

Schlaf-Apnoe-Syndrom

Bei Ihnen wurde ein so genanntes Schlaf-Apnoe-Syndrom bzw. ein starkes Schnarchen festgestellt - Was können Sie dagegen tun?

Menschen mit Schlaf-Apnoe-Syndrom klagen häufig über die folgenden Beschwerden:

- Starkes, unregelmäßiges Schnarchen
- Nächtliches, kurzfristiges Aussetzen der Atmung
- Einschlafneigung und Müdigkeit am Tag
- Morgendliche Kopfschmerzen

Im Tiefschlaf kommt es zwischen den Schnarchphasen zu einer sehr starken Erschlaffung der Rachenmuskulatur. Diese verschließt den Luftröhreneingang und es kommt bis zu 1 Minute dauernden Atemstillständen, die der Patient selbst meist gar nicht mitbekommt; häufig fällt dies nur dem Ehepartner auf.

Durch die mangelnde Luftzufuhr sinkt der Sauerstoffgehalt des Blutes und das Gehirn sowie die Herzmuskulatur werden nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Dies führt dann zu den o.g. Symptomen.

Wenn bei Ihnen noch andere Riskiko-Faktoren für Arteriosklerose vorliegen, besteht eine erhöhte Schlaganfall- bzw. Herzinfarkt-Gefahr. Bei der Behandlung Ihres Bluthochdruckes, der Zuckerkrankheit, der erhöhten Blutfette oder Harnsäurewerte sollten Sie also die Vorschläge Ihres Hausarztes gewissenhaft beachten. Außerdem sollten Sie aufhören zu rauchen.

Um starkes Schnarchen bzw. nächtliche Atemstillstände zu vermeiden, sind die folgenden allgemeinen Ratschläge ganz besonders wichtig:

- ...Gewichtreduktion auf Normal- bzw. Idealgewicht
- ...Vermeiden von Alkohol, insbesondere abends
- ...Keine Beruhigungs- oder Schlafmittel einnehmen
- ...Schlafen mit erhöhtem Oberkörper

Maßnahmen zur Behandlung des Schlaf-Apnoe-Syndroms

- ...Medikamente, die die Schlaftiefe vermindern bzw. die Atemwege erweitern
- ...Medikamente, die die Atemwege erweitern
- ...So genannte Esmarch'sche Gebiss-Schiene
- ...Nächtliche maschinelle Atemhilfe