nasen-Rachenraum.

Durch die Atmung beginnt das erschlaffte Gewebe zu vibrieren - das typische Schnarchgeräusch entsteht.

Neue Untersuchungen zeigen, dass etwa 60 bis 80 Prozent aller Männer Schnarcher sind, aber auch Frauen schnarchen und sogar **Kinder** können betroffen sein.

## ***Was bedeutet Schnarchen?***

Der Laie ordnet das Schnarchen höchstens nach den Geräuschen, Mediziner unterscheiden verschieden starke Formen des Schnarchens:

**Primäres Schnarchen** entsteht durch eine Erschlaffung der Muskulatur im Bereich des Rachenraumes und des weichen Gaumens. Durch eine anatomische oder funktionelle Enge entsteht ein Atemwiderstand, es kommt zur Vibration der Weichteile im Rachen. Es tritt aber keine übermäßige Schläfrigkeit am Tag ein, die auf das Schnarchen zurückzuführen ist.

**Obstruktives Schnarchen** (von Obstruktion, med. für Verschluss) bezeichnet den Zustand, in dem die Atmung bereits leicht behindert ist (mehr als 10 Sekunden).

**Obstruktive Schlafapnoe** (apnoia bedeutet im Griechischen Windstille) heißt, dass es zu einer Erniedrigung des Sauerstoffgehaltes und zu einer Erhöhung des Kohlendioxidgehaltes des Blutes mit der Folge einer Bewusstseinsstörung bis hin zum Koma kommt. Außerdem wird bei Patienten, die unter Schlafapnoe leiden, in der Regel eine erhöhte Tagesmüdigkeit beobachtet. Auch leiden sie oft unter erheblichen Konzentrationsstörungen, Depressionen, Persönlichkeitsveränderungen und sexuellen Störungen.

## ***Die Schnarchdiagnostik***

Die Ursachen für das Schnarchen sind so individuell wie der Schnarcher selbst. Ob die nächtliche Geräuschkulisse nur lästig ist oder bereits ein ernst zu nehmendes Gesundheitsrisiko darstellt, können wir herausfinden.

Zu den möglichen Ursachen für das Schnarchen zählen:

- Allergien
- Nasennebenhöhlenentzündungen
- Vergrößerung der Gaumen- oder Rachenmandeln
- Übergewicht
- Rauchen, Alkoholgenuss, Medikamente

Zu den modernen Diagnoseverfahren gehören:

- ein ambulantes Schnarchscreening mit tragbarem Messgerät(=Somnographie)
- Allergietestung
- Nasendurchfluss-Prüfung mit Endoskop
- Röntgendiagnostik
- Fragebögen zur Erfassung des Risikoprofils und der Tagesmüdigkeit.

### ***Schnarchen kann Folgen haben***

Schnarchen ist in manchen Fällen nur laut und lästig. Obstruktive Schnarcher und Apnoiker dagegen erleben Stress-Situationen, die schwere Erkrankungen zur Folge haben können:

- Schlaganfälle
- Depressionen
- Kopfschmerzen
- Alpträume
- Psychische Überlastung
- Kreislauferkrankungen
- Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Bluthochdruck.

Mit zunehmendem Alter erhöht sich das Risiko für Apnoiker, während des Schlafens einem Herztod zu erliegen.

### ***Die Therapie:***

**Schlafhygiene:** Ein gesunder Schlaf hängt oft nur von wenigen Faktoren ab. Zum Beispiel sollten Sie sich an regelmäßige Zeiten gewöhnen und für ausreichend Entspannung sorgen.

**n- CPAP** (nasal continous positive airway pressure) Der Goldstandard zur Behandlung der obstruktiven Schlafapnoe ist die nasale Überdruckbeatmung, die zu einer Schienung des Nasen-Rachenraumes führt und so die Verengung der Luftröhre wirksam verhindert.

In seltenen Fällen sind ein operatives Verfahren oder Medikamente indiziert.

## Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit (Epworth Sleepiness Scale)

Die folgende Frage bezieht sich auf Ihr normales Alltagsleben in der letzten Zeit:

**Für wie wahrscheinlich halten Sie es, dass Sie in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen würden, - sich also nicht nur müde fühlen?**

(Auch wenn Sie in der letzten Zeit einige dieser Situationen nicht erlebt haben, versuchen Sie sich trotzdem vorzustellen, wie sich diese Situationen auf Sie ausgewirkt hätten.

Benutzen Sie bitte folgende Skala, um für jede Situation eine möglichst genaue Einschätzung vorzunehmen und kreuzen Sie die entsprechende Zahl an:

- 0 => würde niemals einnicken**
- 1 => geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken**
- 2 => mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken**
- 3 => hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken**

Situation:	Wahrscheinlichkeit einzunicken:
Im Sitzen lesen	
Beim Fernsehen	
Wenn Sie passiv (als Zuhörer) in der Öffentlichkeit sitzen (z.B. im Theater oder bei einem Vortrag)	
Als Beifahrer im Auto während einer einstündigen Fahrt ohne Pause	
Wenn Sie sich am Nachmittag hingelegt haben, um auszuruhen	
Wenn Sie sitzen und sich mit jemandem unterhalten	
Wenn Sie nach dem Mittagessen (ohne Alkohol) ruhig dasitzen	
Wenn Sie als Fahrer eines Autos verkehrsbedingt einige Minuten halten müssen	
Summe:	