

PatientInnen-Information

Sprechstunde für Schnarchen und Schlafapnoe

Universitätsklinik für
Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
Direktor: Univ.-Prof. Dr. H. Riechelmann
A-6020 Innsbruck • Anichstraße 35
<http://hno.uki.at>

Liebe Patientin, lieber Patient!

Jeden Mittwoch bietet die Univ.-Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde eine Spezialsprechstunde für PatientInnen mit Schnarchen bzw. Schlafapnoesyndrom an. Wir arbeiten hierbei mit dem Schlaflabor der Universitätsklinik für Neurologie zusammen. Wir haben für Sie einige Informationen zu dieser Spezialsprechstunde zusammengestellt.

Was ist Schnarchen, was ist Schlafapnoe?

Schnarchen entsteht durch Vibrationen im Gaumensegel- und Rachenbereich. Schnarchen ohne Störung der Schlafqualität heißt primäres Schnarchen. Primäres Schnarchen kann das Zusammenleben mit anderen Menschen empfindlich stören und dadurch zur Krankheit werden. Schlimmer noch ist die Schlafapnoe. Zusätzlich zum Schnarchen kommt es zu Atemaussetzern. Bei Atemaussetzern fällt der Rachenschlauch in sich zusammen, so dass man keine Luft bekommt. Es kommt im Gehirn zu einer Weckreaktion, der erholsame Schlaf wird unterbrochen. Tagsüber ist man oft unausgeschlafen, müde und körperlich erschöpft. Die Schlafapnoe begünstigt Herzinfarkt und Schlaganfall.

Primäres Schnarchen und Schlafapnoe werden durch Engstellen in den oberen Atemwegen (verkrümmte Nasenscheidewand, vergrößerte Gaumenmandeln, schlaffes Gaumensegel, übergroße Zungenwurzel) begünstigt (siehe Abb. 1).

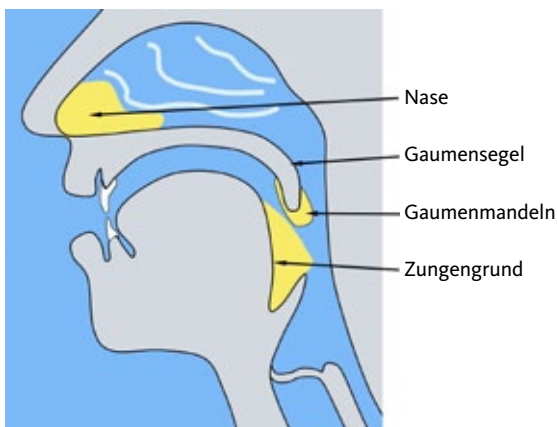


Abb. 1: Typische Engstellen in den oberen Atemwegen

Diagnostik in der Spezialsprechstunde für Schnarchen und Schlafapnoe

Zunächst erkundigt sich der Arzt/die Ärztin nach Ihren Schlafproblemen. Meist sind ein bis zwei kurze Fragebögen auszufüllen. Dann erfolgt eine übliche HNO-Untersuchung mit besonderem Augenmerk auf jene Bereiche, die bei der Entstehung des Schnarchens und der Schlafapnoe beteiligt sind.

Sofern noch nicht erfolgt, wird eine ambulante Schlafuntersuchung veranlasst. Dazu werden über Nacht einige Sensoren auf die Haut geklebt und an ein kleines, tragbares Gerät angeschlossen. Am nächsten Tag bringt man das Gerät in die Klinik, wo dann die Auswertung durchgeführt wird. Zeigen sich viele Atemaussetzer, wird eine stationäre Untersuchung im Schlaflabor der Univ.-Klinik für Neurologie vereinbart.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es an der Univ.-Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde Innsbruck?

BERATUNG

Bei leichten Formen genügen oft einfache Maßnahmen und Verhaltensregeln. Hierzu zählen Gewichtsreduktion, kein Alkohol am Abend und Nichtrauchen. Manche Medikamente und ein spätes, schweres Abendessen wirken sich negativ auf die Erkrankung aus

HILFSMITTEL

Es gibt unterschiedliche Hilfsmittel, die bei primärem Schnarchen und leichten Formen der Schlafapnoe eingesetzt werden können.

