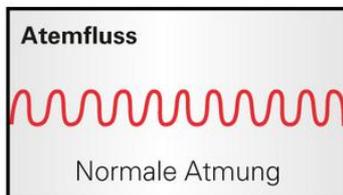
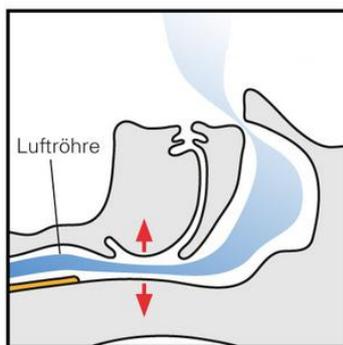


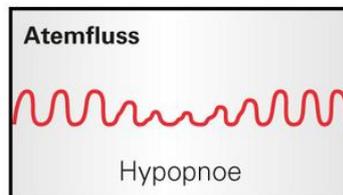
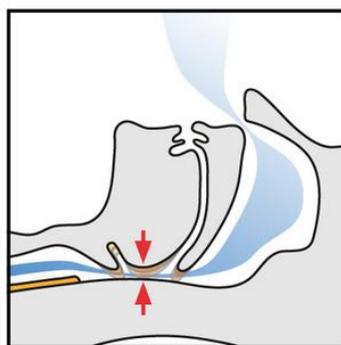
Was ist Schlafapnoe?

Schlafapnoe ist eine schlafbezogene Atemstörung, bei der es während des Schlafs wiederholt zu einer Verringerung oder dem kompletten Aussetzen der Atmung kommt. Die häufigste Form ist das obstruktive Schlafapnoesyndrom (OSAS), bei der die Atemwege durch die Entspannung der Rachenmuskulatur blockiert werden. Der Körper reagiert mit einer Weckreaktion auf den Abfall der Sauerstoffkonzentration im Blut. Diese Weckreaktionen können mehrere hundert Mal pro Nacht auftreten und führen zu einem nicht erholsamem Schlaf.

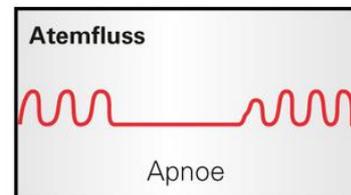
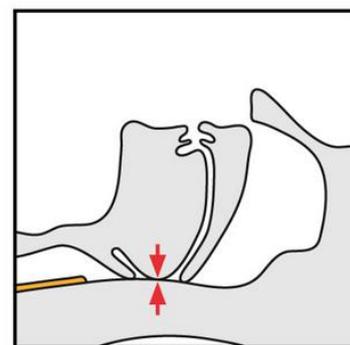
Freie Atemwege



Verengte Atemwege bei einer obstruktiven Hypopnoe



Verschlussene Atemwege bei einer obstruktiven Apnoe



Symptome der Schlafapnoe

- Lautes und unregelmäßiges Schnarchen
- nicht-erholsamer Schlaf
- ständige Tagesmüdigkeit und Einschlafneigung
- Kopfschmerzen am Morgen
- Konzentrationsprobleme

Folgerscheinungen

Unbehandelt kann Schlafapnoe zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen. Menschen mit einer Schlafapnoe leiden beispielsweise häufiger unter Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und haben ein erhöhtes Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Diagnose von Schlafapnoe

Um eine Schlafapnoe festzustellen, erfolgt eine sogenannte Stufendiagnostik, welche die folgenden Punkte umfasst:

1. **Anamnese:** Die Erhebung Ihrer Krankengeschichte ist der erste Schritt. Sie ermöglicht eine korrekte Einschätzung von Risikofaktoren, Vorgeschichte und Schlafhygiene (Schlaf- und Ernährungsgewohnheiten). Ein standardisierter Fragebogen, wie die Epworth Sleepiness Scale (ESS), hilft dabei, schlafbezogene Atmungsstörungen zu erkennen.
2. **Polygraphie:** Hierbei nehmen Sie ein kleines tragbares Gerät, das während der Nacht Atmung, Körperlage, Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung aufzeichnet, mit nach Hause. Bei Rückgabe des Gerätes werden die Daten analysiert und das Ergebnis mit Ihnen besprochen.
3. **Polysomnographie:** Die Polysomnographie ist eine umfassendere Untersuchung, die in einem Schlaflabor durchgeführt wird. Sie misst zusätzlich zu den oben genannten Parametern auch Hirnwellen, Augenbewegungen und weitere Funktionen.

Therapiemöglichkeiten bei Schlafapnoe

Die Behandlung der Schlafapnoe richtet sich nach dem Schweregrad der Erkrankung und den individuellen Beschwerden. In leichten Fällen können bereits folgende Maßnahmen helfen:

- Gewichtsreduktion
- Verzicht auf Alkohol, Nikotin sowie Schlaf- und Beruhigungsmittel
- Einhaltung einer regelmäßigen Schlafhygiene
- Vermeidung der Rückenlage beim Schlafen

Bei mittelschwerer bis schwerer obstruktiver Schlafapnoe oder stark ausgeprägten Beschwerden ist eine nächtliche Atemhilfe notwendig. Hierbei kommt die CPAP-Therapie (Continuous Positive Airway Pressure) zum Einsatz. Über eine Nasenmaske wird kontinuierlich Luft mit leichtem Überdruck zugeführt. Dieser Luftstrom hält die Atemwege offen, verhindert Atemaussetzer und reduziert das Schnarchen.

Zusammenfassung

Schlafapnoe ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die negative Auswirkungen auf Lebensqualität und Lebenserwartung hat, jedoch bei rechtzeitiger Diagnose gut zu behandeln ist.