

Die Einstellung der CPAP- und TNI Behandlung wird von Schlafmedizinern im Schlaflabor durchgeführt.

Die Zahnschiene wird durch einen Zahnarzt angefertigt.

Operative Verfahren werden durch Hals-Nasen-Ohrenärzte durchgeführt.

Vor und nach allen therapeutischen Maßnahmen sollten Untersuchungen im Schlaflabor stattfinden. Sie dienen dazu, den notwendigen Erfolg einer Behandlung zu dokumentieren.

Bei Übergewicht und anderen Verhaltensfaktoren wie Alkoholgenuss sind Sie selbst als Therapeut gefragt. Aber auch hier kann Ihnen Ihr Hausarzt weiterhelfen.

Wenn bei Ihnen die typischen Anzeichen vorhanden sind, gehen Sie zum Hausarzt und schildern Sie Ihr Problem. Dieser wird Untersuchungen durchführen und Sie dann an einen Schlafmediziner überweisen.

Gesetzliche und private Krankenkassen übernehmen die Kosten für Untersuchungen und Behandlung. Gesetzlich versicherte Patienten müssen allerdings erst den Hausarzt aufsuchen, während privat Versicherte direkt einen Schlafmediziner im Schlaflabor aufsuchen können. Manche Privatversicherer haben individuelle Verträge mit ihren Versicherungsnehmern, sodass sich eine Klärung der Kostenübernahme im Vorfeld empfiehlt.

Diese Broschüre wurde eigens für unsere Patienten und zuweisenden Ärzte entwickelt, entworfen und gestaltet. Sie ist urheberrechtlich geschützt.

Benutzung, Vervielfältigung oder Weitergabe durch Dritte jeder Art, in Gänze oder auszugsweise, ist nicht gestattet. Sie bedürfen der ausdrücklichen, schriftlichen Genehmigung des Urhebers:

© 2011-2012, Riccardo A. Stoohs, MD, Somnolab GbR

Schnarchen und Schlafapnoe

Somnolab

Schlafmedizin
Seit 1996 in NRW
Dortmund & Essen

Christian Guilleminault
Schlaflabore

Tel.+49/(0)231/94113040
Email: info@somnolab.de
www.somnolab.de



Somnolab



Christian Guilleminault, MD, PhD



Schnarchen Sie?

Kennen Sie das Gefühl nachts von Ihrem Partner Schläge zu beziehen oder der Grund für Witzeleien zu sein? Schnarchen kann ein Zeichen dafür sein, dass Ihre Atmung im Schlaf nicht so funktioniert, wie sie sollte. Grund dafür sind verengte Atemwege im Schlaf. 10-30% der Erwachsenen schnarchen. Oft ist Schnarchen harmlos. Es wird durch Vibrationen von Weichteilen im Rachen verursacht. Bei 5% der Erwachsenen kann Schnarchen ein Zeichen dafür sein, dass sie an Schlafapnoe leiden. Demgegenüber ist Schnarchen bei Kindern immer bedenklich und sollte so früh wie möglich behandelt werden. Findet dies nicht statt, so entwickeln diese Kinder im Erwachsenenalter ein Schlafapnoesyndrom.

Beim Atmen fließt die Luft durch den Rachen in die Lunge und versorgt unseren Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff. Bei manchen Menschen kann es im Schlaf zu einer übermäßigen Erschlaffung des Rachens kommen und damit gelangen nicht genug Luft und Sauerstoff in die Lunge. Dabei kann sich der Rachen komplett verschließen. Es kommt zu Atemstillständen im Schlaf bis das Gehirn den Sauerstoffmangel erkennt und uns kurzzeitig erweckt. Die Atemstillstände können mehrere hundertmal im Schlaf auftreten. Dadurch ist der Schlaf nicht mehr erholsam. Dies macht sich oft durch eine Müdigkeit am Tage bemerkbar.

