

Unbehandelte Schlafapnoe und weitere Schlafstörungen lösen viel Leid und Kosten aus

Wer gesund schläft, hat mehr vom Leben

Es ist fast wie beim Eisberg: Ein grosser Teil von Menschen, die an Schlafapnoe erkrankt sind, weiss es gar nicht oder wird nicht adäquat und systematisch behandelt. Diese Dunkelziffer liegt Experten zufolge bei rund vier Fünfteln oder 200 000 Frauen und Männern in der Schweiz. Für mehr Lebensqualität sorgen hochentwickelte Geräte, die einfach zu bedienen sind.

Es ist beängstigend: Schlafapnoe ist eine Volkskrankheit. Betroffen sind rund 3% der Bevölkerung oder 250 000 Menschen. Trotzdem wird die Krankheit noch immer weitgehend verdrängt. Etliche wissen, dass die Beschwerden mit Schnarchen verbunden sind. Möglicherweise rührt daher eine gewisse Verlegenheit und Verharmlosung. «Beides ist jedoch völlig fehl am Platz», hält Dr. Markus Toscan, Director Sleep & Respiratory Care, Philips Healthcare, klar fest, «es ist eine echte Krankheit, die viele Folgeerscheinungen und Leid auslösen kann.»

Wenn der Atem während des Schlafes stockt

Schlafapnoe ist gekennzeichnet durch Atemstillstände (Apnoen) während des Schlafs. Primäre Folge ist eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit. Das kann häufig zu einem Einschlafzwang führen, der landläufig als Sekundenschlaf bezeichnet wird. Unterschieden werden obstruktive und zentrale Apnoen. Kommen bei einem Patienten beide Formen vor, spricht man von gemischten Apnoesyndromen.

Am häufigsten vertreten ist das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom. Hauptursache ist eine starke Entspannung der ringförmigen Muskulatur um die oberen Atemwege während des Schlafs. Dadurch sind der Nasen- bzw. der Mundrachen nicht mehr in der Lage, dem beim Einatmen entstehenden Unterdruck mit ausreichendem Widerstand zu begegnen. So kollabiert der obere Teil der Atemwege zusammen, ihre Funktion wird behindert. Krankhafte Atemstillstände dauern länger als zehn Sekunden. Dabei senkt sich der Sauerstoffgehalt im Blut. Die Konsequenz ist klar: Das Gewebe wird unterversorgt und es kommt zu einer Weckreaktion des Körpers. Nun setzt die Atmung wieder ein. Am nächsten Morgen können sich die Patienten meist nicht mehr an die nächtliche Störung erinnern. Aber eines schleckt keine Geiss weg: von der gewünschten Erholung durch einen gesunden tiefen Schlaf keine Spur.

Die zweite Form der Krankheit ist die zentrale Schlafapnoe. Hier ist eine schlafbezogene Atmungsstörung zu beobachten, die sich durch Atemstillstand aufgrund verringerter neuraler Aktivität des zentralen Nervensystems äussert.

Welche Symptome zeigt die Schlafapnoe?

Die Lungenliga spricht von folgenden Symptomen: Schnarchen, Atemaussetzer im Schlaf, Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen. Die Krankheit äussert sich jedoch bei Männern und Frauen unterschiedlich. Bei Frauen sind die Symptome weniger spezifisch, weshalb die Krankheit oftmals als solche gar nicht erkannt wird.

Lautes Schnarchen mit Atemaussetzern bei Männern ist wohl die bekannteste Form der





Mögliche weitere Folgen von Schlafapnoe sind schliesslich Unfälle durch Einschlafen am Steuer, weitere Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Herz-Rhythmusstörungen, Kopfschmerzen, ein stark erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall, Gedächtnisprobleme, Stimmungsschwankungen und Diabetes. Volkswirtschaftlich sind die Kosten beträchtlich, ebenso die Einbussen an Lebensqualität der Patienten.

