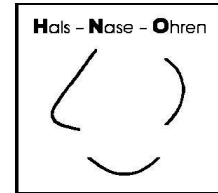


Dr. med. Christoph Esser Dr. med. Andrea Stahlberg Dr. med. Dana Igelmann

Fachärzte für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde



Behandlung des Obstruktiven Schlaf-Apnoe-Syndroms (OSAS)

Liebe Patientinnen und Patienten,

das obstruktive Schlaf-Apnoe-Syndrom (OSAS) ist gekennzeichnet durch eine regelmäßige Blockade der oberen Atemwege während des Schlafs mit daraus resultierender verminderter Atmung und einem Sauerstoffmangel im Blut. Dieser Sauerstoffmangel führt zu einer Weckreaktion und einem Wechsel vom Tiefschlaf zum weniger erholsamen oberflächlichen Schlaf. Die Folge ist eine verminderte Schlafqualität mit Tagesmüdigkeit und Einschlafneigung.

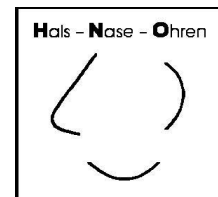
Die körperlichen Folgen eines jahrelang unbehandelten OSAS können unter anderem die folgenden Erkrankungen sein:

- Bluthochdruck
- koronare Herzkrankheit / Herzinfarkt
- Herzrhythmusstörung
- verminderte Hirnleistung
- Schlaganfall

Das Schlaf-Apnoe-Syndrom ist sehr gut behandelbar.

Folgende Faktoren üben Einfluss auf die Schwere der Erkrankung aus:

- Körpergewicht
- abendlicher Alkoholgenuss
- eingeschränkte Nasenatmung, z.B. durch Rauchen oder Allergien



- ❖ Oft finden die Atempausen überwiegend in Rückenlage statt, weil in dieser Position der Kiefer nach hinten rutschen und so die Atemwege blockieren kann. Hier ist die nächtliche **Vermeidung der Rückenlage** ausreichend, zum Beispiel durch ein T-Shirt oder eine Weste mit integrierter Rückenrolle oder durch einen Vibrationsgürtel (alles im Fachhandel erhältlich).
- ❖ Das Zurückfallen des Kiefers lässt sich alternativ auch durch eine sogenannte **Unterkiefer-Protrusionsschiene** („Schnarchschiene“) verhindern, die den Unterkiefer in einer nach vorn verschobenen Position fixiert. Hier lässt man sich am besten vom eigenen Zahnarzt beraten oder in einer Mitgliedspraxis der „Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Schlafmedizin“: <https://www.dgzs.de/mitgliederpraxen/>.

Viele Krankenkassen übernehmen inzwischen die Kosten, die Verordnung muss jedoch in einem Schlaflabor erfolgen.

- ❖ Für alle Patientinnen und Patienten, für die die oben genannten Maßnahmen nicht in Frage kommen, gibt es den „Goldstandard“ in der Behandlung des OSAS:

die **CPAP-Beatmung** (CPAP steht für „continuous positiv airway pressure“).

Hierbei wird mithilfe eines handlichen und leise arbeitenden Gerätes die nächtliche Atmung unterstützt und bei jedem Atemzug Raumluft über eine Nasenmaske insuffliert. Die Atemwege werden auf diese Weise dauerhaft freigehalten und können nicht mehr kollabieren. Die Einstellung des individuellen Beatmungsdrucks erfolgt in einem Schlaflabor.

Es stehen verschiedene Maskentypen aus unterschiedlichen Materialien zur Verfügung, passend für alle anatomischen Gegebenheiten und persönlichen Vorlieben.

Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.