

## **Schlafapnö – lautes Schnarchen und Atemstillstände**

Bei der Schlafapnö kommt es während des Schlafens immer wieder zu Atemstillständen, die zu einem kurzfristigen Aufwachen und damit zu einer Beeinträchtigung der Schlafqualität führen. Zur Behandlung von schwereren Fällen der Schlafapnö wird dem Patienten während der Nacht über eine Nasenmaske Luft zugeführt, was eine ungehinderte Atmung ermöglicht und dadurch eine Normalisierung des Schlafes bewirkt.

Schnarchen ist vor allem bei Männern ein weit verbreitetes Phänomen, das jedoch in den meisten Fällen kein eigentliches gesundheitliches Problem darstellt. In gewissen Fällen kann lautes und unregelmässiges Schnarchen aber ein ernst zu nehmendes Anzeichen für eine schwere Schlafstörung sein, bei der es während des Schlafens immer wieder zu kurzen Atemstillständen kommt. Dieses als Schlafapnö bezeichnete Syndrom tritt bei ungefähr 2 bis 3 Prozent der Erwachsenen auf, wobei Männer ungefähr doppelt so häufig betroffen sind wie Frauen. Die Entstehung der Schlafapnö wird durch verschiedene die Atmung beeinflussende Faktoren begünstigt, zu denen neben Übergewicht, Rauchen und übermässigem Alkoholenuss auch gewisse körperliche Gegebenheiten wie vermehrte Fettablagerungen im Rachen und in der Zunge, vergrösserte Rachen- oder Gaumenmandeln, Nasenpolypen oder einer Verkrümmung der Nasenscheidewand gehören.

### **Ständige Weckreaktionen**

Bei Personen mit einer Schlafapnö bewirkt das Erschlaffen der Rachenmuskulatur während des Schlafens eine Verengung der Atemwege, wodurch die Atmung behindert und das charakteristische Schnarchgeräusch hervorgerufen wird. Darüber hinaus kommt es aber auch immer wieder zu einem vollständigen Verschluss der Atemwege und damit zu einem mehrere Sekunden andauernden Atemstillstand, der zu einer vorübergehenden Sauerstoffunterversorgung führt. Dieser Sauerstoffmangel löst im Gehirn des Schlafenden eine Weckreaktion aus, welche den Atemstillstand mit einem tiefen, als lautes Schnarchgeräusch hörbaren Atemzug beendet.

### **Ausgeprägte Tagesmüdigkeit**

Da bei der Schlafapnö in einer einzigen Nacht über hundert Weckreaktionen auftreten können, ist die Schlafqualität empfindlich gestört. Aus diesem Grund leiden die Betroffenen an einer ausgeprägten Tagesmüdigkeit, die in eintönigen Situationen zum berüchtigten Sekundenschlaf und der damit einhergehenden Gefahr von Arbeits- und Verkehrsunfällen führen kann. Zusätzlich zur Müdigkeit treten bei den Schlafapnö-Patienten aber auch Kopfschmerzen, Schwindel und Konzentrationsstörungen auf, wobei diese Symptome von Angstzuständen und Depressionen begleitet sein können. Ausserdem haben die ständigen Atempausen eine Unterversorgung der Organe mit Sauerstoff zur Folge, weshalb viele Patienten mit einer Schlafapnö an Bluthochdruck, verringerter Herzleistung sowie an Herzrhythmusstörungen leiden und ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall tragen.

### **Überwachung des Schlafes**

Angesichts der doch beträchtlichen Gesundheitsrisiken der Schlafapnö sollten sich Personen, die in jeder Schlafstellung laut und unregelmässig schnarchen, rechtzeitig an ihren Hausarzt wenden. Zur Diagnose der Schlafapnö werden verschiedene Blutuntersuchungen und Lungenfunktionstests durchgeführt, und in schweren Fällen wird der Schlaf des Patienten während einer bis zwei Nächten in einem schlafmedizinischen Zentrum überwacht. Für diese Abklärung werden dem Patienten vor dem Schlafengehen an verschiedenen Körperstellen Sensoren angelegt, um die Gehirn- und Muskelaktivität, die Herz- und Atmungsfunktion, den Sauerstoffgehalt im Blut sowie die Augen-, Arm- und Beinbewegungen aufzuzeichnen.

### **Atmung erleichtern**

Die erste Massnahme zur Behandlung der Schlafapnö besteht in der Beseitigung der Faktoren, welche die Atmung beeinträchtigen können. So sollte allfälliges Übergewicht reduziert werden und auf Alkohol, Nikotin sowie Schlaf- und Beruhigungsmittel verzichtet werden, wobei gleichzeitig auf eine seitliche Schlafstellung geachtet werden sollte. Ausserdem kann bei gewissen Patienten durch die operative Korrektur von körperlichen Fehlbildungen im Nasen-Rachen-Raum eine deutliche Besserung der Schlafapnö erreicht werden.

### **Kontinuierliche Überdrucktherapie**

Falls die Beseitigung der die Atmung behindernden Faktoren keinen zufriedenstellenden Erfolg bringt, besteht die Möglichkeit einer kontinuierlichen Überdrucktherapie. Dabei

werden die Patienten während des Schlafens über eine individuell angepasste Nasenmaske mit Raumluft beatmet, so dass die Atemwege durch den bestehenden geringen Überdruck offengehalten werden. Dank der kontinuierlichen Überdrucktherapie kann selbst in schweren Fällen eine ungehinderte Atmung und damit eine ausreichende Sauerstoffversorgung des Körpers gewährleistet werden, was mit einer sofortigen Verbesserung der Schlafqualität einhergeht.

**Leiden Sie an Schlafapnö?**

Falls bei Ihnen folgende Anzeichen vorhanden sind, sollten Sie wegen einer möglichen Schlafapnö Ihren Hausarzt aufsuchen.

- Lautes, unregelmässiges Schnarchen, das in jeder Schlafposition auftritt
- Ständige Müdigkeit und Einschlafneigung während des Tages
- Verminderte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsschwäche, Nervosität, Gereiztheit, Kopfschmerzen und Schwindel
- Depressionen, Angstzustände und nächtliches Schwitzen

Dr. med. Kurt Dettwiler ist Facharzt FMH für Innere Medizin. Er ist Mitglied der Ärztevereinigung Horgen-Hirzel-Oberrieden ([www.avhho.ch](http://www.avhho.ch)).