

Schlafapnoe – machen Sie den Selbsttest!

| | |
|---|--|
| <p>Schnarchen? Schnarchen Sie laut (so laut, dass es durch geschlossene Türen hörbar ist oder dass Ihr(e) Bettnachbar(in) Sie nachts mit dem Ellbogen anstößt, weil Sie schnarchen)?</p> | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| <p>Müde? Sind Sie tagsüber oft müde, erschöpft oder schläfrig (schlafen Sie z. B. beim Autofahren ein)?</p> | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| <p>Aufgefallen? Ist es schon einmal jemandem aufgefallen, dass Sie im Schlaf aufhören zu atmen oder keine Luft mehr bekommen/nach Luft schnappen?</p> | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| <p>Blutdruck? Haben Sie Bluthochdruck oder werden Sie dagegen behandelt?</p> | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| <p>Übergewicht? Sind Sie übergewichtig? (Body Mass Index über 35 kg/m²)</p> | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| <p>Alter Sind Sie über 50 Jahre alt?</p> | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| <p>Große Kragenweite? Haben Sie eine Kragenweite von über 43 cm als Mann oder über 41 cm als Frau? (Gemessen um den Kehlkopf)</p> | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |
| <p>Geschlecht? Sind Sie männlich?</p> | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein |

Wenn Sie mehr als 3 Fragen mit Ja oder mindestens 2 der 4 ersten Fragen mit Ja beantwortet haben, sprechen Sie uns unbedingt darauf an. Es könnte eine obstruktive Schlafapnoe vorliegen!



Was ist eine Schlafvideoendoskopie?

In der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde besteht die Möglichkeit, eine Schlafvideoendoskopie durchzuführen. Dabei wird der Patient mit einem Medikament in eine dem Schlaf ähnliche, leichte Narkose gelegt. Der HNO-Arzt kann dann mit einem flexiblen optischen Instrument die Engstellen und Vibrationen genau lokalisieren und damit ein für den Patienten spezifisches Behandlungskonzept erarbeiten.

Das Team der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie wünscht Ihnen einen erholsamen Schlaf!



Helios Universitätsklinikum Wuppertal

Klinikum der Universität Witten/Herdecke

Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde,
Kopf- und Halschirurgie
Direktor: Prof. Dr. med. Ulrich Sommer
ulrich.sommer@helios-gesundheit.de

Sekretariat: Kornelia Nowaczyk
Telefon (0202) 896-22 76
Telefax (0202) 896-29 81
kornelia.nowaczyk@helios-gesundheit.de

Heusnerstraße 40, 42283 Wuppertal
www.helios-gesundheit.de/wuppertal

IMPRESSUM
Verleger: Helios Klinikum Wuppertal GmbH,
Heusnerstraße 40, 42283 Wuppertal
Druckerei: print24, Friedrich-List-Straße 3, 01445 Radebeul



Patienteninformation

Schnarchen und Atemaussetzer

Helios Universitätsklinikum Wuppertal

Schnarchen und Atemaussetzer – eine unterschätzte Gefahr für die Gesundheit

Wofür ist Schlaf wichtig?

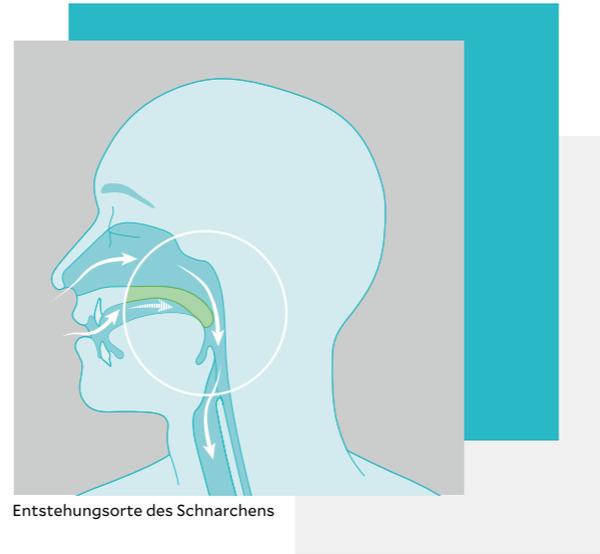
Der Schlaf hat viele Funktionen und dient vorrangig der Erholung, der Immunregulation und nicht zuletzt dem Speichern von Erinnerungen und damit dem Lernen.

Ein nicht erholsamer Schlaf kann erhebliche gesundheitliche und psychische Probleme zur Folge haben.