Da bei allen Menschen der Rachen im Schlaf erschlafft, sind bestimmte Faktoren dafür verantwortlich, dass es zu Schnarchen und Schlafapnoe kommen kann. Zu diesen Faktoren zählen Übergewicht, ein zu kleiner Unterkiefer, große Zunge, eine zu schlaffe Zunge, große Mandeln, Schlafdefizit, Medikamente und Alkoholkonsum, um nur einige zu nennen.

Die Gesundheitsrisiken

Unbehandelt können nächtliche Atemstillstände neben Bluthochdruck andere, ernste Erkrankungen wie Schlaganfall, Diabetes und Herzinfarkt verursachen. Zudem schränkt der damit ausgelöste "Sekundenschlaf" die Fahrtauglichkeit ein. Dies ist insbesondere bei Berufskraftfahrern eine ernst zu nehmende Beeinträchtigung. Auch das Schnarchen ohne Atemaussetzer kann zu Kreislauferkrankungen führen und sollte daher nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

Typische Warnzeichen:

- Lautes Schnarchen
- Atemstillstände im Schlaf
- Unruhiger Schlaf
- Ein- und Durchschlafprobleme
- Bluthochdruck
- Müdigkeit am Tage

Wenn Sie einige der Warnzeichen festgestellt haben, sollten Sie zuerst Ihren Hausarzt darauf ansprechen. Warten Sie nicht, denn Sie kennen ja jetzt die Risiken einer Nicht-Behandlung. Ihr Hausarzt kann bereits Tests durchführen oder Sie an Kollegen überweisen, die solche Tests durchführen. Zur genauen Abklärung sind Untersuchungen im Schlaflabor notwendig.

Im Schlaflabor

Mit Hilfe von Messapparaturen werden dort die Qualität Ihres Schlafes und die Funktion Ihres Rachens untersucht. Damit Sie sich wohlfühlen, ist das Schlaflabor wie ein Hotel gestaltet. Sie schlafen in einem Einzelzimmer und verfügen über ein eigenes Bad. Vor dem Schlaftest können Sie noch lesen oder Fernsehen.

Behandeln oder nicht?

Eine Behandlung wird dann notwendig, wenn bei der Untersuchung im Schlaflabor Atemstillstände festgestellt wurden. Es kann aber auch sein, dass eine Behandlung notwendig ist, wenn Sie "nur" Schnarchen und wenige Atemstillstände haben. Dann kann der Schlaf durch das Schnarchen so gestört sein, dass Sie tagsüber davon müde sind. Hier können sich die Behandlungsmethoden unterscheiden.

Wie behandeln?

Die Behandlung muss auf Ihren individuellen Befund sowie Ihre Wünsche gerichtet sein. Grundsätzlich kommen nicht-operative und operative Verfahren infrage. Haben Sie sehr viele Atemstillstände im Schlaf, dann kommt am ehesten die Behandlung mit einem Hilfsmittel, CPAP, in Betracht. Dabei wird im Schlaf mittels einer Nasenmaske sanft Luft in den Rachen eingebracht, um den Rachen zu stabilisieren. Die Atemstillstände können so vermieden werden. Unter Umständen kann bei Ihnen aber auch eine neuartige Therapie erfolgreich sein, die statt der Maske eine komfortablere Kanüle verwendet. So sind Sie vor den genannten Risiken geschützt. Mitunter kann das nächtliche Tragen einer Zahnschiene während der Nacht erfolgreich sein. Die Schiene bringt den Unterkiefer und die Zunge im Schlaf weiter nach vorne und stabilisiert so den Rachen. Wenn eine Schiene angefertigt wurde, muss im Schlaflabor überprüft werden, ob die Störung damit ausreichend beseitigt ist. Eine operative Behandlung kann unter bestimmten Umständen durchgeführt werden. Dabei wird Weichteilgewebe im Rachen verkleinert und so mehr Platz geschaffen.