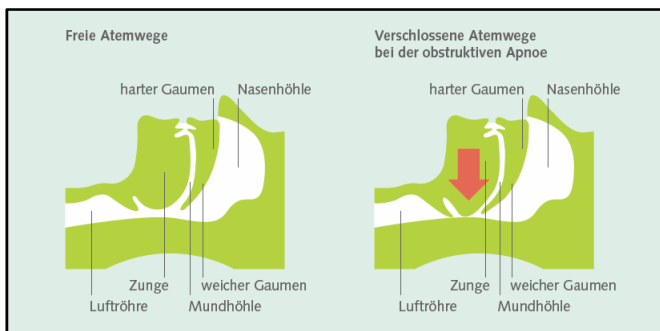


## Information obstructives Schlafapnoe-Syndrom

Anhand der durchgeführten Schlafuntersuchung konnte bei ihnen eine obstruktive Schlafapnoe festgestellt werden. Dies bedeutet, dass die Luft während des Schlafes aufgrund eines Kollapses im Bereich des Gaumens/Zungengrundes episodisch nur noch teilweise oder nicht mehr in die Lunge strömen kann.



Ein Solches Ereignis nennt man Hypopnoe oder Apnoe. Die Folge davon ist, dass der Sauerstoffgehalt abfällt, was unser Gehirn registriert und eine Aufweckreaktion herbeiführt, damit das Ereignis im Rachen wieder aufgeht und die Luft normal in die Lunge strömen kann. Solche Episoden können

viele Male pro Stunde auftreten und haben zur Folge, dass der Schlaf nicht tief ist und unser Körper sich nicht genügend erholen kann. Das wiederum führt zu einer Müdigkeit und anderen, teils schwerwiegenden Beschwerden. Mittelfristig besteht zudem ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Herz-/Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Hirnschläge.

### Die häufigsten Symptome einer Schlafapnoe:

- lautes, unregelmässiges Schnarchen
- beobachtete Atemaussetzer
- übermässige Einschlafneigung am Tag
- nicht erholsamer Schlaf, nächtliches Schwitzen
- verminderte Konzentrationsfähigkeit
- Kopfschmerzen
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Depression

Aufgrund der Beschwerden und/oder des Schweregrades der Schlafapnoe sollte diese bei Ihnen therapiert werden. Die beste und effektivste Therapieoption ist die sogenannten CPAP-Therapie. CPAP steht für „continious positive airway pressure“. Mittels eines Gerätes wird über einen Schlauch und einer auf der Nase oder auf Nase/Mund sitzenden Maske einen Luftstrom appliziert, der den Kollaps im Rachenraum während des Schlafes verhindert.



CPAP-Gerät mit Schlauch und Maske



Nasenmaske



Nasen/Mundmaske



# espace

Lungen- und Schlafmedizin

Diese Therapie ist sehr effektiv und führt zu einem deutlich erholsameren und tieferen Schlaf sowie rückläufigen Symptomen tagsüber. Die Gewöhnung an die Maske geschieht meist problemlos, oft schon nach den ersten Nächten berichten Betroffene über eine gestiegene Schlaf- und Lebensqualität. Heute sind die Geräte sehr leise, so dass der/die Bett NachbarIn nicht gestört wird, zudem sind sehr unterschiedliche Masken erhältlich; für jede und jeden wird eine passende und bequeme Maske gefunden.

Alternative Therapien zur CPAP-Therapie sind eine Unterkieferprotrusionsschiene, eine Lagetherapie oder in seltenen Fällen auch ein chirurgischer Eingriff. Begleitend zu jeder Therapie sollte, falls ein Übergewicht vorhanden ist, eine Gewichtsreduktion angestrebt, auf eine gute Schlafhygiene geachtet und abends kein Alkohol konsumiert werden.

Wir sind bestrebt, das Krankheitsbild der obstruktiven Schlafapnoe eingehend mit Ihnen und ihren Angehörigen zu besprechen und die für Sie passende Therapie zu finden. Zögern Sie nicht uns Fragen rund um das Thema Schlafapnoe und deren Therapie zu stellen.

Falls eine CPAP-Therapie bei Ihnen begonnen wird, können Sie das Gerät direkt bei uns in der Praxis beziehen; die Therapieeinleitung, die Evaluation der optimalen Einstellung sowie die Verlaufskontrollen bieten wir Ihnen bei uns alles aus einer Hand an.