

Was ist Schlafapnoe?

Obstruktive Schlafapnoe: Während des Schlafes sind Zunge und andere muskulöse Bestandteile des Rachens zeitweise völlig entspannt. Das Schnarchgeräusch entsteht durch hohe Luftgeschwindigkeit, wodurch Weichteile im Rachen beim Ein- und Ausatmen in Schwingung geraten.

Die Zunge rutscht tiefer in den Rachen, die verbleibende Rachenöffnung wird kleiner und kleiner, bis sie sich ganz verschließt. Damit setzt das Schnarchen aus und der Atemstillstand – die Schlafapnoe – beginnt.

Zentrale Schlafapnoe: Während beim obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom der Atemweg mechanisch verschlossen ist, entsteht die zentrale Schlafapnoe durch die ausbleibende Steuerung vom Gehirn, die den Atemstillstand verursacht. Das Schnarchen spielt hier keine bis kaum eine Rolle. Mit dem Ausfall des Atems beginnt die Schlafapnoe.

Die Mehrzahl der Betroffenen hat eine gemischte Form von obstruktiver und zentraler Schlafapnoe.

Das Gehirn bemerkt jeweils einen akuten Notstand und veranlasst beim Schläfer eine Weckreaktion mit Anspannen der Muskeln. Dazu bewegt er sich, der

Atemweg öffnet sich wieder – bis sich der Vorgang von Neuem wiederholt.

Atemstillstände von mehr als zehn Sekunden bis hin zu zwei und sogar drei Minuten (!) wiederholen sich mehrfach während des Schlafes.

Häufigkeiten von 100 bis 500 Atemstillständen während der Nacht sind keine Seltenheit.

Die Schlafstruktur wird zerstört. Diese Menschen kommen nicht in den erholsamen Tiefschlaf, sie haben immer ein verstärktes Schlafbedürfnis.

Symptome wie:

- Herzbeschwerden (bis Herzinfarkt),
- hoher Blutdruck (bis Schlaganfall),
- morgendlicher Kopfschmerz,
- unruhiger Schlaf,
- Konzentrationsschwäche,
- Einschlafneigung bei der Autofahrt (Sekundenschlaf),
- unerklärliche Tagesmüdigkeit,
- und viele andere Beschwerden

können die Ursache in der Schlafapnoe haben.

Betroffen hiervon sind Menschen, die schnarchen. Dies sind etwa zehn Prozent der Männer ab 40 Jahren, zwei Prozent der Frauen meist nach – aber auch schon vor – der Menopause, aber auch Jüngere und auch Kleinkinder.

Zugunsten der Lesbarkeit haben wir auf eine männlich/weiblich Formulierung verzichtet. Sämtliche Ausdrücke, die männlich formuliert sind, gelten sinngemäß auch für Frauen.

Schlafstörungen

durch Schichtarbeit



Kontakt: c/o Heinrich F. Biller

Ostlandsiedlung 21 Telefon: 05331 / 90 50 46
38304 Wolfenbüttel E-Mail: heinrichfbiller@web.de



www.schlafapnoe-wf.de

Schlafstörungen durch Schichtarbeit

In Deutschland leisten Millionen von Menschen Schichtarbeit. Die Notwendigkeit, am Tag zu schlafen und in der Nacht zu arbeiten, stellt die Betroffenen vor zahlreiche Probleme. Durch Beachtung einiger Grundregeln lässt sich Schichtarbeit nicht nur erträglicher, sondern auch sicherer gestalten.

Bei Schichtarbeitern treten gewöhnlich zwei unterschiedliche schlafbezogene Probleme auf: die Schwierigkeit, am Tage zu schlafen und die Schwierigkeit, sich nachts wach zu halten. Es wurde nachgewiesen,

Der biologische Rhythmus des Menschen legt den Zyklus von Schlafen und Wachen fest.

dass Schichtarbeit erhebliche Probleme im sozialen und familiären Umfeld sowie eine insgesamt höhere Krankheits-

anfälligkeit verursachen kann. Schichtarbeiter, die nachts (gewöhnlich zwischen 23 und 7 Uhr) oder in Wechselschicht arbeiten, sind hiervon in besonderem Maße betroffen.