Intelligente Lösung für mehr Erholung

Mit seinen neuen Funktionen ermöglicht das Philips Respironics Schlaftherapiesystem eine wirkungsvolle Behandlung und erleichtert das Patientenmanagement. Eingesetzt wird der REMstar-Auto-Algorithmus. Er stellt modernste Technologie für die Behandlung der Apnoe dar. Direkte Vergleichsstudien haben gezeigt, dass der REMstar-Algorithmus obstruktive Ereignisse bei erheblich geringerem durchschnittlichem Druck erfolgreich unterdrücken kann und dass Patienten mit ihm wieder die meisten Stunden des ausgeglichenen Schlafes pro Nacht erreichen.

Ausschlaggebend ist die Compliance der Patienten. Das Gerät ist deshalb so konzipiert, dass es mit einer Maske verbunden ist, welche

Apnoe. So ist der typische Betroffene männlich, mittleren Alters und übergewichtig. Bei ihm tritt als leicht erkennbares Symptom meist lautes, unregelmässiges Schnarchen auf, unterbrochen durch typische Atempausen – pro Nacht bis zu mehrere hundert Mal für jeweils einige Sekunden. Diese Atem-Unregelmässigkeiten stören die Schlafiefe und -qualität, was zu ausgeprägter Tagesmüdigkeit führt. Weitere Symptome sind nächtliches Schwitzen, erhöhter Blutdruck, Inkontinenz, Impotenz, Lustlosigkeit, Kopfschmerzen und Diabetes mellitus Typ 2.

Körperliche Symptome bei Frauen

Frauen sind seltener als Männer von Schlafapnoe betroffen. Leider wird die Erkrankung auch viel seltener diagnostiziert. «Dies liegt daran», so die Lungenliga, «dass die Symptome bei Frauen nicht unmittelbar auf Schlafapnoe hinweisen: Morgendliche Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Stimmungsschwankungen und Depressionen gehören dazu. Nächtliches Schnarchen und Atemaussetzer sind weniger häufig als bei Männern. Während einer Schwangerschaft allerdings besteht bei übergewichtigen Frauen ein erhöhtes Risiko für Schlafapnoe, ebenso nach der Menopause.»

Die Krankheit hat sehr ernste Folgen

«Es ist wie beim Eisberg, das meiste bleibt verborgen», bemerkt Dr. Markus Toscan nachdenklich, «weil die Krankheit vielfach ungenügend behandelt oder – noch schlimmer – gar nicht diagnostiziert wird, kommen arge Folgeerkrankungen häufig vor. Sie beeinträchtigen die Berufstätigkeit, bringen neue Beschwerden, verursachen hohe Gesundheitskosten und bringen viel Leid für die Erkrankten, ihre Partner, Angehörigen und Freunde, gerade auch im Berufsalltag.»

Die häufigen Atempausen in der Nacht führen zu Schwankungen der Sauerstoffkonzentration

im Blut, zu Stoffwechselstörungen und zur Belastung des Herz-Kreislauf-Systems. Nur mit rechtzeitiger Behandlung können schwere gesundheitliche Probleme verhindert werden. «Das Heimtückische», so unser Interviewpartner, «liegt eben gerade darin, dass Patienten jahrelang gegen Bluthochdruck behandelt werden, ohne dass eine der Hauptursachen dafür ausreichend erkannt worden ist. So bleibt der Behandlungserfolg aus, die geschluckten Medikamente werden zur Symptombekämpfung, während der Grund des Übels unbehandelt bleibt.»



einfach am Kopf getragen werden kann. Eine leichte Maske für Nase oder – je nach Atmungs- gewohnheit – für Nase und Mund ist mit einem ausreichend langen Schlauch mit dem rutsch- festen, aber dennoch kleinen und leichten Steuerungsgerät verbunden. Das garantiert eine hohe Bewegungsfreiheit, viel Schlafkomfort und folglich auch Akzeptanz durch die Patienten. Möglich ist im Weiteren eine digitale Ereigniser- kennung. Sie hilft dem Pneumologen, den Fach- kräften der Lungenliga oder anderen «Homecare Providern», welche die Geräte an die Patienten vermietet, eine individuell optimale Funktions- einstellung vorzunehmen oder anzupassen. Mit der neusten Gerätegeneration konnten zudem die Therapiegeräusche weiter gedämpft werden. So ist System One, wie die neuste Gerätegeneration heisst, eine intelligente Lösung für mehr Erholung.

