

Schnarchen – Ein Sicherheitsrisiko?

Schnarchen ist nicht nur für den Bettpartner lästig und hat schon des Öfteren zu einer Trennung von Bett und Tisch geführt. Schnarchen kann auch zu einer persönlichen Gefährdung des Betroffenen führen, nämlich dann, wenn zum Schnarchen Atmungsblockaden hinzukommen. Dauern diese Atemstillstände länger als 10 Sekunden an und treten sie mehrfach pro Stunde auf, spricht man von einer obstruktiven Schlafapnoe (OSA).

Man geht davon aus, dass rund 1 bis 4 % der Bevölkerung betroffen ist. Eine Häufung findet sich bei Männern zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr. Neben einer familiären Veranlagung begünstigt Übergewicht und übermäßiger Alkoholenuss die Ausbildung einer nächtlichen Schlafapnoe. Es kommt zu Weckreaktionen infolge des Sauerstoffmangels. Dies wiederum führt, je nach Schweregrad, zu mehr oder weniger ausgeprägter Tagesmüdigkeit bis hin zu Einschlafzwang in bestimmten Situationen. Im Straßenverkehr oder bei anderen Fahr- Steuer- und Überwachungstätigkeiten kann dies unter Umständen lebensgefährliche Folgen haben. Untersuchungen haben ergeben, dass ein Viertel der tödlichen Unfälle auf Autobahnen auf Einschlafen am Steuer zurückzuführen ist.

Weitere Symptome können sein: Konzentrations- und Leistungsschwäche, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Impotenz und Depressionen. Die obstruktive Schlafapnoe gilt zudem als unabhängiger Risikofaktor für die (Mit-) Entstehung von Bluthochdruck, Herz-/Rhythmusstörungen, Herzleistungsschwäche und Schlaganfall.

Die Diagnostik erfolgt durch kontinuierliche Messung verschiedener Körperfunktionen während des Schlafes. Diese kann zunächst ambulant zu Hause geschehen und muss, bei Erhärten des Verdachtes, in einem speziellen Schlaflabor nochmals durchgeführt werden. Wird dort die Diagnose gestellt, braucht keiner Sorge zu haben, etwa als Kraftfahrer, seinen Beruf aufgeben zu müssen, denn das Schlafapnoe- Syndrom ist gut behandelbar. Neben einer dauerhaften Gewichtsreduktion sowie einer Einschränkung des Alkoholkonsums, ist häufig die Verordnung einer nächtlichen Atemhilfe mit Überdruckbeatmung durch die Nase (CPAP- Therapie), erfolgreich. Der Überdruck hält den Rachen offen, so dass keine Atemblockaden auftreten können und das Schnarchen aufhört. In Einzelfällen kann auch eine Protrusions- Schiene oder ein kleiner operativer Eingriff angezeigt sein. Nach erfolgreicher Behandlung sind viele Menschen erstaunt, wie viel besser sie nun ihre Arbeit und ihren Alltag bewältigen und wie gut sie wieder schlafen können. Denn „Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung“ um den deutschen Dichter Heinrich Heine zu zitieren.

Sollten Sie bei sich den Verdacht haben, an einer Schlafapnoe zu leiden, kann Ihre Betriebsärztin / ihr Betriebsarzt die Weichen für eine erste Diagnostik stellen.

Haben Sie hierzu Fragen? Sprechen Sie Ihre Betriebsärztin / ihren Betriebsarzt an.