



K S M KLINIK FÜR
SCHLAFMEDIZIN
DIE SCHLAFSPEZIALISTEN

 Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe

Schnarchen, Apnoe & Co.

Erholung in der Nacht mit schlafbezogenen Atmungsstörungen

„Es ist mir in diesen Tagen bewusst geworden, dass mir mit der Behandlung meiner Schlafapnoe eigentlich ein neues Leben geschenkt wurde. Ich gehe davon aus, dass ich in früheren Zeiten vermutlich einmal aus Erschöpfung nicht mehr erwacht wäre. Heute erwache ich morgens mit dem Gefühl, eben gleich eingeschlafen zu sein. Ein herrliches Erlebnis, das ich Jahrzehnte lang nicht hatte.“

(Herr Fischer, Patient)

Atmungsstörungen im Schlaf haben Folgen

Etwa jeder zweite Mann und jede fünfte Frau in der Schweiz leiden unter schlafbezogenen Atmungsstörungen. Leider bleibt die ernstzunehmende Schlafapnoe oft jahrelang unentdeckt und führt zu gesundheitsschädlichen Folgen.

Schlafbezogene Atmungsstörungen wirken sich störend auf den Schlaf aus und beeinträchtigen damit entscheidend dessen Erholungsfunktion. Insgesamt zählt die Schlafmedizin heute über zehn Krankheitsbilder mit nächtlichen Atmungsstörungen. Häufig sind diese schwer zu erkennen, da die am Tag auftretenden Symptome wie Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten, Sekundenschlaf nicht mit der nächtlichen Störung in Verbindung gebracht werden. Die Betroffenen spüren die Atemprobleme während des Schlafens nicht, zumal sie tagsüber keinerlei Atembeschwerden haben. Die Beobachtungen des Partners können deshalb wichtige Hinweise für eine Diagnose sein.



KSM

SPRECHSTUNDE SCHLAFLABOR KLINIK

Gesundheitsbaustein Schlaf

Schlaf ist unsere wichtigste Erholungsfunktion. Neben Ernährung und Bewegung ist Schlaf zudem ein wichtiger Baustein für unser Wohlbefinden, denn er beeinflusst unsere Stimmung, Leistungsfähigkeit und damit auch unsere Gesundheit.

Schnarchen - Jede Nacht ein Schnarchkonzert?

Schnarchgeräusche bilden sich im Rachenraum. Während dem Schlafen entspannen sich nebst der Körpermuskulatur auch der Gaumen, die Zunge und die Rachenmuskulatur. Beim Schnarchen verengen sich dadurch die Luftwege und es entstehen Turbulenzen, die das Gewebe zum Vibrieren bringen. Je nach ihrem Entstehungsort können die Geräusche unterschiedlich tief klingen. Ein nächtliches Schnarchkonzert kann bis zu 90 Dezibel laut werden - das entspricht dem Lärm einer Kreissäge. Auch wenn es für den Partner störend sein mag, wacht der Schnarchende oft von seinem Krach nicht auf. Über Jahre gewöhnt er sich an den zunehmenden Lärm und erkennt ihn nicht als potenziell gefährliche Störung von aussen.

Atempausen - Wenn nachts die Atemwege verschliessen

Schnarchen kann ein erstes Anzeichen oder der Beginn einer schlafbezogenen Atmungsstörung sein. Dabei unterscheiden sich drei Stufen/Schweregrade der Störung. Angefangen vom Schnarchen, über die Minderatmung (Hypopnoe) bis hin zu Atempausen (Schlafapnoe) während des Schlafes. Die Schlafapnoe entwickelt sich dabei meist über einen jahrelangen Prozess. Eine frühzeitige Abklärung bei Schnarchen und suspekten Atemgeräuschen ist auf jeden Fall empfehlenswert.

