

SelbstHilfeGruppe Schlafapnoe

- Chronische Schlafstörung -

Stralsund

Mitglied im Bundesverband

Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V.



Schlafapnoe

-Die unbekannte Krankheit-
Atemstillstände im Schlaf

Mögliche Risiken: Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes

Wie schlafen Sie?

- Ist Ihr Schlaf tief und ruhig?
- Wachen Sie frisch und erholt auf?
- Starten Sie gestärkt in den neuen Tag?

Wenn Sie diese Fragen mit Ja beantworten können, brauchen Sie nicht weiterzulesen.

Wenn Sie nur eine dieser Fragen mit NEIN beantworten müssen, dann lesen Sie bitte unbedingt weiter!

Schlafapnoe - die unbekannte Krankheit

Von einem erholsamen, gesunden Schlaf hängt unser Wohlbefinden ab. Viele Menschen können davon aber nur träumen. Zum Beispiel Ehefrauen/Ehemänner, denen das Schnarchen ihres Partners/ihrer Partnerin sprichwörtlich „den letzten Nerv raubt“.

Aber was ist Schnarchen und wie kommt es dazu?

Im Schlaf entspannen sich alle Muskeln, der Unterkiefer sinkt herab und die Zunge fällt nach hinten. Je stärker Zunge, Zäpfchen und Gaumensegel im Schlaf erschlaffen, desto kleiner wird die Öffnung vor der Luftröhre. In dem dann stärkeren Luftzug beginnt das Zäpfchen zu flattern und erzeugt das bekannte Schnarchgeräusch. Mit zunehmendem Alter erschlafft die Muskulatur mehr. Dies wird noch begünstigt durch Übergewicht, Rauchen, Schlafmittel, Alkohol u.a.. Der Zungengrund fällt nach hinten und es kommt zur Verengung der oberen Atemwege. Die Atemmuskulatur und das Zwerchfell arbeiten weiter und es entsteht ein Unterdruck, der zur **obstruktiven Apnoe** (Atempause durch Verschluss) führt. Das reine Zentrale Schlafapnoe-Syndrom (ZSA) ist selten. Durch Schäden im zentralen Nervensystem (ZNS), besonders im Atemzentrum wird die Atemmuskulatur unzureichend gesteuert, das Gehirn „vergisst“ zu atmen.

Was passiert dadurch nachts?

Während der Apnoe-Phasen (Atempausen) sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut. Dies führt zu einer Mangelversorgung des Gewebes und als Folge kommt es zu einer Weckreaktion des Körpers, aufgrund derer die Atmung wieder einsetzt. Meist erinnert der Patient sich nicht. Die physiologische Struktur des Schlafs wird zerstört und die Erholungsfunktion behindert. Zwei- oder dreihundert solcher Weckreaktionen in einer Nacht sind keine Seltenheit.

Was ist ein Schlafapnoesyndrom (OSAS)?

Wenn pro Stunde Schlaf mehr als 5 Atempausen auftreten, die jeweils länger als 10 Sekunden dauern und die Person unter Tagesschläfrigkeit (Sekundenschlaf) leidet, für den es keine sonstige Erklärung gibt, kann ein Schlafapnoe-Syndrom vorliegen, das behandelt werden muss.

In Deutschland sind 1–2 % der Frauen und 2–4 % der Männer im mittleren Lebensalter vom OSAS betroffen, also etwa 800.000 Menschen.

Wie kann die Krankheit festgestellt werden?

Die Angehörigen von OSAS-Patienten berichten meist über lautes Schnarchen, unterbrochen durch Atempausen, die mit einem heftigen, seufzenden Atemzug oder einem Schnarchlaut beendet werden.

Wenn die Mehrzahl der nachstehenden Fragen mit „ja“ beantworten, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt sprechen und sich an einen Schlafmediziner überweisen lassen!

Fragen:

Nein Ja

Schnarchen Sie laut oder sagen dies andere von Ihnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wurden bei Ihnen im Schlaf Atempausen beobachtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich morgens schlapp und müde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fällt es Ihnen schwer, lange konzentriert zu arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie tagsüber schläfrig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nicken sie tagsüber spontan ein (z.B. beim Lesen, Fernsehen, am Arbeitsplatz, bei Gesprächen oder sogar beim Autofahren?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafen Sie abends schlecht ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wachen Sie nachts öfters auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ja, müssen Sie dann Wasserlassen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Probleme danach wieder einzuschlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wachen Sie oft schweißgebadet auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafen Sie unruhig, ist Ihr Bett morgens zerwühlt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Kopfschmerzen beim Erwachen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Mundtrockenheit beim Erwachen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Schwindel, vor allem nach dem Aufstehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was können die Folgen sein?

Der Sauerstoffmangel im Blut kann bei unbehandelter Schlafapnoe schwerwiegende Folgen haben, z.B. Bluthochdruck, nächtliche Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche, Herzinfarkt und Schlaganfall. Ebenso besteht ein erhöhtes Unfallrisiko am Arbeitsplatz und beim Autofahren (Stichwort: **Sekundenschlaf**).

Die ambulante Diagnose

Um einen Verdacht zu entkräften oder zu erhärten, genügt zunächst eine ambulante Untersuchung (z.B. bei einem Lungenfacharzt). Mit einem Diagnosegerät (vergleichbar mit einem Smartphone) werden bei dem Patienten zu Hause über Nacht bestimmte Funktionen gemessen. Anhand der Ergebnisse entscheidet der Arzt ob eine genauere Untersuchung im Schlaflabor notwendig ist.

Die stationäre Diagnose

Bestätigt sich der Verdacht auf Vorliegen eines behandlungsbedürftigen Schlafapnoesyndroms, erfolgt die Einweisung in ein Schlaflabor. Dort wird mit einer weiteren Untersuchung (Polysomnographie) über Nacht ermittelt welche Therapie erforderlich ist.

Selbsthilfe – Betroffene helfen durch Erfahrung

Die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe – chronische Schlafstörung- Stralsund unterstützt die Betroffenen

Treffen: jeden ersten Mittwoch im Monat um 16:30 Uhr
im CARITAS-Seniorenzentrum St. Josef, Raum: "Strelasund"
Jungfernstieg 2-3a, 18439 Stralsund

Schlafstörung-

ir

Ansprechpartner:

SelbstHilfeGruppe Schlafapnoe Stralsund

Gruppensprecher: Herr Achim Zeiler

Telefon: 03831 3097 449

E.Mail: shg-schlafap-hst@web.de