

Schnarchen und Schlafmedizin

... DAMIT SIE UND ANDERE GUT
SCHLAFEN KÖNNEN.



Klinik für Hals-, Nasen-, Ohrenkrankheiten
Hals- und Gesichtschirurgie

Schnarchen kann gefährlich sein!

Schnarchen kann auch ein Zeichen einer schweren, bedrohlichen Erkrankung sein. Schnarchen ist ein häufiges Problem in unserer Bevölkerung. Mehr als die Hälfte der Männer und ca. ein Viertel der Frauen im mittleren Lebensalter schnarchen.



Ursachen

Vibrieren der Schleimhaut und Muskulatur im Schlund, was durch die Erschlaffung des Gaumensegels und/oder Zurücksinken der Zunge im Schlaf bedingt ist.

Atemaussetzer – das Schlafapnoesyndrom

Beim Schlafapnoesyndrom kollabieren während des Schlafens die oberen Atemwege, sodass eine Atmung vorübergehend nicht mehr möglich ist. Es kommt zu Atemaussetzern. Diese werden oftmals von den Bettpartnern beobachtet. Die Folge der Atemaussetzer ist ein Sauerstoffabfall im Blut.

Das Herz reagiert auf diese Stressreaktionen mit Pulsbeschleunigungen und erhöhtem Blutdruck. Durch die schlechten Sauerstoffwerte wachen manche Patienten teilweise oder manchmal sogar ganz auf, schlafen aber dann gleich wieder ein und beginnen, von Neuem zu schnarchen, Atempausen folgen, die Sauerstoffwerte verschlechtern sich erneut und so weiter.



Die Patienten fühlen sich am Morgen müde und unausgeschlafen und leiden tagsüber an einer übermäßigen Schläfrigkeit. Besonders gefährlich ist das Auftreten von Sekundenschlaf während des Autofahrens. Übergewicht verschlimmert die Erkrankung. 2% der Frauen und 4% der Männer leiden an einem Schlafapnoesyndrom – oftmals ohne es zu wissen.

Symptome des Schlafapnoesyndroms

- Schnarchen (bei fast 100%)
- Tagesmüdigkeit (bei ca. 80%)
- Atemstillstände (bei ca. 80%)
- Unruhiger Schlaf und häufiges Erwachen (bei ca. 80%)
- Leistungsminderung (bei ca. 70%)
- Morgendliche Kopfschmerzen, Mundtrockenheit sowie Abgeschlagenheit (bei ca. 60%)
- Persönlichkeitsveränderungen, leichte Reizbarkeit (bei ca. 50%)
- Potenzstörungen (bei ca. 50%)
- Nachtschweiss (bei ca. 30%)



Folgen des unbehandelten Schlafapnoesyndroms

Verkehrsunfälle	Risiko 7× erhöht
Bluthochdruck	3× häufiger
Hirnschlag	2× häufiger
Herzinfarkt	1,3× häufiger

Wann sollte man zum Arzt gehen?

- Bei jedem lauten Schnarchen, das einen selbst weckt oder die Umgebung stört;
- unregelmässigem Schnarchen;
- Atempausen;
- Schnarchen mit Tagesmüdigkeit;
- morgendlichen Kopfschmerzen.



Diagnostik : Welche Abklärungen sind nötig?

Hals-Nasen-Ohren-ärztliche Untersuchung

Dadurch können anatomische Probleme, die zur Verlegung der oberen Atemwege führen, entdeckt werden, wie z.B. eine Behinderung der Nasenatmung durch eine Nasenscheidewandverkrümmung, vergrösserte Gaumenmandeln oder ein zu langes Gaumensegel und Halszäpfchen.



Nächtliche Sauerstoffmessung

Mit einer nächtlichen Sauerstoffmessung kann festgestellt werden, ob eine Schlafapnoe vorliegt oder ein harmloses Schnarchen. Diese kann bequem ambulant zu Hause durchgeführt werden. Eine grössere Genauigkeit erreicht man unter stationären Bedingungen durch eine Drucksondenmessung der oberen Atemwege. Während dieser Untersuchung wird der genaue Ort der Entstehung des Schnarchens festgestellt. Welche Diagnostik für Sie die Richtige ist, muss individuell abgeklärt werden.