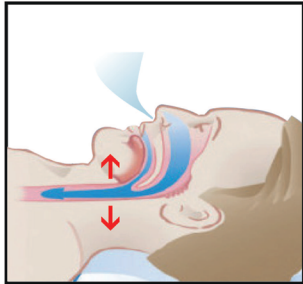
Minderatmung & Atempausen im Schlaf

3

Bei der Minderatmung (Hypopnoe) verengen sich im Schlaf die oberen Atemwege und es findet ein reduzierter Atemfluss statt. Bei der Schlafapnoe verschliessen sich die Atemwege komplett und der Atemfluss stoppt. Wenn die Atmung für mehr als zehn Sekunden aussetzt, muss das Gehirn den Schläfer wecken, um ihn vor dem Erstickten zu retten. Die Atempause führt dabei zu einer verschlechterten Schlafqualität und einer Abnahme der Sauerstoffkonzentration im Blut. Der Körper und seine Organe (wie zum Beispiel das Herz und das Gehirn) können dann kurzzeitig nicht ausreichend versorgt werden. Der Schläfer kann sich in der Regel am nächsten Morgen zwar nicht an das Aufwachen erinnern, doch wird er die fehlende Erholung spüren und sich zum Beispiel trotz vermeintlich ausreichender Schlafdauer erschöpft fühlen.



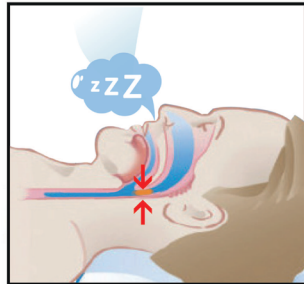
Normale Atmung



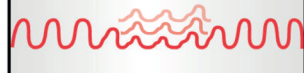
Atemfluss normal



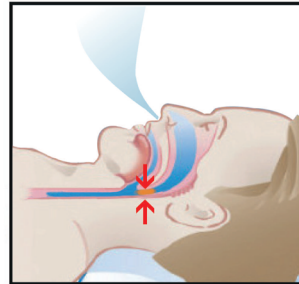
Schnarchen



Atemfluss eingeschränkt



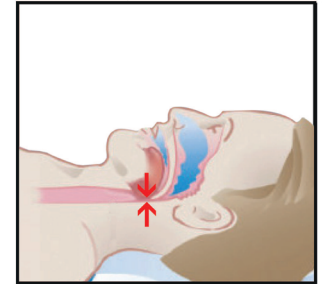
Minderatmung
(Hypopnoe)



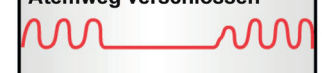
Atemfluss eingeschränkt
Atemweg verengt



Atempausen
(Apnoe)



Atemfluss unterbrochen
Atemweg verschlossen





Begünstigende Faktoren

für schlafbezogene
Atmungsstörungen:

Die Beschaffenheit des Rachenraums, grosse Rachenmandeln und Kragenweite

Übergewicht

Nikotin, Alkohol & Drogen

Alle Medikamente die Muskeln entspannen, einige Schlafmittel

Das Alter:
Männer über 40,
Frauen nach der
Menopause

Anzeichen schlafbezogener Atmungsstörungen

Unregelmässiges Schnarchen

Ihr Partner empfindet ihr Schnarchen als sehr laut und/oder hört Unterbrechungen/Atemaussetzer?

Erschöpfung

Sie fühlen sich erschöpft und unausgeschlafen, obwohl Sie für ausreichend Schlaf sorgen?

Einschlafneigung

Bei monotonen Arbeiten, Fernsehen, Lesen nicken sie unfreiwillig plötzlich ein?

Kopfschmerzen & Nachtschweiss

Nachts schwitzen Sie und morgens wachen Sie gerädert mit Kopfschmerzen auf?

Konzentrationsschwäche

Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit lassen nach? Vielleicht leiden Sie auch unter Gedächtnisstörungen?

Depressive Verstimmung

Sie sind tagsüber häufig reizbar und fühlen sich antriebslos und abgeschlagen?