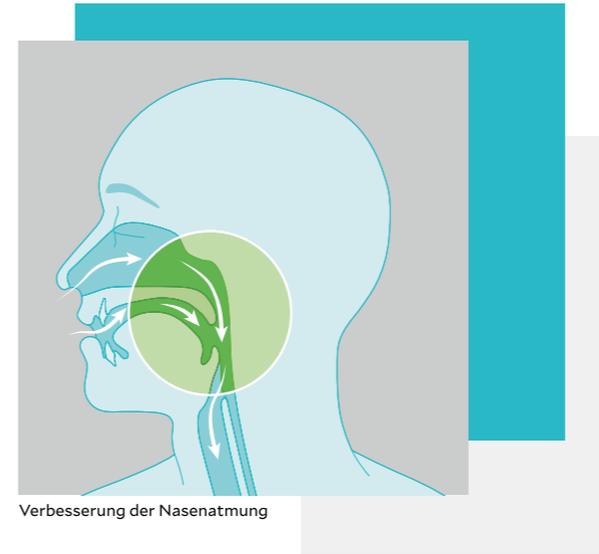
Schnarchen

Schnarchen hat an sich keinen Krankheitswert. Jedoch kann der Bettpartner derart stark gestört werden, dass getrennte Zimmer notwendig werden.

Oft steckt hinter vermeidlich harmlosen Schnarchen die sogenannte obstruktive Schlafapnoe, die 20–46 % der Männer und 8–25 % der Frauen im mittleren Lebensalter betrifft.



Entstehungsorte des Schnarchens



Verbesserung der Nasenatmung

Obstruktive Schlafapnoe – Atemaussetzer

Bei der obstruktiven Schlafapnoe kommt es zu einem Zusammenfallen der oberen Atemwege im Schlaf. In der Folge können Atempausen oder Minderatmungen entstehen, die der Patient selber gar nicht bemerkt. Allerdings sind diese Atemaussetzer oft von einem nicht erholsamen Schlaf begleitet. Dieser nicht erholsame Schlaf führt in der Folge dann zu einer verminderten Leistungsfähigkeit am Tage, viele Patienten führen sich ständig unausgeschlafen.

Für die Gesundheit sind die Folgen der nächtlichen Atemaussetzer erheblich:

Schlafapnoe ist ein ähnlicher Risikofaktor wie Rauchen und kann zu koronarer Herzkrankheit, zu einem Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Ferner ist durch den anhaltenden nächtlichen Stress auch tagsüber der Blutdruck erhöht. Daher gilt die Schlafapnoe als eine der Hauptursachen für erhöhten Blutdruck. Betroffene weisen zudem ein deutlich erhöhtes Risiko auf, an Verkehrsunfällen beteiligt zu sein!

Wie kann Menschen mit obstruktiver Schlafapnoe geholfen werden?

Notwendig ist eine gezielte und strukturierte Diagnostik: Zuerst wird eine ausführliche schlafmedizinische Anamnese erhoben. Zeigen sich Auffälligkeiten, bekommt der Patient ein ambulantes Screening-Gerät für eine Nacht ausgehändigt. Bestätigt sich hier der Verdacht auf das Vorliegen einer Schlafapnoe, wird der Patient in enger Zusammenarbeit mit den Neurologen und Lungenfachärzten in unserem interdisziplinären Schlaflabor zur weiterführenden Diagnostik vorgestellt. Je nach Befund kann hier zum Teil schon mit der Therapie begonnen werden.

CPAP-Therapie

Die Standardtherapie der Schlafapnoe ist die nächtliche Überdruckbeatmung mittels einer sogenannten CPAP-Maske. Hierbei wird über eine kleine Nasenmaske durch einen leichten aber kontinuierlichen Luftstrom der Rachen offengehalten und Schnarchen und Atemaussetzer sind meist verschwunden.

Alternative Therapiemöglichkeiten

Das CPAP-Gerät wirkt leider nur, wenn es auch konsequent und jede Nacht für die gesamte Schlafzeit angewendet wird. In jeder Stunde, die ohne das Beatmungsgerät geschlafen wird, kehren auch die Atempausen mit allen unerwünschten Folgen zurück. Und genau hier liegt bei vielen Patienten das Problem. Ein unbewusstes Abziehen der Maske im Schlaf, Panikattacken oder Hautreizungen können die Anwendung des CPAP-Gerätes unmöglich machen und sorgen für viele Stunden, in denen das CPAP-Gerät ungenutzt auf dem Nachttisch steht.

Die operative Therapie der Schlafapnoe hat in den letzten Jahren jedoch extreme Fortschritte gemacht, so dass inzwischen für jeden Patienten, der mit seinem CPAP-Gerät nicht zurechtkommt, ein individueller und minimalinvasiver Therapieplan erstellt werden kann. Hierzu wird in vielen Fällen eine sogenannte Schlafvideoendoskopie eingesetzt.

Als modernstes Verfahren bieten wir in der Helios Universitätsklinik Wuppertal auch den Einsatz eines Zungenschrittmachers. Für jeden Patienten prüfen wir die Eignung auch bzgl. dieses Verfahrens in der Schlafvideoendoskopie.

Die Eingriffe können zum Teil gewebeschonend in Radiofrequenztechnik oder lasergestützt durchgeführt werden.

Eine schlafmedizinische Beratung findet immer mittwochs zwischen 08:30 und 16:00 Uhr in der HNO-Ambulanz des Helios Universitätsklinikums Wuppertal statt.