



**Evangelisches Krankenhaus
Bergisch Gladbach**

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Bonn

Das Schlaflabor im EVK

Abteilung für Innere Medizin mit Kardiologie



Schnarchen Sie? Sind Sie tagsüber müde? Fühlen Sie sich morgens unausgeschlafen? Haben Sie Konzentrationsstörungen?

Dann könnten Sie an einem **Schlafapnoesyndrom** leiden!



Bei manchen Menschen kann es im Schlaf wiederholt dazu kommen, dass sich der untere Rachenbereich durch einen Kollaps der Schleimhautwand verengt und so die Atmung behindert. Dauert dieser Zustand lange genug an, erleidet der Organismus dramatische Sauerstoffmangelzustände, die

einerseits den Schlaf stören und andererseits Herz-Kreislaufkrankungen verursachen können.

Bis zu 40 % der Männer über 65 Jahre sind betroffen!

Wenn einfaches Schnarchen auch harmlos zu sein scheint, so kann sich dahinter doch eine gefährliche Krankheit verbergen. Es sind die Atempausen, die Apnoen, die den Unterschied machen. Mit der Anzahl dieser Apnoen steigt das Risiko. Wir wissen heute, dass

- **Bluthochdruck**
- **Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkte**
- **Schlaganfälle und**
- **Herzrhythmusstörungen**

gehäuft mit der Schlafapnoe einhergehen. Sogar das Risiko, an einer dieser Erkrankungen zu sterben ist bei Patienten mit schwerem unbehandeltem Schlafapnoesyndrom signifikant höher, als bei der Normalbevölkerung oder bei „einfachen“ Schnarchern.

Wenn sie also die oben genannten Fragen mit „Ja“ beantworten können, sollten Sie Ihren Hausarzt gezielt auf die **diagnostischen Möglichkeiten** zur Erkennung und Einschätzung eines Schlafapnoesyndromes ansprechen:

- Standardisierter Fragebogen
- Screeninguntersuchung beim Lungenfacharzt oder Hals-Nasen-Ohrenarzt
- Einweisung in ein Schlaflabor zur **Polysomnographie**

Dabei werden mit einer besonderen Messvorrichtung Atmung, Herzfrequenz, Sauerstoffgehalt des Blutes und gegebenenfalls Hirnströme während einer Nacht aufgezeichnet. Es gibt unzählige, meist kommerzielle, aber auch medikamentöse und operative Angebote zur **Therapie** der Schlafapnoe. Wissenschaftlich anerkannt und in zahlreichen Studien erwiesen sowohl zur Linderung der Beschwerden als auch zur Verhinderung gefährlicher Folgeerkrankung ist jedoch einzig die **CPAP-Maskentherapie**.

CPAP ist die englische Abkürzung für „kontinuierlicher positiver Atemwegsdruck“. Dabei wird über eine Nasenmaske ein bestimmter Luftdruck im Rachenraum des Patienten aufrecht erhalten, der wie ein Luftkissen verhindert, dass die Rachenwand im Schlaf kollabiert. So lassen sich Atempausen und Schnarchgeräusche effektiv ausschalten,



der Schlaf wird ruhiger und erholsamer und die Betroffenen sind tagsüber wach und ausgeruht. Neuere Untersuchungen bescheinigen der CPAP-Therapie darüber hinaus eine signifikante Reduktion des Schlaganfall- und Herzinfarkttrisikos.

Ob Sie also „nur“ schnarchen oder sich, ohne es zu ahnen, einem gefährlichen Risiko aussetzen, lässt sich durch einfache Untersuchungen schnell und definitiv klären.

Fragen Sie Ihren Hausarzt oder rufen Sie uns an!