Diagnose aus dem Schlaflabor

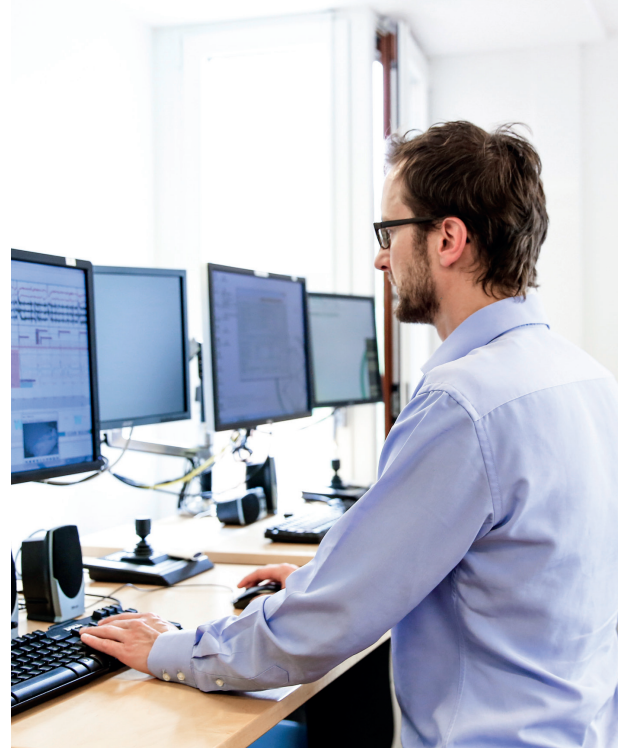
Bei Verdacht auf Vorliegen einer schlafbezogenen Atmungsstörung werden nach einem ambulanten Erstgespräch, für das vorab diverse Fragebögen beantwortet werden, verschiedene Diagnosemethoden eingesetzt. Ein Schlafscreening (Polygraphie oder Pulsoximetrie) können Sie zu Hause machen und für eine Analyse im Schlaflabor (Polysomnographie) werden Sie für eine Nacht in die KSM eingeladen. An den KSM Standorten Bad Zurzach und Luzern können Patienten die Untersuchung im Schlaflabor durchführen lassen. Alle verwendeten Geräte sind weder schmerzhaft noch mit Risiken verbunden.

Eine Nacht im Schlaflabor

7

Sie treffen Abends in der KSM Klinik für Schlafmedizin ein und werden vom Pflege/Diagnostik-Team begrüsst. Nachdem Sie Ihr Zimmer bezogen haben, werden Ihnen Elektroden (kleine Metallplättchen) an verschiedenen Stellen auf die Haut geklebt. Damit können Hirnströme, Muskelspannungen, sowie Augen- und Beinbewegungen gemessen werden. Zwei elastische Gurte um Bauch und Brustkorb messen die Atembewegungen des Zwerchfells. Ein kleines Mikrophon hält auffällige Geräusche fest und ein spezieller Clip am Zeigefinger misst den Sauerstoffgehalt im Blut während der Nacht. Ein Sensor in der Nase misst den Luftfluss, der durch den Rachen in die Lunge gelangt. Die gesamte Nacht wird per Video aufgezeichnet.

Am nächsten Morgen schaut sich ein Schlafexperte gemeinsam mit Ihnen die ausgewerteten Daten an und bespricht die entsprechenden Therapiemöglichkeiten.





Gesundheitliche Folgen & Risiken

Schlafbezogene Atmungsstörungen äussern sich durch eine Vielzahl an Symptomen, die jedoch nur indirekt auf ein «Schlafproblem» schliessen lassen. Durch die Atemunterbrüche entsteht Stress im Körper, der sich negativ auf die gesamte Lebensweise auswirkt. Über die Jahre verstärken sich die Symptome und können zu Folge- und Begleiterkrankungen, wie Herz-/Kreislauf- sowie Lungen-/Nierenerkrankungen und Schlafanfällen führen.

