



PATIENTENINFORMATION



DAS

SCHLAFAPNOESYNDROM

hopitauxschuman.lu

facebook.com/hopitauxrobertschuman



DAS SCHLAFAPNOESYNDROM

Das Schlafapnoesyndrom (SAS) oder genauer ausgedrückt das Schlafapnoe-Hypopnoe-Syndrom (SAHS) ist eine Schlafstörung, die durch einen Stillstand bzw. eine Verminderung des Atemflusses (Apnoe bzw. Hypopnoe) gekennzeichnet ist.

ES GIBT VERSCHIEDENE ARTEN VON SCHLAFAPNOEN:

- **Das obstruktive Schlafapnoesyndrom (OSAS)** wird durch eine Erschlaffung der Muskeln und Weichgewebe des Rachens verursacht und führt zu einer vollständigen Blockade der oberen Atemwege.

Unter Hypopnoe versteht man eine Teilblockade der Atemwege, die 10 Sekunden oder länger anhält und eine Verminderung des Atemflusses um mehr als 50 % bewirkt.

- **Die zentrale Schlafapnoe (ZSA)** tritt auf, wenn das Gehirn während des Schlafs das Senden von Signalen an die Atemmuskulatur unterbricht. Obwohl die Atemwege offenbleiben, kommt es zu Atemaussetzern. Diese Art der Apnoe ist seltener.
- **Die gemischte Schlafapnoe** stellt eine Kombination der zentralen Schlafapnoe und des obstruktiven Schlafapnoesyndroms dar.
- **Die Cheyne-Stokes-Atmung (CSA)** ist durch eine auffällige Atmung während des Schlafs gekennzeichnet. (In der Regel äußert sie sich durch einen Wechsel von flachen und tiefen Atemzügen mit dazwischenliegenden zentralen Atemaussetzern.)

ANZEICHEN FÜR EIN SCHLAFAPNOESYNDROM (SAS)

- Kopfschmerzen und bereits beim Aufwachen spürbare Müdigkeit
- lautes Schnarchen
- Atemaussetzer

- wiederholtes Aufschrecken aus dem Schlaf mit einem Gefühl des Erstickens
- Nachtschweiß
- häufiges Aufwachen während der Nacht durch Harndrang
- Gedächtnisverlust
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Libidoverlust

WIE WIRD EIN SCHLAFAPNOESYNDROM FESTGESTELLT ?

Nach einem Gespräch und der Beurteilung Ihrer Müdigkeit kann der Arzt Ihnen eine nächtliche Polygraphie oder Oxymetrie verordnen.

Je nach Ergebnis müssen Sie sich zur weiteren Abklärung einer Polysomnographie unterziehen.

RISIKOFAKTOREN DES SCHLAFAPNOESYNDROMS :

- Übergewicht oder Adipositas
- Auffälligkeiten oder Verengung der oberen Atemwege
- Alkoholkonsum, Einnahme von Schlafmitteln, Rauchen
- vergrößerte Mandeln (häufig bei Kindern)

MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Bluthochdruck
 - Schlaganfall
- Diabetes
- Adipositas
- Depression

DIE VERSCHIEDENEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN UMFASSEN FOLGENDES:

UPS (UNTERKIEFERPROTRUSIONSSCHIENE)

Diese Schiene wird auch als Anti-Schnarchschiene bezeichnet. Sie wird bei leichten bis mittelschweren Schlafapnoen verordnet.

DIE CPAP-BEATMUNG (CONTINUOUS POSITIVE AIRWAY PRESSURE = KONTINUIERLICHER ÜBERDRUCK) stellt die Erstlinientherapie dar.

Dabei tragen Sie eine Maske über Ihrer Nase bzw. über Ihrem Mund. Während Sie schlafen, versorgt Sie Ihr CPAP-Gerät über Ihre Maske mit einem gleichmäßigen Druckluftstrom. Diese Behandlung gewährleistet, dass die oberen Atemwege offen bleiben und die Anzahl der Apnoen oder Hypopnoen begrenzt wird.

Die BIPAP-Beatmung

Hierbei handelt es sich um eine andere Beatmungsart mit einem variablen anstatt konstanten Druckluftstrom.

MAßNAHMEN ZUR VOBEUGUNG EINER VERSCHLIMMERUNG UND EMPFEHLUNGEN ZUR VERBESSERUNG IHRER SCHLAF-

Gewichtsabnahme

Bei übergewichtigen Menschen wirkt sich die Blockade der Atemwege gravierender aus.

Rauchentwöhnung

Tabakgenuss verstärkt die Schlafapnoe.

Verzicht auf Alkohol

Alkoholkonsum erhöht das Risiko einer Schlafapnoe.

Behandlung Ihrer Allergien

Eine verstopfte Nase erschwert die Atmung und verschlimmert das Schnarchen und die Schlafapnoe.

Erhöhung des Bettes

Erhöhen Sie das Kopfende des Bettes um ein paar Zentimeter, sodass Hals und Oberkörper während der Nacht leicht erhöht liegen. Das fördert die Öffnung der Atemwege und kann bei leichten Apnoen wirksam sein.

