

# Checkliste

Woran wird das Schlafapnoe-Syndrom erkannt?

Schnarchen Sie laut?

Wachen Sie in der Nacht plötzlich jäh auf?

Leiden Sie morgens unter Kopfschmerzen?

Fühlen Sie sich am Tage körperlich zerschlagen?

Haben Sie tagsüber das Gefühl einzuschlafen?

Fühlen Sie sich tagsüber unausgeschlafen?

Schlafen Sie tagsüber für Sekunden ein?

Leiden Sie unter Unkonzentriertheiten am Arbeitsplatz?

Sind Sie nur gering belastbar?

Ist Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit verringert?

Sind Sie schnell reizbar?

Werden Sie anderen Personen gegenüber schnell aggressiv?

Haben Sie hohen Blutdruck?

Haben Sie Herzbeschwerden?

ja

gelegentlich

nein












































BVDC / 123RF Stockfoto

## Früherkennung

Es gibt viele Indizien, die auf eine Schlafapnoe hinweisen. Je mehr Symptome Sie in der Checkliste mit einem „ja“ beantwortet werden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es bei Ihnen Anzeichen für eine Schlafapnoe gibt.

**Falls Sie mehrere Fragen mit „ja“ beantwortet haben, sollten Sie ärztlichen Rat einholen.**

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

Sind auch Sie betroffen?

# Selbsttest

## Schlafapnoe-Syndrom



weberrealmediamicro / 123RF Stockfoto



**Kontakt: c/o Heinrich F. Biller**

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



www.schlafapnoe-wf.de

## Was ist Schlafapnoe?

---

Das Wort „Apnoe“ kommt aus dem Griechischen und heißt übersetzt „Windstille“. Schlafapnoe bedeutet, dass es während des Schlafes zu Atemaussetzern kommt, d. h. der Patient atmet einen bestimmten Zeitraum nicht. Von einer Apnoe spricht man, wenn Atemaussetzer länger als zehn Sekunden dauern. Die Medizin unterscheidet zwischen verschiedenen Schlafapnoe-Syndromen:

**Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom:** Die Atemaussetzer werden durch den Verschluss der oberen Atemwege ausgelöst. Aufgrund der Erschlaffung der Rachenmuskulatur beim Schlaf fällt der Zungengrund nach hinten. Dadurch kommt es zu den Verschlüssen der oberen Atemwege. Der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt, der CO<sub>2</sub>-Wert steigt an und das Gehirn löst eine Weckreaktion (Arousal) aus – der Patient erwacht. Treten während des Schlafes stündlich mehr als fünf obstruktive Apnoen von mehr als zehn Sekunden Dauer auf, kann unter Umständen ein klinisch relevantes obstruktives Schlafapnoe-Syndrom vorliegen.

**Zentrales Schlafapnoe-Syndrom:** Die Atemaussetzer werden durch das Gehirn gesteuert. Der vom Gehirn ausgehende Reflex, die Atmung während des Schlafes fortzusetzen, bleibt aus. Syndrome mit ausschließlich zentralen Apnoen sind sehr selten, sie machen weniger als zehn Prozent aller Patienten aus. Auch hier sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut und der CO<sub>2</sub>-Wert steigt an mit der Folge, dass der Patient aufwacht. Ursachen hierfür können mitunter Schlaganfälle, Durchblutungsstörungen des Gehirns und seltene Hirnkrankheiten sein.

**Gemischtes Schlafapnoe-Syndrom:** Hier werden die Atemaussetzer teilweise durch den Verschluss der oberen Atemwege ausgelöst, teilweise durch das Atemzentrum verursacht.

## Folgen der Schlafapnoe

---

Aufgrund des verminderten Sauerstoffgehaltes des Blutes und des gestörten Nachtschlafes haben an Schlafapnoe erkrankte Personen zunächst mit Symptomen zu kämpfen, die die Alltagssituation wesentlich erschweren, wie z. B. Müdigkeit am Tage, Einschlafneigung und Schlafzwang, Kopfschmerzen, verminderte Leistungsfähigkeit, Stress am Arbeitsplatz, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Gereiztheit oder Traurigkeit bis hin zur Depression oder Sexualstörungen wie Impotenz.

Wird der Körper über einen längeren Zeitraum durch Schlafapnoen beeinträchtigt und besteht eine dauerhafte Unterversorgung mit Sauerstoff, können erhebliche Folgeerkrankungen auftreten, die im ungünstigen Fall zum Tode führen können. Durch Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Schlaganfall können Herz, Kreislauf und Gehirn irreparabel geschädigt werden.

## Diagnose

---

Besteht der Verdacht auf Schlafapnoe, wird der Patient vom behandelnden Arzt an ein Schlaflabor überwiesen. Bisher sind lediglich diese Schlaflabore darauf spezialisiert, Schlafuntersuchungen (Polysomnographie) durchzuführen. Schlaflabore sind eingerichtete Schlafräume, die zur Registrierung der Schlafstadien, der unterschiedlichen Schlafphasen und bestimmter Körperfunktionen wie z.B. Gehirnströme, Augenbewegung, Herzrhythmus, Atmung und Körperbewegung während des Schlafes dienen. Vor dem Einschlafen wird der Patient mit Hilfe von Sensoren an entsprechende Messgeräte angeschlossen. Nach der Auswertung der Ergebnisse können die Therapiemaßnahmen eingeleitet werden.

## Therapie

---

Bei übergewichtigen Personen hilft gelegentlich schon eine Gewichtsreduktion, um die Schlafapnoe-Symptome zu verringern. Auch Änderungen der Schlafposition können hilfreich sein. Medikamentöse Behandlungsformen sind zwar bekannt, allerdings ist der Erfolg nur bei einem sehr geringen Teil der Patienten messbar. Zudem können mit Medikamenten nicht alle Folgen der Schlafapnoe beseitigt werden.

Die wirkungsvollste Therapie ist heute die Behandlung mit Atemtherapiegeräten. Diese Geräte heißen:

- nCPAP-Gerät,
- Auto-CPAP-Gerät,
- Bilevel-Gerät.

Das gebräuchlichste Therapiegerät ist das nCPAP-Gerät. Es bewirkt über eine entsprechende Nasenmaske eine kontinuierliche Luftdruckerhöhung in den oberen Atemwegen, um deren Zusammenfallen zu vermeiden und somit Apnoen vorzubeugen. Der Druck ändert sich während der Ein- und Ausatmung nicht. Er wird vom behandelnden Arzt im Schlaflabor ermittelt.

Die Akzeptanz der nasalen CPAP-Therapie ist nach einer entsprechenden Eingewöhnungsphase relativ hoch. Zwar beklagen viele Patienten in den ersten Tagen der Behandlung ein Austrocknen und Anschwellen der nasalen Schleimhäute sowie eine Reizung der Augen, andere fühlen sich durch die Nasenmaske beengt oder haben Schwierigkeiten gegen den positiven Atemwegsdruck auszuatmen. Bei der Bewältigung der negativen Begleitumstände der Therapie können Selbsthilfegruppen sehr hilfreich und nützlich sein.