

Wenn nachts der Atem aussetzt

Wer nachts schnarcht und tagsüber oft sehr müde ist, könnte an Schlafapnoe leiden. Es handelt sich um kurze Atemaussetzer während des Schlafs, die ohne Behandlung längerfristig zu gesundheitlichen Problemen führen können. Am Ospidal in Scuol kann Schlafapnoe diagnostiziert und behandelt werden.



Schlafapnoe ist eine häufige Erkrankung, die oft jahrelang nicht erkannt wird. Bei Personen mit Schlafapnoe erschlaffen Muskulatur und Weichteilgewebe im Rachen und Hals während des Schlafs so stark, dass sich die Atemwege zeitweise verschliessen. Für einige Sekunden oder sogar für mehr als eine Minute können Betroffene dann nicht atmen. «In diesem Fall spricht man von obstruktiver Schlafapnoe», erklärt Chefarzt und Pneumologe Dr. med. Marek Nemeč, der am Ospidal auch für Schlafmedizin zuständig ist. Die Atemaussetzer können sich bis zu mehrere hundert Mal pro Nacht wiederholen. Dadurch wird der Schlaf beeinträchtigt, die Person fühlt sich am nächsten Tag nicht erholt. «Schlafapnoe kann schwerwiegende Konsequenzen haben», sagt der Facharzt. Dass die Krankheit lange unerkannt bleibt, hängt damit zusammen, dass die Symptome unspezifisch sind. Ist der Schlaf nicht erholsam, kann dies zu Konzentrationsstörungen führen, zu Reizbarkeit, Stress und chronischer Müdigkeit. Auch Kopfschmerzen, hoher Blutdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gefässverhärtungen, Stimmungsschwankungen bis zu Depressionen können durch Schlafapnoe ausgelöst werden. Eine besonders gefährliche Konsequenz kann der Sekundenschlaf sein, der beim Autofahren lebensbedrohlich werden kann.

HAUPTURSACHE: ÜBERGEWICHT

Eine Schlafapnoe mit relevanten Auswirkungen auf den Alltag kommt häufig vor: Über alle Altersgruppen hinweg gesehen sind etwa jeder sechste Mann und jede zehnte Frau davon be-



Individuelle Beratung bei Schlafapnoe in der Sprechstunde

troffen. «Die Hauptursache für Schlafapnoe ist Übergewicht», erklärt Marek Nemeč. Auch das Alter begünstigt die Erkrankung, da die Muskeln im Alter etwas schlaffer werden, was insbesondere im Schlaf zum Ausdruck kommt. Der Grund dafür, dass Männer häufiger an Schlafapnoe leiden als Frauen, hängt mit dem Körperbau zusammen. Der Halsbereich ist bei Männern kräftiger als bei Frauen. Mehr Gewicht um den Hals führt im entspannten Nachtzustand schnell zu einem Kollaps. Es gibt allerdings auch Menschen, die schlank sind und aus anatomischen Gründen Schlafapnoe haben, wenn zum Beispiel der Rachen eng ist.

ES GEHT UM LEBENSQUALITÄT

Am Ospidal in Scuol werden die meisten Fälle von Schlafapnoe über die Zuweisungen durch den Hausarzt oder Hals-Nasen-Ohren-Spezialisten erkannt. «Die Zuweisungen funktionieren im Unterengadin super, die Abklärungswege sind etabliert, wir haben ein gutes Netzwerk in allen Bereichen», sagt Marek Nemeč. Bei der medizinischen Untersuchung wird zuerst eine Schlafabklärung gemacht. Dabei wird der Patient nachts verkabelt und über Sensoren werden die Körperfunktionen gemessen. Das mobile Schlaflabor für Zuhause ist eine Standarduntersuchung. Je nach Schweregrad der Schlafapnoe wird eine Behandlung vorgeschlagen. «Bei schweren Fällen ist die wirksamste Therapie die sogenannte Maskenbeatmung während des Schlafs», erklärt der Pneumologe. Damit kann der Atemkollaps praktisch eins zu eins kontrolliert werden. Die Betroffenen sind mit dieser Behandlung in der Regel sogar mit ein, zwei Stunden weniger Schlaf deutlich fitter als vorher. Die Maskentherapie betreut die Lungenliga, welche auch die Geräte zur Verfügung stellt. Für leichtere Formen von Schlafapnoe gibt es andere Massnahmen, zum Beispiel Zahnschienen, um den Unterkiefer zu fixieren. Lagerungstherapien können die Rückenlagerung vermeiden. Und bei gewissen anatomischen Einengungen im Nasen- oder Halsbereich ist eine Operation die Lösung. «Bei der Behandlung von Schlafapnoe geht es einerseits um Lebensqualität, aber vor allem auch um die Verringerung des gesundheitlichen Risikos und der Folgeerkrankungen», betont der Facharzt.