

Schlafapnoe – ein Risiko für das Herz-Kreislaufsystem



Lungenfacharzt Prof.
Dr. med. Robert Thurnheer

Wer schnarcht und unter erhöhter Tagesmüdigkeit leidet, sollte abklären, ob eine Schlafapnoe vorliegt. Die Erkrankung beeinträchtigt nämlich nicht nur die Lebensqualität, sondern bringt auch ein erhöhtes Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen mit sich, sagt der Lungenfacharzt Prof. Dr. med. Robert Thurnheer.

Herr Professor Thurnheer, was ist Schlafapnoe?

Bei der Schlafapnoe verschliessen sich die Atemwege im Schlaf kurzzeitig, was zu Atemunterbrüchen, leichtem Sauerstoffabfall und einer meist unbewussten Aufwachreaktion führt. Unter Umständen hundertmal oder noch öfter pro Nacht. Dabei wird vor allem der Tiefschlaf gestört, was zu vermehrter Müdigkeit und Schläfrigkeit am Tag führt.

In der Schweiz leiden geschätzt 150 000 Menschen an einem obstructiven Schlafapnoe-Syndrom. Am häufigsten sind übergewichtige Männer im mittleren Alter betroffen.

Wie stelle ich fest, ob ich Schlafapnoe habe?

Die klassischen Zeichen der Schlafapnoe sind starkes Schnarchen, nächtliche Atemaussetzer und Tagesmüdigkeit. Frauen zei-

gen oft auch noch andere Symptome: Erschöpfung, Durchschlafstörungen und morgendliche Kopfschmerzen. Bei diesen Symptomen sollte man sich an den Arzt wenden. Hausärzte erkennen Schlafapnoe meist rasch und veranlassen weiterführende Untersuchungen bei Lungenärzten oder in Schlaflabors.

Was sind denn die Folgen der Erkrankung?

Unbehandelte Schlafapnoe kann gravierende Folgen haben: Eingeschränkte Lebensqualität, Konzentrationsstörungen am Arbeitsplatz, oder Unfälle wegen Sekundenschlafs. Zudem wurde in den letzten Jahren in verschiedenen Untersuchungen ein Zusammenhang mit Herz- und Kreislauferkrankungen festgestellt. Durch die gestörte Sauerstoffzufuhr steht der Körper unter Stress, schüttet vermehrt Adrenalin aus und es kommt zu einem Puls- und Blutdruckanstieg. Damit erhöht sich das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen.

Heisst das, Schlafapnoe ist ein Herzinfarkt-Risiko?

Die genauen Zusammenhänge werden derzeit noch erforscht. Es ist aber nachgewiesen, dass bei schwerer Schlafapnoe das Bluthochdruck-Risiko steigt. Bis zu 50 Prozent der Patienten mit Bluthochdruck oder anderen Herz-Kreislauferkrankungen wie Herzinfarkt oder Angina pectoris, Hirnschlag oder Herzrhythmusstörungen leiden gleichzeitig unter Schlafapnoe. Es lässt sich also ein ursächlicher Zusammenhang vermuten. Bei schwerem Bluthochdruck findet sich sogar in 83 Prozent begleitend eine Schlafapnoe. Da aber auch Fettleibigkeit und Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) mit Schlafapnoe und erhöhtem Herzkreislaufisiko einhergehen, kann man Schlafapnoe nicht allein für diese Probleme verantwortlich machen.

Gibt es eine wirksame Therapie?

Meist wird Schlafapnoe durch die sogenannte CPAP-Therapie behandelt, eine Atemmaske, die im Schlaf die Atemwege durch Überdruck offenhält. Die Wirksamkeit dieser Therapie gegen Tagesschläfrigkeit ist schon lange bewiesen. Mittlerweile zeigen immer mehr Studien, dass die CPAP-Therapie nicht nur Sekundenschlaf verhindert, sondern auch zuverlässig das Herz-Kreislaufsystem schützt: Die Therapie wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus, das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt gleichen sich demjenigen von Normalpersonen an. Patienten mit unbehandelter schwerer Schlafapnoe

haben ein fast dreimal höheres Risiko, innerhalb von zehn Jahren einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden als Gesunde oder korrekt behandelte Schlafapnoepatienten.

Was raten Sie Betroffenen?

In der Schweiz steht erst jede dritte Person mit Schlafapnoe unter einer regelmässigen Behandlung und Kontrolle. Wichtig ist darum, die Symptome zu erkennen und zu behandeln. Die Therapie verbessert die Symptome innerhalb weniger Tage und die Langzeitprognose für Herz- und Kreislauferkrankungen gleicht sich der Normalbevölkerung an.



LUNGENLIGA

Die Lungenliga hilft

Schweizweit betreut die Lungenliga rund 47 000 Betroffene mit Schlafapnoe. Sie bietet auf ärztliche Verordnung die CPAP-Therapie an und berät Patientinnen und Patienten im Alltag.

- **Online-Risikotest:** www.lungenliga.ch/schlafapnoe-test
- **Online-Arzt:** Vom 10. bis 28. März 2014 beantwortet Prof. Dr. Robert Thurnheer Ihre Fragen: www.lungenliga.ch/online-arzt
- **Kostenlose Informationsbroschüren:** www.lungenliga.ch/publikationen, 031 378 20 50
- **Weitere Informationen:** www.lungenliga.ch/schlafapnoe