Bei gutem Gesundheitszustand findet der Schlaf von Erwachsenen in einer bestimmten Phase des biologischen Rhythmus' statt.



Ziel unserer Selbsthilfegruppe ist es daher, in der Gesellschaft neben der Aufklärung über die Volkskrankheit Schlafapnoe die Informationsdefizite in der gesamten Bevölkerung abzubauen und gefährdete bzw. betroffene Personen frühzeitig zu einer Diagnose und Therapie zu bewegen. Eine rechtzeitige Therapiezuführung würde nicht nur die Therapiekosten senken, sondern auch hohen volkswirtschaftlichen Schaden vermeiden. Besteht der Verdacht auf eine Schlafapnoe wird der Patient in ein Schlaflabor überwiesen. Hier wird eine schlafmedizinische Untersuchung durchgeführt, um, je nach Befund, Therapiemaßnahmen einzuleiten. Die wirkungsvollste Therapie ist heute die Behandlung mit Atemtherapiegeräten.

Dieser Zusammenhang ist bei Nachtschichtarbeitern gestört, die den Schlaf am Tag herbeizwingen müssen, obwohl der Körper auf Wachsein eingestellt ist.

Manche Forscher gehen von einer Gewöhnungszeit von drei Jahren aus, andere glauben, dass sich der Körper nie vollkommen an unregelmäßige Schlaf-/Wachzeiten gewöhnen kann.

Schichtarbeiter leiden gelegentlich unter hohem Schlafmangel und haben massive Ein- und Durchschlafschwierigkeiten.

Nachtarbeiter leiden unter permanentem Schlafentzug. Im Vergleich zur durchschnittlichen Schlafdauer von Menschen, die tagsüber arbeiten, ist ihr Schlafzyklus um 2 bis 4 Stunden verkürzt. Der Schlaf am Tage ist störanfälliger, wird häufiger unterbrochen und erreicht zudem nicht die Tiefe des Nachtschlafs.

Durch Schichtarbeit verursachte Schlafprobleme gestalten sich besonders kompliziert, wenn Schlafstörungen wie z. B. Narkolepsie und Schlafapnoe hinzukommen oder sich die Betroffenen aufgrund von Zeitmangel keinen ausreichenden Schlaf gönnen. Bei Verdacht auf Schlafstörungen sollte grundsätzlich ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Behandlungsstrategien

Die Behandlungsstrategie hängt entscheidend von der Tätigkeit der Betroffenen ab. Aufgrund der unterschiedlichen Arbeitsabläufe und Anforderungen werden beispielsweise Beschäftigten im Krankenhaus andere Verhaltensmaßnahmen empfohlen als Arbeitern am Fließband.

Es gibt Menschen, die sich generell besser an Schichtarbeit anpassen. Sogenannte Abendtypen können sich leichter an die Nachtschicht gewöhnen als Morgentypen. Älteren Menschen fällt dagegen Nacht- und Schichtarbeit allgemein sehr schwer. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Schichtarbeit erträglicher zu gestalten. Der Erfolg hängt in erster Linie von der einzelnen Person und den jeweiligen Arbeitsbedingungen ab.

Arbeitszeitpläne

Die Nutzungsmöglichkeit flexibler Schichtpläne hängt in hohem Maße von der betrieblichen Eigenart der Unternehmen und der zu verrichtenden Tätigkeit ab.

Günstig sind Schichtpläne, bei denen der Übergang zwischen den Schichten – in Anpassung an den Rhythmus – bewusst im Uhrzeigersinn verläuft. Der Wechsel erfolgt im Idealfall von der Tag- über die Abend- zur Nachtschicht. Umgekehrt orientierte Schichtpläne verstärken eher Schlafstörungen.

Es gibt kein Patentrezept für ideale Schichtpläne, vielmehr müssen in jedem Einzelfall die jeweiligen betrieblichen Anforderungen mit gesundheitlichen Aspekten abgeglichen und optimal aufeinander abgestimmt werden.