

# Wenn Schnarchen krank macht

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Schätzungen zufolge leiden ungefähr 10.000 Vorarlberger\*innen unter Schlafapnoe – einer Erkrankung, bei der unbemerkte Atempausen im Schlaf auftreten.

**Was ist Schlafapnoe?** Bei der Schlafapnoe handelt es sich um Atempausen im Schlaf, die die normale Atmung und das Schnarchen unterbrechen. Diese Atempausen führen durch den daraus folgenden Sauerstoffmangel zu einer Stressreaktion des Körpers. Darunter leidet die Schlafqualität, da weniger Tiefschlafphasen erreicht werden – der Schlaf ist nicht erholsam.

**Welche Folgen hat Schlafapnoe?** Schlafapnoe macht sich mit Tagesmüdigkeit bemerkbar. Aber auch Kopfschmerzen und andere Symptome können auftreten. Als Folge der Stressreaktion steigt zudem der Blutdruck, das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko ist erhöht. Auch erhöhter Augeninnendruck (Glaukom) kann als Symptom auftreten.

**Früherkennung ist wichtig!** Umso länger man unerkannt unter den nächtlichen Atemaussetzern leidet, umso höher wird das Risiko von Folgeerkrankungen. Oft sind die Symptome wie Tagesmüdigkeit und Bluthochdruck zu Beginn noch wenig ausgeprägt. Die Atempausen werden jedoch oft schon von Angehörigen und nahe stehenden Personen bemerkt – bereits dann sollte eine zielgerichtete Diagnostik erfolgen.

**Untersuchung in 4 Stufen:**

1. Erfassung der Symptome (Arztgespräch, Fragebögen)
2. HNO-Untersuchung zur Erkennung anatomischer Besonderheiten
3. Messung von Atemfluss, Körperlage, Schnarchgeräusch und Sauerstoffversorgung des Blutes - als ambulante Untersuchung. Die Messung erfolgt mit einem kleinen tragbaren Gerät, das Sie zu Hause im eigenen Bett für eine Nacht tragen. Allerdings müssen Sie für die ambulante Messung bei einigen Versicherungen einen Eigenkostenanteil leisten. Alternativ kann die Untersuchung im Schlaflabor erfolgen – hier ist jedoch ein Krankenhausaufenthalt für eine Nacht nötig.
4. In einem Arztgespräch werden die Ergebnisse der Messung erläutert und Therapieoptionen aufgezeigt.

## Wann sollten Sie sich untersuchen lassen?

Wenn Sie laut und unregelmäßig schnarchen, Atemaussetzer bemerkt wurden oder Sie tagsüber trotz ausreichend langem Schlaf sich müde und nicht erholt fühlen. Sind andere medizinische Gründe wie Bluthochdruck aufgefallen, werden Sie ggf. auch durch Hausärzt\*innen oder andere Fachärzt\*innen zielgerichtet zur Schlafuntersuchung zu uns überwiesen.

**Weitere Informationen und ein Video zur Messtechnik finden Sie unter [www.hnofeldkirch.at](http://www.hnofeldkirch.at)**

Ihr HNO - Team



Dr. Georg Hopf

&



Dr. Franz Rieger