

Haben Sie gut geschlafen?

Ein Beitrag von Christine Pfeiffer und Dr. Claus Ziegenbein

FACHBEITRAG /// Nachdem wir ResMed in der letzten Ausgabe vorgestellt haben, werden wir nun genauer auf gesunden Schlaf und verbreitete Formen von Schlafstörungen eingehen. Wie definiert sich gesunder Schlaf? Wieso ist gesunder Schlaf wichtig und was ist eigentlich eine Schlafstörung?



Resmed Newsletter

Gesunder Schlaf dient der geistigen und körperlichen Erholung. Er ist mitverantwortlich für die allgemeine Gesundheit, einen ausgeglichenen Hormonhaushalt und Leistungsfähigkeit.

Wird der Schlaf dauerhaft gestört, wirkt sich das nicht nur kurzfristig auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit aus, sondern erhöht auch das Erkrankungsrisiko für eine Vielzahl ernst zu nehmender Leiden, wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Diabetes und Depressionen.^{1,2} Um gesund zu schlafen, muss ein regelmäßiges Muster an unterschiedlichen Schlafphasen durchlaufen werden. Prinzipiell unterscheidet man zwei Schlafphasen: den REM-Schlaf (Traumschlaf) und den Non-REM-Schlaf. Jede der beiden Phasen ist dabei für unterschiedliche Körperfunktionen wichtig.

Störungen des Schlafes

Schlaf kann durch viele Faktoren gestört werden. Einige Störfaktoren lassen sich recht einfach durch die Einhaltung einer guten Schlafhygiene beseitigen, andere sind tief greifender und bedürfen einer individuellen Therapie.

Zu den behandlungsbedürftigen Störungen gehört neben vielen anderen die obstruktive Schlafapnoe (OSA) als häufigste Form. Die OSA wird meistens durch den Bettpartner entdeckt und äußert sich oft durch Schnarchen oder Atemaussetzer (Apnoen). Der Verschluss des Atemweges wird bei der obstruktiven Schlafapnoe häufig durch das Zurückfallen des Zungengrundes verursacht. Während habituelles Schnarchen für den Betroffenen selbst ungefährlich ist, kommt es bei einer OSA zum teilweisen oder vollständigen Verschluss der oberen Atemwege, wodurch der Patient zu wenig oder gar keine Luft mehr bekommt. Dies geht meist mit einer deutlichen Sauerstoffentsättigung einher, gleichzeitig steigt der CO₂-Wert im Blut an; für den Körper eine hochgradige Alarmsituation.

Um dem Ersticken zu entgehen, löst das Gehirn eine meist unbewusste Weckreaktion (Arousal) aus, welche die Atemblockade löst, aber den Schlaf gleichzeitig massiv stört. Stattdessen berichten Patienten von den Symptomen der Apnoe, z. B. schweißnasses Erwachen, hoher Puls, Atemnot und häufiges Wasserlassen (Nykturie).

Gesundheitliche Folgen

Die starken körperlichen Stressreaktionen und die in der Folge gestörte Nachtruhe sind eine große Belastung für die Betroffenen. Sie berichten u. a. von einer ausgeprägten Tagesmüdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, morgendlichen Kopfschmerzen und Einbußen der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Unbehandelt können die körperlichen Folgen einer OSA gravierend sein. Beispiele hierfür sind Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz und ein erhöhtes Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt, aber auch ein erhöhtes Unfallrisiko¹⁻⁴ (Abb. 3).