Therapien

Allgemeine Massnahmen

Schlafhygiene: letzte Mahlzeit gegen 19.00 Uhr, kühle Zimmertemperatur, geregelte Schlafzeit, spez. Lagerung (Seitenlagerung) während des Schlafes. Verzicht auf Beruhigungsmedikamente und Schlaftabletten. Kein Alkohol und kein Kaffee abends. Normalisierung des Körpergewichtes.

Apparative Therapie

Bei weniger schweren Formen der Erkrankung können auch Zahnschienen, Alaxo Stent® oder Gaumenspangen helfen.



Zahnschiene
Wenn das Schnarchen hinter der Zunge entsteht.



Gaumenspange (Velumount®)
Wenn das Schnarchen im Gaumen entsteht.



Alaxo Stent®
Für den gesamten oberen Atemweg.



Didgeridoo
Durch das Erlernen einer speziellen Atemtechnik wird die Muskulatur trainiert und das Schnarchen reduziert.



Nightbalance®
Verhinderung der Rückenlage bei rückenlage-assoziiertem Schnarchen.

Mit einer **nächtlichen Überdruckbeatmung** wird Luft über eine Nasen- oder Gesichtsmaske in die Atemwege gedrückt und dadurch in der Nacht offen gehalten. Ein Kollaps des Atemweges kann damit verhindert werden, die nächtlichen Sauerstoffwerte im Blut normalisieren sich. Die Patienten fühlen sich am nächsten Morgen ausgeschlafen.

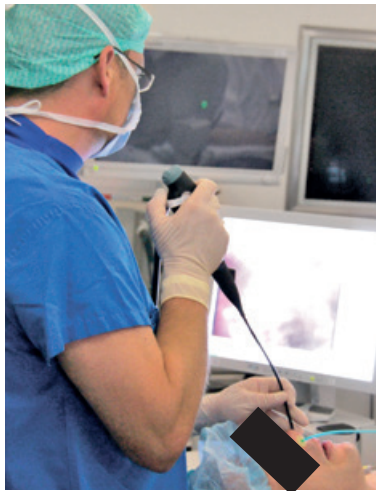


Alternativ zur nächtlichen Überdruckbeatmung kann durch die Zufuhr befeuchteter Luft therapiert werden (**Therapie mit nasaler Insufflation**).



Operative Therapien

Je nach Ausprägung der Erkrankung oder Unverträglichkeit der nächtlichen Maskenbeatmung kann dem Patienten alternativ eine chirurgische Therapie angeboten werden. Zu Beginn dieses Eingriffes führen wir eine Endoskopie der oberen Luftwege in einem durch Medikamente herbeigeführten Schlaf durch. Diese erlaubt die genaue Lokalisation des Kollapsortes der oberen Luftwege und damit den Entstehungsort des Schnarchens.



- **Begradigung der Nasenscheidewand** bei Nasenatmungs-
behinderung durch Nasenscheidewand-Verbiegung



- **Gaumenmandelentfernung** bei vergrößerten Gaumenmandeln

- **Versteifung und Verkürzung des Gaumensegels** durch plastische Straffung/Verkleinerung des weichen Gaumens



Vor der Operation



3 Monate nach der Operation

- **Versteifung des Gaumensegels durch Implantate**

- **Multi-Level-Chirurgie**

Damit ist eine Kombination der vorgängig erwähnten Eingriffe auf verschiedenen Etagen der Atemwege gemeint. Sie alle können in einer Narkose ausgeführt werden.

