

Zahnmedizin interdisziplinär

Schnarchen und Schlafapnoe

Es wird viel darüber gewitzelt, genauso oft wird es totgeschwiegen: Das Schnarchen. 30 Millionen Deutsche kennen im Alltag die Probleme, die sich aus der nächtlichen Ruhestörung für ihre Umgebung ableiten. Dass sich jedoch hinter Schnarchen ein gravierendes Krankheitsbild, das Schlafapnoe-Syndrom, verbergen kann, ist weitgehend unbekannt. So kommt es, dass 80 Prozent der Patienten mit Schlafapnoe noch undiagnostiziert sind.

Autor: Dr. med. dent. Susanne Schwarting, Kiel



■ **Zwei bis vier Prozent der Bevölkerung** haben ein Schlafapnoe-Syndrom. Das Syndrom ist gekennzeichnet durch nächtliches, sich wiederholendes Kollabieren der Atemwege im Rachenbereich. Durch diese Obstruktion entsteht ein starkes Vibrieren der Weichteile als Ursache des Schnarchens. Fällt der Pharynx ganz zusammen, kommt es zu Atempausen (Apnoen), die bis zu 600 mal pro Nacht auftreten und bis zu zwei Minuten andauern können. Erstaunlicherweise wird das Geschehen vom Betroffenen selbst nicht bemerkt. Der Patient erstickt nicht im Schlaf, weil es bei den sich wiederholenden Sauerstoff-Mangelzuständen zu unterbewussten Weckreaktionen (Arousals) des Ge-

hirns kommt: Die Atmung setzt sofort wieder ein. Die zahlreichen unterschwelligen Weckreaktionen in der Nacht führen jedoch dazu, dass der Betroffene nicht erholsam schläft, sondern auf Grund des fragmentierten Schlafes morgens kaputt, müde und unausgeschlafen ist. Diese Müdigkeit setzt sich als Tagesschläfrigkeit fort: Schlafapnoiker neigen dazu, in monotonen Situationen einzunicken. Das äußert sich beispielsweise im Sekundenschlaf am Steuer – diese Betroffenen sind vier- bis siebenmal häufiger in Verkehrsunfälle verwickelt. Gravierende kardiovaskuläre Risiken sind die medizinischen Folgen der unbehandelten Schlafapnoe: Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall. Ab ei-

Dr. med. dent.

Susanne Schwarting ist Vorstandsmitglied der DGSZ, zertifiziertes Mitglied der Academy of Dental Sleep Medicine, USA, und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin.

