



Zentrum für Schlafmedizin

Patienteninformation



Alfried Krupp Krankenhaus

Die Schlafapnoe

Auch Schnarchen ist eine Krankheit

Bis zu einem Drittel seines Lebens schläft der Mensch. Aber nicht jeder schläft gut. Allein in Deutschland leiden über zehn Millionen Menschen unter Schlafstörungen. Ein Grund dafür ist das Schnarchen.

Dabei gefährdet das Schnarchen nicht nur die Harmonie mancher Partnerschaft, sondern kann auch Hinweis auf eine ernstzunehmende Erkrankung sein. Stockt der Atem während des Schlafes mehrere Sekunden, kann das für den Schnarcher schwerwiegende Folgen haben. Den nächtlichen Atemstillstand, der von Betroffenen leicht mit dem „gemeinen“ Schnarchen verwechselt wird, nennen die Mediziner Schlafapnoe.

Insgesamt rechnet man in Deutschland mit über drei Millionen Menschen, die von der Schlafapnoe betroffen sind. Davon sind mindestens 300.000 Patienten lebensbedrohlich gefährdet – und ein Fall für das Zentrum für Schlafmedizin. Entscheidend ist: mit den heute zur Verfügung stehenden Möglichkeiten kann dieses Krankheitsbild sehr gut behandelt werden.

Warum sind Atempausen gefährlich?

Bei jedem Menschen treten im Schlaf kurze Phasen des Atemstillstandes auf. Wenn diese aber länger als zehn Sekunden dauern und häufiger beim Schlafen auftreten, sollte ein krankhafter Befund durch einen Fachmann ausgeschlossen werden. Atempausen in der Nacht sind in erster Linie ein mechanisches Problem. Schnarchen entsteht an der Zungenwurzel, dem Zäpfchen, dem weichen Gaumensegel und durch „verstopfte“ Nasen. Der Befund verschlechtert sich meist über die Jahre. Schnarch-Vibrationen von Zunge, Zäpfchen und anderen Teilen des Kehlkopfes reizen den Rachenraum und lagern schwielenartigen Gewebemüll ab, der zunehmend den Schlund verengt.

Wenn dann im Tiefschlaf die Schlundmuskulatur erschlafft, kommt es zu einem kompletten Verschluss – Luft gelangt nicht mehr in die Lungen. Nach einigen Sekunden – manchmal aber auch erst nach über zwei Minuten – registriert das Gehirn diesen Sauerstoffabfall im Blut und schlägt Alarm.

Der Schläfer schreckt hoch, schnappt nach Luft und schläft bis zum nächsten Atemaussetzer „geräuschvoll“ weiter.

Dieser permanente nächtliche Alarmzustand ist für den Betroffenen äußerst erschöpfend. Der Körper ist die ganze Nacht in Alarmbereitschaft und versucht, Atmung, Sauerstoffgehalt und Blutdruck zu regulieren. An einen erholsamen tiefen Nachtschlaf ist nicht mehr zu denken.

Die möglichen Folgen:

Tagmüdigkeit

Konzentrationsmangel

Aggressivität

Depressionen

Impotenz

Sekundenschlaf beim Autofahren

diffuse Angstzustände

Bluthochdruck

Herzrhythmusstörung

Herzinfarkt

Schlaganfall

Was können Sie dagegen tun?

Um eine chronische Erkrankung zu verhindern, reicht oft eine Umstellung der alten Lebensgewohnheiten. Insbesondere bedeutet das: Gewichtsabnahme, kein Alkohol am Abend, Behandlung von Herzmuskelschwäche und Bluthochdruck.

Reichen diese Maßnahmen nicht aus, erhält der Schnarch-Patient vom Hausarzt oder vom HNO/Lungen-Spezialisten ein Screeninggerät für eine Nacht. Bei Auffälligkeiten, überweist der niedergelassene Arzt zur medizinischen Abklärung an ein „Schlaflabor“. Nach einem Diagnosegespräche wird er dort abends aufgenommen und während der Nacht untersucht. Ein Mikrofon am Kehlkopf zeichnet die Schnarchgeräusche und Schnarchphasen auf, ein Nasenfühler misst die Atemaktivität, Sensoren den Sauerstoffgehalt des Blutes und die Körperlage. Auch EKG und EEG werden aufgezeichnet. Diese Daten wertet der Arzt am frühen Morgen

mit Hilfe intelligenter Software aus, bespricht die Diagnose und leitet die nötigen Therapiemaßnahmen ein.

Eine Maske für mehr Lebensqualität

Das Tragen einer leichten Nasenmaske mit Schlauch und Aggregat (nCPAP-Gerät: continuous positive airway pressure) ist bei der Diagnose „Schlafapnoe“ das Mittel der Wahl. Mit verstärktem Druck, der die Atemwege offen hält, wird während des Schlafes Raumluft in den Nasenrachenraum geblasen. Die Mediziner stellen den Beatmungsdruck ganz individuell für die Bedürfnisse des Patienten ein.

Ergebnis: Keine lästigen Schnarchgeräusche, keine Atemstillstände und endlich wieder ein erholsamer Nachtschlaf.

Das akkreditierte Schlaflabor

In unserem Zentrum für Schlafmedizin (Schlaflabor) können neben der Schlafapnoe circa 88 weitere verschiedene Schlaf-Diagnosen gestellt und behandelt werden: Von bekannteren Erkrankungen wie dem „OSAS“ (nächtliche Atempausen) bis hin zu seltenen wie der „Narkolepsie“ (genetisch bedingte Form des plötzlichen Einschlafens).

In Deutschland gibt es etwa 150 von der „Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung“ anerkannte (akkreditierte) Schlafzentren, die diese Anforderungen erfüllen können.

Die Wartezeit für einen Termin in diesen Laboren liegt zwischen zwei Monaten und einem Jahr. Die Kosten der eigentlichen Therapie sind unterschiedlich hoch. Ein nCPAP-Gerät kostet zum Beispiel circa 2000 Euro und wird von der Krankenkasse übernommen.

Ihre Ansprechpartner im Alfried Krupp Krankenhaus

Klinik für Pneumologie,
Gastroenterologie und
Innere Medizin

Zentrum für Schlafmedizin
Dr. med. Peter Caspar Schulte
Chefarzt

Termine und Sprechstunde

Sekretariat

Christel Busch

8.00 bis 14.00 Uhr

Telefon 0201 805-2171

Telefon 0201 805-1628

Telefax 0201 805-2174

schlafmedizin@krupp-krankenhaus.de

So finden Sie uns

Alfried Krupp Krankenhaus
Steele
Hellweg 100
45276 Essen

Telefon 0201 805-0
Telefax 0201 303588

info@krupp-krankenhaus.de
www.krupp-krankenhaus.de

