

## Schlafapnoe -Was ist das?

Hierbei handelt es sich um eine schlafbezogene Atemstörung (SBAS).

Zumeist besteht eine **obstruktive Schlaf-Apnoe (OSA)** mit Enge (Obstruktion) der oberen Atemwege.

Bei Veranlagung genügt ein Zurückfallen der Zunge durch muskuläre Entspannung im Tiefschlaf. Diese Enge führt zur Luftverwirbelung, hierdurch werden das Zäpfchen und Teile des weichen Gaumens in Schwingungen versetzt. Die dabei entstehenden Geräusche nennt man **Schnarchen:1. Leitsymptom.**

Das **2. Leitsymptom** sind **Atempausen (Apnoe)**, die vom Partner bemerkt, den Patienten meist in die Arztpraxis führen. Bei der Apnoe ist die Enge der oberen Atemwege so ausgeprägt, dass kein Luftstrom mehr besteht, mit der Folge, dass kein Sauerstoff in die Lunge gelangt und der Sauerstoffgehalt des Blutes sinkt. Dies führt zu einer (teils unbemerkten) Weckreaktion. Das Aufwachen kann sich in einer Nacht mehrere hundert Male vollziehen. Der Schlaf wird dadurch fragmentiert (zerhackt) und unerholsam. Die Folge ist **Tagesmüdigkeit** mit Einschlafneigung insbesondere bei monotonen Tätigkeiten, manchmal sogar beim Autofahren.

Weitere Symptome:

**Konzentrationsstörungen, morgendliche Kopfschmerzen, nachlassende Leistungsfähigkeit.**

Durch die Schlafragmentierung kommt es zu einer Aktivierung des vegetativen Nervensystems und Ausschüttung von Stresshormonen.

Folgekrankheiten sind Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen (plötzlicher Herztod), Diabetes und Schlaganfall.

Ca. 8% der Männer über 40 Jahre (Frauen seltener) haben eine OSA. **Übergewicht** ist ein wichtiger Risikofaktor, aber ca. 30% der OSA-Patienten sind normalgewichtig. Liegen eines oder mehrere der obengenannten Symptome vor, sollte eine **ambulante Untersuchung** durchgeführt werden. Ein Gerät überwacht während des Schlafes Atmung, Sauerstoffgehalt im Blut, Puls und Körperlage(da die OSA häufig in Rückenlage auftritt). Solche ambulanten Untersuchungen führen **Pneumologen / Ärzte für Lungen-und Bronchialheilkunde** durch. Sollte ein krankhafter Befund entdeckt werden, ist eine Therapie notwendig. Bei Rückenlage-abhängiger OSA kann ein Lagetraining Erfolg bringen. Häufig muss eine sog. nasale-CPAP Therapie durchgeführt werden; Medikamente sind unwirksam.

## Habe ich Schlafapnoe?

Bitte beantworten Sie den folgenden Fragebogen:  
(Epworth Sleepiness scale)

Wie schnell schlafen Sie in den folgenden Situationen ein

(0)= schlafe nie ein

(1)= geringe Wahrscheinlichkeit einzuschlafen

(2)= mittlere Wahrscheinlichkeit einzuschlafen

(3)= hohe Wahrscheinlichkeit einzuschlafen

|                             |   |                          |   |                          |   |                          |   |                          |
|-----------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|
| Beim Sitzen und Lesen       | 0 | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> | 2 | <input type="checkbox"/> | 3 | <input type="checkbox"/> |
| Beim Fernsehen              | 0 | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> | 2 | <input type="checkbox"/> | 3 | <input type="checkbox"/> |
| Beim Ausruhen am Nachmittag | 0 | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> | 2 | <input type="checkbox"/> | 3 | <input type="checkbox"/> |

|   |   |                          |   |                          |   |                          |   |                          |
|---|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|
| Beim ruhigen Sitzen nach Essen<br>ohne Alkohol  | 0 | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> | 2 | <input type="checkbox"/> | 3 | <input type="checkbox"/> |
| Beim Autofahren, während kurzen<br>Stops im Verkehr   | 0 | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> | 2 | <input type="checkbox"/> | 3 | <input type="checkbox"/> |
| Wenn Sie passiv (als Zuhörer) in der<br>Öffentlichkeit sitzen (z.B. im Theater/<br>bei einem Vortrag) | 0 | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> | 2 | <input type="checkbox"/> | 3 | <input type="checkbox"/> |
| Als Beifahrer im Auto während einer<br>einstündigen Fahrt ohne Pause                                  | 0 | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> | 2 | <input type="checkbox"/> | 3 | <input type="checkbox"/> |
| Wenn Sie sitzen und sich mit<br>Jemandem unterhalten  | 0 | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> | 2 | <input type="checkbox"/> | 3 | <input type="checkbox"/> |

Zählen Sie Ihre Gesamtpunkte zusammen: \_\_\_\_\_

Wer mehr als 12 Punkte hat, leidet unter vermehrter Tagesmüdigkeit.  
Sie sollten einen Facharzt aufsuchen, um eine Schlafapnoe auszuschließen!