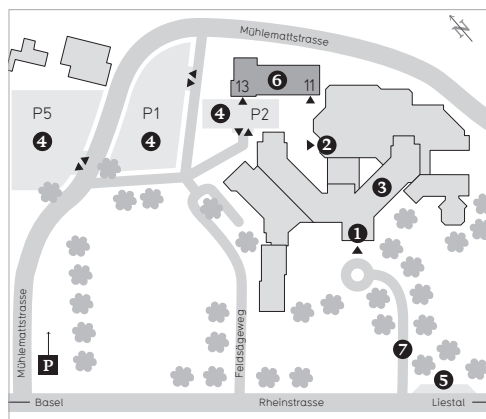
- **Zungennervenstimulation**

Falls besonders viele Atempausen bestehen und andere Therapien nicht möglich sind, ist dies eine zusätzliche, neue, sehr effiziente Methode der Therapie, bei der der Zungennerv durch einen Schrittmacher stimuliert wird.



Anreise

Standort Liestal

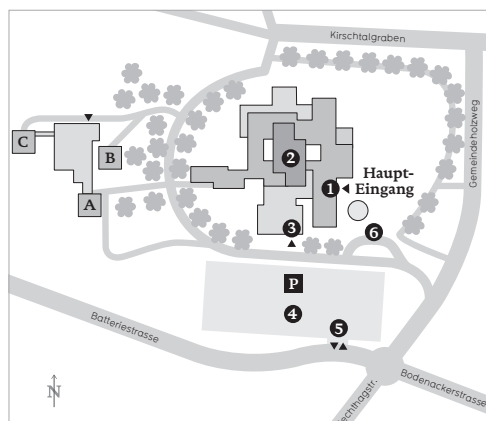


Legende

- 1 Haupteingang
- 2 Notfalleingang
- 3 Bettenhaus 1
- 4 Parkplätze
- 5 Bushaltestelle
- 6 **Haus Mühlematt**
- 7 Zufahrt Haupteingang Ein- und Aussteigen

Das HNO-Ambulatorium Liestal finden Sie im **Haus Mühlematt** Eingang Nr. 13 im 1. Stock. (Bitte beachten Sie, dass sich der Ausgang/ Eingang im U1 befindet. Einen Lift finden Sie rechts am Ende des Raumes.) Die Bettenstation befindet sich im Bettenhaus 1, im 6. Stock.

Standort Bruderholz



Legende

- 1 Haupteingang
- 2 Bettenhaus
- 3 Notfälle
- 4 Parkplatz
- 5 Ein- und Ausfahrt Parkplatz
- 6 Bushaltestellen

Das HNO-Ambulatorium Bruderholz finden Sie im Erdgeschoss, direkt neben dem chirurgischen Ambulatorium. Achten Sie beim Haupt- sowie Notfalleingang auf die Beschilderung.

STANDORT LIESTAL

Klinik für Hals-, Nasen-, Ohrenkrankheiten

T +41 (0)61 925 27 40

F +41 (0)61 925 27 49

hno.liestal@ksbl.ch

www.ksbl.ch

STANDORT BRUDERHOLZ

Klinik für Hals-, Nasen-, Ohrenkrankheiten

T +41 (0)61 436 22 84

F +41 (0)61 436 36 34

hno.bruderholz@ksbl.ch

www.ksbl.ch

Ihr Kompetenzteam für Schnarchen und Schlafmedizin

.....
Chefarzt

Prof. Dr. med. Kurt Tschopp

.....
Leitende Ärzte

Dr. med. Christoph Knaus

Dr. med. Albrecht Breitenbücher

.....
Oberärzte

Dr. med. Dominik Hinder

Dr. med. Martin Brumann

Alexander Dellweg

Anne Tschacher

Kantonsspital Baselland

STANDORTE

Rheinstrasse 26

CH-4410 Liestal

T +41 (0)61 925 25 25

F +41 (0)61 925 20 90

CH-4101 Bruderholz

T +41 (0)61 436 36 36

F +41 (0)61 436 36 50

Lochbruggstrasse 39

CH-4242 Laufen

T +41 (0)61 765 32 32

F +41 (0)61 765 33 65

info@ksbl.ch

www.ksbl.ch