Heim-Beatmung, Sauerstoff-Therapie und respiratorische Medikamenten-Verabreichung

Philips Respironics, seit 10 Jahren im Schweizer Markt aktiv, ist eine bevorzugte Partnerin von Pneumologen und den regionalen Geschäfts-

stellen der Lungenliga. In enger Zusammenarbeit erhalten die Patienten individuell abgestimmte Lösungen, die zu erheblich grösserer Lebens- qualität und Selbstständigkeit führen. Zur Heim- Beatmung gehören beispielweise Kompressor- Vernebler (Inhalationsgeräte). Diese bestehen in der Regel aus einem kleinen Kompressor, einem Verbindungsschlauch und einem Aerosolver- neblersystem. Sie sorgen für eine schnelle und zuverlässige Verabreichung aller gängig verord- neten arzneilichen Aerosole gegen Atemweg- erkrankungen. Die übers Netz betriebenen Geräte sind einfach in der Anwendung und eigen- sich für Erwachsene wie für Kinder.

Mehr Freiheit: Die Geräte kommen mit

Als besonders praktisch erweisen sich die trans- portablen Lösungen, elegante, kompakte Vernebler, die mit einem aufladbaren Akku gelie- fert werden und es ermöglichen, Medikamente fast überall diskret und mit minimalem Aufwand einzuatmen – ideal für die Reise und dank inter- nationalem Adapter global einsetzbar. Ebenso flexibel zeigen sich die tragbaren Sauerstoffkon- zentratoren für Patienten, die unter chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) leiden.

Die Geräte bieten Zuverlässigkeit auf Schritt und Tritt, sie können fast überall hin mitgenommen werden und vertragen sogar extreme Bedingun- gen wie Herunterfallen, Erschütterungen oder Temperaturschwankungen. Der Kompressor weist eine Lebensdauer von rund 15000 Stun- den auf.

Eine spezielle Art umfassender Therapie bedeu- ten die Beatmungsgeräte für Patienten, die dau- ernd auf diese Hilfe angewiesen sind. Diese Geräte sind mittlerweile ebenfalls kompakt und leicht. Sie bieten höchste Sicherheit dank präzi- ser Leckagekompensation und Überwachung der Beatmung.

«Hohe Sicherheit für die Patienten und intensive Weiterentwicklung noch kleinerer, leistungs- starker Systeme sind wichtig», zieht Dr. Markus Toscan ein Fazit, «es muss aber in Zukunft vor allem gelingen, die noch viel zu hohe Dunkel- ziffer von Erkrankten deutlich zu senken. Dafür braucht es weiterhin viel Aufklärung von Seiten der Lungenliga und ein entsprechendes Engagement der Haus- und Fachärzte.»

Text: Dr. Hans Balmer

Marktführendes Stellenportal für Ärzte & medizinisches Personal

WWW.FMHJOB.CH

Für Stellenanbieter

- Einfache Erfassung, Änderung und Verwaltung von Anzeigen
- Attraktiver Kombipreis für Web (www.fmhjob.ch) und Print (Schweizerische Ärztezeitung)
- Chiffreangebot
- Übersicht der Stellensuchenden (Abonnement)

Für Stellensucher

- Einfache und kostenlose Erfassung, Änderung und Verwaltung von Stellengesuchen
- Kostenlose Publikation auf Web (www.fmhjob.ch) und preiswerte Printpublikation (Schweizerische Ärztezeitung)
- Online Erfassung und Verwaltung Ihrer Bewerbungen und Unterlagen
- Neue Stellenangebote kostenlos per E-Mail (Job Mailer)



FMH Consulting Services AG
 Burghöhe 1, 6208 Oberkirch
 Tel. 041 925 00 77 - Fax 041 921 05 86
mail@fmhjob.ch - www.fmhservices.ch