Gefahren im Berufsalltag und im Strassenverkehr

Die Auswirkungen schlafbezogener Atmungsstörungen bedürfen besonderer Aufmerksamkeit im Berufsalltag und im Strassenverkehr. Die Einschlafneigung und Erschöpfung tagsüber erhöht das Unfallrisiko für unbehandelte Betroffene um das drei- bis siebenfache.

Laut schweizerischer Unfallstatistik sind drei Prozent aller Todesfälle im Strassenverkehr auf Schläfrigkeit zurückzuführen.

Guter Schlaf für die Gesundheit

Eine Behandlung ist daher für die eigene Gesundheit und das Umfeld äusserst wichtig und schlafbezogene Atmungsstörungen sind gut behandelbar. Der wieder einkehrende gute Schlaf führt nicht nur zu mehr Lebensqualität sondern auch indirekt zu einer geringeren Unfallrate und weniger gesundheitlichen Folgeproblemen.

Behandlung für einen guten Schlaf

Je nach Schweregrad, Form und Vorliebe stehen für die Behandlung schlafbezogener Atmungsstörungen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung:

Schnarch-Spange

Durch das Einsetzen einer Schnarch-Spange in die Mundhöhle wird der Luftkanal hinter dem Gaumensegel mechanisch am Verschliessen gehindert und so der Luftdurchlass im Schlaf gesichert. Sie wird bei Bedarf von einem HNO-Arzt eingesetzt.

Ober-/Unterkieferschiene

Sie wird nachts im Mund getragen und verhindert, dass die Rachenmuskulatur im Schlaf zusammenfällt und den Luftweg verschliesst. Einige orale Geräte halten den Unterkiefer vorn, während andere direkten Einfluss auf die Zungenposition nehmen. Sie wird von einem Zahnarzt oder Kieferchirurgen eingesetzt.

Schlafpositionstraining

Rückenlagebezogene Schlafapnoe kann durch eine Rückenlagevermeidungs-Weste verbessert werden.

Eine neuere Form der Rückenlagevermeidung ist ein Brustgurt, der mittels Lagesensoren die Schlafposition ermittelt und bei Rückenlage einen Vibrationsalarm abgibt. So wird die Rückenlage Nacht für Nacht „abtrainiert“.



Therapie mittels Maske

Bei der Schlafapnoe wird bei diesem Verfahren die Atmung durch positiven Luftdruck unterstützt, so werden die Atemwege frei gehalten. Auch die zentralen Schlafapnoesyndrome werden mittels Beatmungsgeräten behandelt.

Hypoglossus-Stimulator (Zungenschrittlemacher)

Mit einem eingepflanzten Schrittmacher kann der Zungenmuskel in der Nacht stimuliert werden, sodass dieser die Luftwege nicht verschliesst. Der Stimulator wird in einer Operation unter Narkose eingesetzt und anschliessend entsprechend programmiert.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Die KSM Klinik für Schlafmedizin legt grossen Wert auf eine interdisziplinäre Zusammenarbeit verschiedener Spezialisten. Das Klinikteam besteht aus Fachärzten verschiedener Fachrichtungen (Pneumologie, Neurologie, Psychiatrie, Innere Medizin), Psychologen und medizinisch-technisch ausgebildeten und auf Schlaf spezialisierten Pflegefachpersonen (FND). Darüber hinaus arbeitet das Team eng mit Konsiliarärzten aus den Bereichen HNO/ORL, Kardiologie, Zahnmedizin und Kieferchirurgie zusammen.

Die Schlafspezialisten der KSM bilden sich laufend fort, um nach neuestem Stand in Medizin, Psychologie und Technik handeln zu können.

Oft bleibt die Schlafapnoe jahrelang unentdeckt und führt zu gravierenden Folgeerkrankungen. Zur Vorbeugung empfehlen wir deshalb bei jeglichen suspekten Atemgeräuschen oder Atemaussetzern im Schlaf eine frühzeitige Abklärung, insbesondere bei zusätzlicher Tagesschläfrigkeit und Schlaflosigkeit oder Konzentrationsstörungen.

Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen.