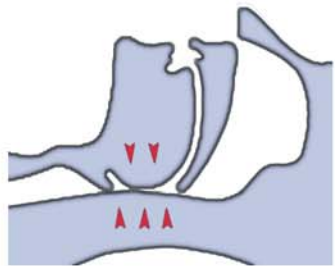


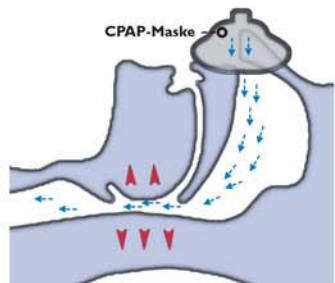
ATEMWEGE IM SCHLAF



Freie obere
Atemwege
=
unbehinderte
Atmung



Verschlussene
Atemwege
=
Ursache der
Atemaussetzer



Überdrucktherapie
über eine Nasen-
maske (n-CPAP).

Die Atemwege sind
durch die Luft
geschiebt, die
Ursache der
Atempausen ist
unterdrückt.

GESUNDER SCHLAF

Tipps bei Ein- und Durchschlafstörungen

- Gehen Sie grundsätzlich erst dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen.
- Vermeiden Sie Mittagsschlaf.
- Nehmen Sie 2 Stunden vor dem Schlafen ein heißes Bad.
- Erlernen Sie Entspannungstechniken.
- Nutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen.
- Wenn Sie nicht einschlafen können, stehen Sie auf. Lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab. Schlafen Sie nicht außerhalb des Bettes ein. Gehen Sie erst dann wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig.
- Schauen Sie in der Nacht nicht auf die Uhr.
- Machen Sie nachts kein helles Licht an.
- Stehen Sie zu regelmäßigen Zeiten auf, auch am Wochenende, egal wie lange Sie geschlafen haben.
- Beschränken Sie die Schlafzeit auf die durchschnittliche Schlafzeit der letzten 2 Wochen.
- Beseitigen oder reduzieren Sie lästige Lichtquellen, Lärmgeräusche und extreme Temperaturen im Schlafzimmer.
- Das Schlafzimmer sollte dunkel, ruhig, kühl (max. 18°) und gut belüftet sein.
- Vermeiden Sie anstrengende körperliche Tätigkeiten nach 18 Uhr.
- Nehmen Sie vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten ein. Eine leichte Nacht Mahlzeit kann hingegen schlaffördernd wirken.
- Rauchen Sie grundsätzlich nicht vor dem Schlafengehen oder während der Nacht.
- Vermeiden Sie Kaffee nach 15 Uhr. Trinken Sie nur wenig Alkohol, er verringert die Schlafqualität.

Pneumologie Allergologie Schlafmedizin

Facharztzentrum Krefeld

PATIENTENINFORMATION

Gesunder Schlaf

Schlafbezogene Atmungsstörungen

Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Manfred Hermanns

Dr. med. Wilfried Römer

Dr. med. Peter Bonzel

Fachärzte für Innere Medizin
Pneumologie • Allergologie • Schlafmedizin

Praxis

Dießemer Bruch 79
D-47805 Krefeld
Telefon 02151 • 36 300 0
Telefax 02151 • 36 300 22

Schlaflabor

Oberdießemer Straße 111
D-47805 Krefeld
Telefon 02151 • 34 71 99
Telefax 02151 • 34 75 17

www.hermanns-roemer.de
www.faz-krefeld.de



Liebe Patientin,
Lieber Patient,

gesunder, erholsamer Schlaf ist für die Erhaltung der normalen körperlichen Leistungsfähigkeit, der Gesundheit und des Wohlbefindens eine notwendige Voraussetzung.

Im Durchschnitt schlafen wir 7-8 Stunden pro Tag. Für viele Menschen ist der Schlaf eine erholsame Zeit. Für andere bedeutet er Stunden von Frustration mit erheblichen Auswirkungen auf das Befinden am Tag und auf ihre Gesundheit.

In den westlichen Industrieländern klagen 20-30% der Bevölkerung über Schlafstörungen. Bei der Hälfte der Menschen liegt eine schwere behandlungsbedürftige Erkrankung des Schlafes vor.

Zu den häufigsten Erkrankungen zählen neben Ein- und Durchschlafstörungen die schlafbezogenen Atmungsstörungen. Hierzu gehören unter anderem das krankhafte obstruktive (atemwegsverengende) Schnarchen und das obstruktive Schlafapnoesyndrom.

Das Informationsblatt erläutert die Erkrankungen, ihre Diagnostik und Therapiemöglichkeiten. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps, wie Sie ihre Schlafqualität bei Ein- und Durchschlafstörungen verbessern können.

Dr. med. Manfred Hermanns
Dr. med. Wilfried Römer
Dr. med. Peter Bonzel
und das Praxisteam

SCHLAFAPNOE

- Bei der obstruktiven Schlafapnoe treten lautes Schnarchen im Wechsel mit Atempausen, so genannten „Apnoen“ auf.
- Die Atemstillstände während des Schlafes können in Extremfällen über 1 Minute andauern und sich 300 bis 400 mal pro Nacht ereignen.
- Starke Druckschwankungen im Brustkorb und Sauerstoffmangel bedeuten für den Körper höchste Alarmstufe. Stresshormone werden ausgeschüttet, der Blutdruck steigt an. Die Krise wird durch tiefes Durchatmen, begleitet von lautem Schnarchen wieder beendet.
- Vielen Menschen sind diese nächtlichen Stresssituationen häufig nicht bewusst. Oft werden die Symptome zunächst vom sozialen Umfeld als störende Geräuschbelastung wahrgenommen.
- Abhängig vom Ausmaß sind die Schlaf- und Atmungsstörungen ein häufiger Grund für Tagesschläfrigkeit, Konzentrationsschwäche, eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen und weitere unspezifische Symptome.
- Eine unbehandelte Schlafapnoe kann wesentliche Ursache für erhöhten Blutdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall sein.

Ursache der Atempausen

- Durch einen Spannungsverlust der Rachenmuskulatur im Schlaf kommt es zu einer Engstellung oder zu einem vollständigen Kollaps (Verschluss) der oberen Atemwege.
- Normabweichungen im Rachenraum und vermehrte Fetteinlagerungen im Halsbereich, die in der Regel mit allgemeinem Übergewicht einhergehen, können die Problematik verstärken.

DIAGNOSTIK & THERAPIE

Den wichtigsten diagnostischen Baustein stellt die genaue **Anamnese** dar. Hieraus ergibt sich häufig bereits ein konkreter Verdacht auf das Krankheitsbild und die Therapienotwendigkeit.

Durch eine Art Kassettenrecorder, der Ihren Schlaf daheim überwacht, gewinnen wir Informationen über das Ausmaß des Schnarchens, die Häufigkeit und Dauer von Atempausen und den Sauerstoffgehalt in ihrem Blut.

Abhängig von den Beschwerden und dem Untersuchungsergebnis kann entschieden werden, ob es sich nur um harmloses „habituelles Schnarchen“ oder ein behandlungsbedürftiges Schlafapnoesyndrom handelt.

Möglicherweise ist zur genaueren Untersuchung auch ein Aufenthalt von 1-2 Nächten im Schlaflabor erforderlich.

Therapie des habituellen Schnarchens

Tritt Schnarchen nur in Rückenlage auf, lässt sich oft durch Lagetraining eine Besserung erreichen. Besserung kann auch durch eine Unterkieferbisssschiene erzielt werden. Insbesondere bei Verengungen des Rachens durch große Mandeln oder das Gaumensegel kann die Behandlung durch einen HNO-Arzt hilfreich sein.

Therapie der Schlafapnoe

Entscheidend ist, den im Schlaf kollabierenden Rachenbereich zu öffnen. Im Schlaflabor wird eine weiche Nasen- oder Nasen-Mund-Maske angepasst. Über einen Schlauch wird Luft aus einem Überdruckgerät (CPAP) eingeatmet. Durch den leichten Überdruck erfolgt eine pneumatische Schienung des verschlossenen Bereichs. Die Atemwege bleiben offen. Erreicht wird eine Normalisierung der Atmung im Schlaf und eine Besserung der Tagesschläfrigkeit.