Nasendilatatoren heben die Nasenflügel an und erleichtern die Nasenatmung. Oft schließt sich dann der Mund und das Schnarchen wird gebessert.

Schnarchwesten verhindern das Schlafen in Rückenlage und können das Schnarchen bei einigen PatientInnen mindern oder ganz verhindern (siehe Abb. 2).

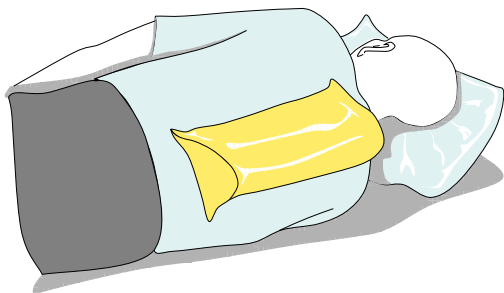


Abb. 2: Eine Schnarchweste verhindert das Liegen auf dem Rücken.

Bissschienen verlagern den Unterkiefer nach vorne, um die Atemwege zu öffnen und eine freiere Atmung zu bewirken (siehe Abb.3).

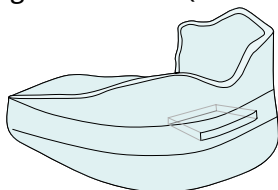


Abb. 3: Eine Bissschiene schiebt den Unterkiefer nach vorne.

NASENMASKE (CPAP)

Die Nasenmaske ist die beste Behandlung bei Schlafapnoe (siehe Abb. 4). In der Nasenmaske wird ein Überdruck erzeugt, der das Zusammenfallen der Atemwege verhindert („pneumatische innere Schienung“). Die Anpassung des richtigen Maskendrucks erfolgt im Schlaflabor der Univ.-Klinik für Neurologie. Dabei wird das Schlafverhalten überwacht und aufgrund der festgestellten Daten der individuell notwendige Beatmungsdruck eingestellt.



Abb. 4: Eine CPAP-Maske beseitigt die Schlafapnoe zuverlässig.

OPERATIVE THERAPIE

Nasenoperationen sind bei behinderter Nasenatmung sinnvoll, gerade bei PatientInnen mit Nasenmaske. Die Radiofrequenztherapie verkleinert den weichen Gaumen und die vergrößerte Zungenwurzel. Sie kann in örtlicher Betäubung am-

bulant oder in Vollnarkose durchgeführt werden. Die Gaumensegel- und Rachenstraffung (UPPP) in Vollnarkose führt am sichersten zu einer Verleiserung des Schnarchgeräusches (Abb. 5). Außerdem kann man mit diesem Eingriff leichte Formen der Schlafapnoe heilen. Sie ist die beste Therapie, wenn die Nasenmaske nicht vertragen wird.

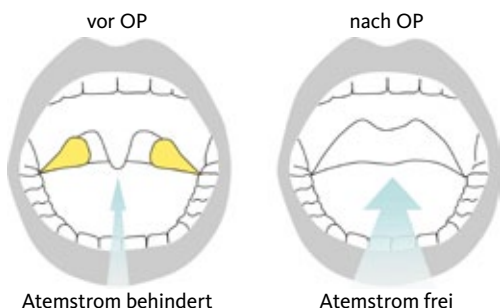


Abb. 5: Eine UPPP führt zur Erweiterung der oberen Atemwege.

Ort und Zeit

Die Schnarchsprechstunde findet jeden Mittwoch ab 14.00 Uhr im 2. Stock der Univ.-Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde statt.

Anmeldungen in der Allgemeinen Ambulanz der Univ.-Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde im Parterre des HNO-Gebäudes. Terminvereinbarung bitte unter: +43 (0)50 504-231 47

Ihr HNO-Team

Wichtige Telefon-Nummern der Univ.-Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde

Zentrale	+43 (0)50 504-0
Kinderstation	-231 68
Erwachsenenstation West	-231 65
Erwachsenenstation Ost	-231 61