

Klinik / Praxis

Patientendaten:

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

zur Behandlung Ihrer nächtlichen Atemstörung wird Ihnen eine Überdruckbeatmung per Nasen- und Gesichtsmaske empfohlen. Diese Informationen dienen zur Ergänzung des Aufklärungsgesprächs mit der Ärztin/dem Arzt (im Weiteren Arzt). Im Gespräch wird Ihnen Ihr Arzt die Vor- und Nachteile der geplanten Behandlung und weitere Möglichkeiten der Therapie erläutern und Sie über die Risiken aufklären. Er wird Ihre Fragen beantworten, um Ängste und Befürchtungen abzubauen. Anschließend können Sie Ihre Einwilligung in die vorgeschlagene Behandlung erteilen. Nach dem Gespräch erhalten Sie eine Kopie des ausgefüllten und unterzeichneten Bogens.

### DAS OBSTRUKTIVE SCHLAFAPNOESYNDROM

Beim **obstruktiven Schlafapnoesyndrom (OSAS)** handelt es sich um eine Störung des natürlichen Nachtschlafes. Verschiedene Faktoren wie Übergewicht, falsche Ernährung, Alkoholkonsum, Schlafgewohnheiten/Schlafhygiene, Lageposition im Schlaf sowie angeborene oder erworbene Engstellen im Bereich der oberen Atemwege können zu Atemstörungen wie Schnarchen und Atemaussetzern führen. Vor allem die Atemaussetzer führen bei entsprechender Häufung zu erheblichen Störungen des Nachtschlafes. Kurze Abfälle der Sauerstoffkonzentration beeinträchtigen das Herz-Kreislaufsystem, führen zu teils bewussten, aber auch unbewussten Weckreaktionen mit unerholsamem Schlaf und Belastung des Herz-Kreislaufsystems.

Negative Folgen können vor allem gehäufte Tagesmüdigkeit, ggf. mit unbeabsichtigtem Einschlafen in alltäglichen Situationen, verminderte Leistungsfähigkeit sowie langfristig ein vermehrtes Auftreten von Herz-Kreislauferkrankungen sein.

Ein alleiniges Schnarchen wird dabei nicht zwangsläufig als krankhaft angesehen. Die Unterscheidung erfolgt durch entsprechende Voruntersuchungen. Ihr HNO-Arzt kann mögliche Ursachen wie vergrößerte Mandeln, einen tief hängenden Gaumen sowie weitere Ursachen in der ausführlichen Untersuchung erkennen. Außerdem werden entsprechende Einflussfaktoren in einer gründlichen Anamnese identifiziert.

Besteht der Verdacht auf ein obstruktives Schlafapnoesyndrom, erfolgen weitere Untersuchungen. Dabei werden mit speziellen Sensoren, entweder zu Hause oder in einem Schlaflabor, wichtige Messdaten wie z. B. Atmung, Sauerstoffsättigung oder Körperlage aufgezeichnet und später ausgewertet. Ab einer kritischen Anzahl von Atemaussetzern empfiehlt man dann eine entsprechende Therapie.

### ABLAUF DER THERAPIE

Ist die Diagnose bestätigt und sind weitere mögliche Ursachen für die Schlafapnoe abgeklärt, ist häufig eine Maskentherapie mit Überdruckbeatmung die Therapie der Wahl. Hierbei wird über eine Nasenmaske bzw. eine Mund-Nasen-Maske (sog. Fullface-Maske) die Atemluft mit erhöhtem Druck zugeführt.

Dadurch werden die Engstellen im Bereich der oberen Atemwege offengehalten und die Atemaussetzer reduziert bzw. ganz ausgeschaltet. Auch Schnarchgeräusche können somit deutlich reduziert werden. Dies führt letztlich zu einer möglichst weitgehend normalen Atmung im Schlaf, der Schlaf ist wieder erholsam, mögliche Folgeerkrankungen werden reduziert und die Tagesmüdigkeit bessert sich.

Für die Maskentherapie erhalten Sie von Ihrer Versorgungsfirma eine Maske und ein entsprechendes Beatmungsgerät. Die individuelle Anpassung und Einstellung erfolgt dann in einem Schlaflabor. Außerdem wird Ihnen die richtige Benutzung des Gerätes erklärt.

Generell wird empfohlen, die Maskenbeatmung in so vielen Nächten wie möglich anzuwenden, da nur dann die entsprechenden Symptome reduziert werden. Da bei der Therapie nur die Symptome gelindert werden, die Störung selbst aber nicht behandelt wird, sollten Sie die Maskenbeatmung zeitlebens anwenden, zumindest aber solange, bis ggf. durch Änderung der Lebensgewohnheiten eine gesicherte Besserung erzielt wurde. Eine vorübergehende Pausierung der Therapie, z. B. bei einem akuten Infekt, ist in der Regel kein Problem.

### ALTERNATIV-VERFAHREN

Je nach Schwere des obstruktiven Schlafapnoesyndroms gibt es verschiedene Therapieoptionen. Liegen der Schlafstörung anatomische Ursachen wie vergrößerte Mandeln, ein tief hängender Gaumen oder ein vergrößerter Zungengrund zugrunde, können diese ggf. auch operativ korrigiert werden.

Neue Methoden schließen z. B. auch die Versorgung mit einem Zungenschrittmacher ein. Trifft dies bei Ihnen zu, wird Sie Ihr Arzt ausführlich beraten.

Neben möglichen anatomischen Ursachen und zentralen, also neurologischen, Schlafstörungen, haben vor allem die Faktoren Körpergewicht, Alkoholkonsum sowie Schlafgewohnheiten/Schlafhygiene einen großen Einfluss auf die Beschwerden. Durch entsprechende Maßnahmen wie Gewichtsverlust, Reduktion bzw. Verzicht auf Alkohol vor dem Schlaf, regelmäßige Schlafzeiten (z. B. auch Vermeidung von unregelmäßigem Schlaf tagsüber),