

Presseinformation

Wenn Schnarchen krank macht

Schlafbezogene Atemstörungen nicht unterschätzen

Duisburg, Dezember 2010. Nächtliche Schnarchattacken sind in der Bevölkerung weit verbreitet und sorgen bei Mitschläfern der Lärmverursacher oftmals für erheblichen Zündstoff. Dieser droht aber nicht nur dort, denn Schnarcher leben gefährlich. Zumindest, wenn zusätzlich Atemstillstände auftreten. In solchen Fällen liegt eine Schlaf-Apnoe vor, die unbehandelt zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Darauf weist das HNOnet NRW, ein Zusammenschluss der HNO-Ärzte in Nordrhein-Westfalen, hin. Hals-Nasen-Ohren-Fachärzte raten, bei Verdacht auf Atemaussetzer beim Facharzt das Schlafverhalten untersuchen zu lassen.

„Einengungen der oberen Atemwege und daraus resultierende Schwingungen verursachen Schnarchgeräusche“, erläutert Detlef Freise, HNO-Arzt und Vorstandsmitglied des HNOnet NRW. „Beim Schlaf-Apnoe-Syndrom ist die Einengung so stark ausgeprägt, dass es zu Atemstillständen kommt. Diese beendet der Körper durch bis zu 600 Mal in der Nacht auftretende Weckreaktionen.“ So stört das Syndrom den natürlichen Schlafrhythmus und der Schlaf ist nicht mehr erholsam. Konzentrationsstörungen und Tagesmüdigkeit zählen zu den ersten spürbaren Begleiterscheinungen, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Bluthochdruck. Im schlimmsten Fall führt dies zu Herzinfarkt und Schlaganfall. Langfristig liegt zudem eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für Stresserkrankungen vor, wie Magengeschwüre, Depressionen, Tinnitus oder Hörsturz.

Verschiedene äußere und organische Ursachen können die Einengung oberer Atemwege und die Entstehung von Schnarchgeräuschen verursachen oder verstärken: vergrößerte Gaumenmandel,

Pressekontakt

komm | public!
Romy Robst
Große Düwelstraße 28
30171 Hannover
robst@komm-public.de
fon: 0511-89 88 10 - 11
fax: 0511-89 88 10 - 10

Direktkontakt

HNOnet NRW eG
Dr. Uso Walter
Mülheimer Straße 70
47057 Duisburg
mail@hnonet-nrw.de
fon: 0221-13 98 36 - 69
fax: 0221- 13 98 36 - 65

Heuschnupfen, Übergewicht, Alkoholkonsum, ausgedehnte Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen oder die Einnahme von Schlafmitteln. Sie zu ermitteln ist Aufgabe des HNO-Arztes. Im Rahmen eines Schlaf-Apnoe-Screenings misst er während des Schlafs relevante Daten, wie Sauerstoffsättigung, Atembewegungen der Brust und Bauchmuskulatur sowie Atemfluss, Körperlage, Schnarchgeräusche und Herzfrequenz. Die Messungen erfolgen über ein tragbares Messgerät, so dass Betroffene wie gewohnt zu Hause schlafen können. Zudem überprüft der HNO-Arzt endoskopisch Nase, Mundhöhle, Rachen und Kehlkopf. Um die für Atemgeräusche verantwortlichen Engstellen zu identifizieren, ist eine weitere spezielle Untersuchung notwendig. Weitere Untersuchungen im Schlaflabor können ebenso erforderlich sein, um eine individuelle Therapie einzuleiten. „Bei einer Maskentherapie als Goldstandard bei Schlafapnoe-Syndrom hält ein leichter Überdruck die Atemwege offen. Bei Schnarchern kommen zudem spezielle Schnarchschiene in Frage. Auch operative Maßnahmen, wie beispielsweise eine Mandeloperation oder und Straffung des Weichgaumens, sind manchmal angezeigt. In Ausnahmefällen ist auch eine Korrektur der Nasenscheidewandverbiegung sinnvoll“, erklärt Freise. Besonders wichtig für Übergewichtige: Sie sollten ihr Gewicht reduzieren, da ein BMI über 28 die Spannung der Muskulatur, die die oberen Atemwege stabilisiert, deutlich nachlässt und dadurch das Schnarchen auslöst oder verstärkt.

Zudem kann jeder selbst etwas tun: Späte Nahrungsaufnahme und abendlichen Alkoholkonsum vermeiden sowie auf regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus und eine kühle Schlafzimmertemperatur achten. Damit sinkt auch das Risiko, unliebsame Auseinandersetzungen mit Bettpartnern und gesundheitsschädigende Folgen zu erleben.

www.hnonet-nrw.de