2

Abb. 1: Die klassische PAP (Positive Airway Pressure)-Therapie mit einem Maskensystem gilt als Goldstandard zur Behandlung einer OSA. **Abb. 2:** Die individuell anpassbare Unterkieferprotrusionsschiene Narval CC bietet eine moderne Alternative für jene, die keine Maske tragen können oder möchten. **Abb. 3:** Die körperlichen Folgen der obstruktiven Schlafapnoe (OSA) können gravierend sein.



x3

größeres Risiko für
kardiovaskuläre
Ereignisse¹



x5

höhere
Wahrscheinlichkeit
für kardiologische
Folgeerkrankung²



x3

höhere
Wahrscheinlichkeit
für arteriellen
Bluthochdruck als
Folgeerkrankung³



x3

höhere
Wahrscheinlichkeit,
einen Verkehrsunfall
zu haben⁴

3

Diagnose und Behandlung

Hypopnoen (partieller Verschluss) und Apnoen (vollständiger Verschluss) sind in gewissem Umfang normal, können sich aber auch als krankhaft darstellen, wie es bei über 4 Mio. Deutschen⁶ der Fall ist.

Entscheidend bei der Diagnose von obstruktiven Schlafapnoen ist die Häufigkeit und Dauer der Atemaussetzer. Als Maß hierfür gilt der AHI (Apopnoe-Hypopnoe-Index), der die Häufigkeit der Atemereignisse pro Stunde angibt.

Dauern Obstruktionen länger als zehn Sekunden an und finden sie häufiger als fünf Mal pro Stunde statt, spricht man von einer behandlungsbedürftigen OSA. Ein AHI-Wert zwischen 5 und 15 entspricht einem leichten OSA-Befund, bei einem Wert von 15 bis 30 Aussetzern pro Stunde spricht man von einer mittelgradigen OSA und ab 30 Aussetzern pro Stunde handelt es sich um eine schwergradige OSA. Der Goldstandard für die Behandlung einer OSA ist die sogenannte PAP-(Positive Airway Pressure-)Therapie, bei der mittels eines kleinen Kompressors angesaugte Raumluft über ein Maskensystem auf den Atemweg appliziert und somit die Muskulatur im oberen Rachenbereich „geschient“ wird, um diesen offen zu halten (Abb. 1). Daneben zeigt aber auch die Behandlung mit einer Unterkieferprotrusionsschiene bei geeigneter Indikation gute Ergebnisse.⁵ Dieses kommt insbesondere Patienten zugute, die nicht jede Nacht mit einer Maske im Gesicht schlafen können oder wollen. ResMed bietet daher neben der klassischen PAP-Therapie eine moderne, individuell anpassbare Unterkieferprotrusionsschiene an (Abb. 2). Der Anwendungsbereich der Narval CC reicht von habituellem Schnarchen bis hin zur leichten und mittelgradigen OSA. Durch

die Protrusion des Unterkiefers und Zungengrundes wird ein Verschluss der Atemwege verhindert. Somit wird nicht nur lautes Schnarchen, sondern auch eine Obstruktion der Atemwege effektiv unterbunden. Dadurch können nicht nur die Betroffenen selbst wieder zu gesundem Schlaf finden, sondern auch deren Partner, die häufig ebenfalls stark unter den Auswirkungen der OSA ihres Partners leiden. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, die Frage nach lautem Schnarchen oder starker Tagesmüdigkeit in Ihren Anamnesebogen aufzunehmen? Sicherlich finden sich auch in Ihrer Praxis viele Patienten mit Bedarf für eine Narval CC. Lesen Sie dazu in unserem nächsten Beitrag mehr zur Narval CC Unterkieferprotrusionsschiene und der interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen Schlafmedizinern und Zahnärzten.

Infos zum Unternehmen
(www.resmed.de)



Literatur



INFORMATION ///

ResMed Germany Inc.

Fraunhoferstraße 16
82152 Martinsried
Tel.: 089 9901-00
produktmarketingSBAS@resmed.de
www.resmed.de

ANZEIGE

SPEIKO

#mithydroxylapatit

SPEIKO MTA Zement mit Hydroxylapatit:

- Endodontischer Reparaturzement
- Aus Reinstchemikalien
- Biologisch verträglich, schwermetallfrei
- Hervorragende Abdichtung
- Wiederverschließbar, mit Löffel dosierbar und dadurch ökonomisch