

Schlafapnoe - Darmstadt



Was ist Schlafapnoe?

Obstruktive

Diese Wort kommt aus dem Lateinischen und bedeutet soviel wie

- Störung
- Sperrung

Schlafapnoe

Dieses Kunstwort ist aus den Worten Schlaf- ap – noe zusammengesetzt.

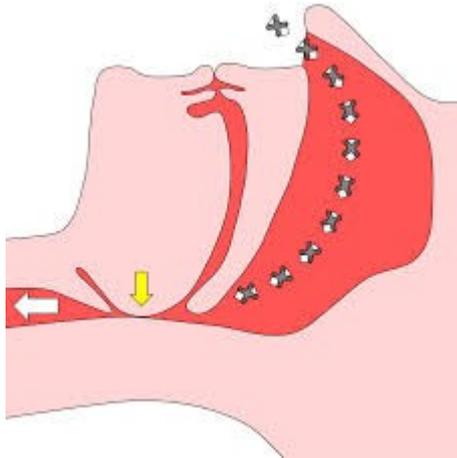
Die griechischen Wort bedeuten:

ap → ohne

Noe → Luft

Obstruktive Schlafapnoe → **Schlafstörung durch Atemaussetzer**

Schlafapnoe - Darmstadt



- Bei der obstruktiven Schlafapnoe wird im Schlaf der Atemweg nach dem Ausatmen verschlossen.
- Atempausen von mehr als 10 Sekunden werden als Apnoen bezeichnet.
- Die durchschnittliche Anzahl der Apnoen pro Stunde wird als Apnoe-Index(AI) bezeichnet.
- Eine Hypopnoe liegt vor wenn eine Verminderung des Atemflusses um mindestens 30 % bei mindestens 4 % verminderter Sauerstoffsättigung besteht.
- Aus der Anzahl der Apnoen und Hypopnoe in einer Nacht lässt sich der Apnoe-Hypopnoe-Index(AHI) ermitteln.

Schlafapnoe - Darmstadt



Beispiel: werden pro 6-stündiger Schlafzeit 40 Apnoen und 50 Hypopnoe aufgezeichnet (zusammen = 90), beträgt der AHI ($90 : 6$) = 15/Std.

Schwere der Krankheit	AI	AHI
Keine	< 5	< 10
Lichte Schlafapnoe	5 - 10	10 - 20
Mittlere Schlafapnoe	10 - 20	20 - 40
Schwere Schlafapnoe	> 20	> 40

Schlafapnoe ist nicht heilbar aber zu 100% erfolgreich therapierbar!

Eine nicht behandelte Schlafapnoe kann zu lebensbedrohenden Folgekrankheiten führen.
Herzinfarkt, Schlaganfall, Insulinresistenz und weitere ...

Schlafapnoe - Darmstadt



Symptome bei einer Schlafapnoe

- Lautes Schnarchen
- Tagesmüdigkeit
- Abgeschlagenheit
- Einschlafen am Steuer
- Konzentrationsmangel
- Sekundenschlaf
- Antriebsarmut, Schwerfälligkeit und ständige Müdigkeit
- Unruhiger Schlaf
- Vermehrtes Wasserlassen
- Nächtliches Schwitzen
- Schnarchen mit mehr als 10 Atemaussetzer / Stunde

Schlafapnoe - Darmstadt



Mögliches Schlafapnoe - Therapien



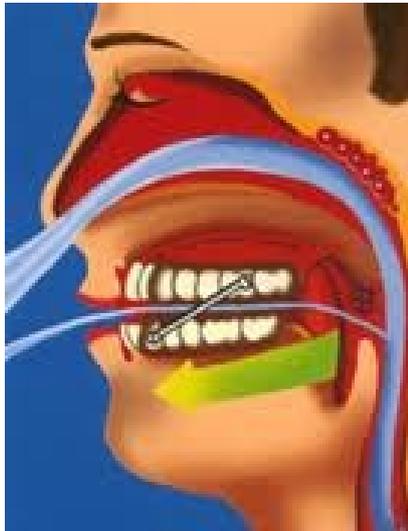
CPAP - Gerät

- Die CPAP-Beatmung (Continuous Positive Airway Pressure) stellt einen konstanten Druck zur Verfügung.
- Dieser Überdruck sorgt dafür, dass die Atemwege offen bleiben
- Der Patient kann ohne Aussetzer atmen.

Schlafapnoe - Darmstadt



Mögliches Schlafapnoe - Therapien



Die Zahnschiene

- Sie wird nur nachts getragen.
- Sie sorgt dafür, dass der Unterkiefer nach vorn gezogen wird.
- Die Atemwege bleiben frei.

Schlafapnoe - Darmstadt



Mögliches Schlafapnoe - Therapien



Die Ω - Schiene

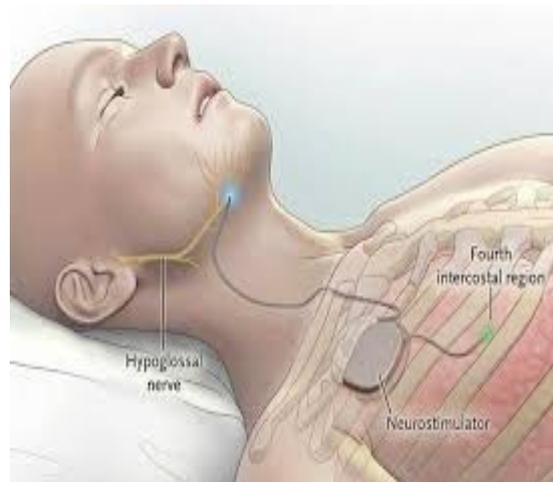
- Sie wird nur nachts getragen.
- Ihre Form sorgt dafür dass, das Zäpfchen nach vorn gedrückt wird.
- Die Atemwege bleiben frei.

Schlafapnoe - Darmstadt



Mögliches Schlafapnoe - Therapien

Zungenschrittmacher gegen Schlafapnoe



Mediziner haben ein neues Verfahren entwickelt, um nächtliche Atemaussetzer zu verhindern:

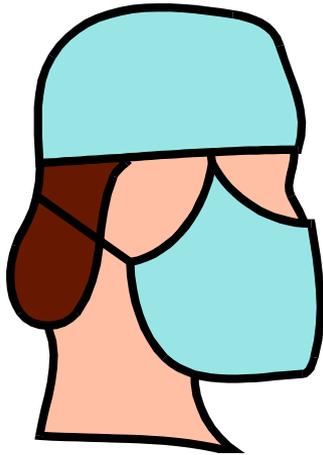
Den Zungenschrittmacher:

- Ein Sensor überwacht die Atmung.
- Die Elektronik erkennt Apnoen
- Elektroden stimulieren Zunge und Kiefermuskeln.

Schlafapnoe - Darmstadt



Mögliches Schlafapnoe - Therapien Operation



Auch diese Therapie kann in einigen Fällen sinnvoll sein.

Bitte besprechen Sie das mit Ihrem Arzt

Schlafapnoe - Darmstadt



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

**Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden
1. Donnerstag im Monat von 19:00-21:00 Uhr
Im Muckerhaus
Messeler Straße 112A
64291 Darmstadt / Arheilgen
Telefon: (0 61 51) 71 43 21
Gäste sind gern willkommen**