



Ein Problem - nicht nur für den Partner

Schnarchen kann krank machen

Gefährliche Atmungsstörungen im Schlaf können mit einem Screening-Gerät zu Hause erfasst werden. Oft liegen die Ursachen dafür im Hals oder in der Nase.

50 Prozent der Männer über 50 schnarchen! Vergleichlich damit ist der Prozentsatz schnarchender Frauen wesentlich kleiner. Doch groß ist die Zahl jener weiblichen Leidtragenden, die nächtens ihren lautstarken Partner erdulden müssen. Was kann man dagegen tun?

Grundsätzlich muss man vorausschicken, dass es außer dem harmlosen primären Schnarchen, das vor allem den Bettnachbar stört, Schnarcher mit Atmungsstörungen bis zu Atemaussetzern im Schlaf gibt, was eine Reihe gesundheitlicher Probleme und Gefahren nach sich ziehen kann. „Vom gefährlichen Schlaf-Apnoe-Syndrom sind zirka 160.000 Menschen in Österreich betroffen, besonders übergewichtige Personen, Menschen mit fliehendem Kinn, kurzem, dicken Hals, Vergrößerung der Zunge, des weichen Gaumens und Zäpfchens, der Mandeln, mit Polypen und anderen Störungen der Nasenatmung“, weiß Prim. Dr. Robert Pavelka, Vorstand der HNO-Abteilung des KH Wiener Neustadt und Experte auf dem

Schnarchsektor. „Bei Schlaf-Apnoe kollabieren die oberen Atemwege, es entsteht eine Engstelle, ein Widerstand, gegen den der Patient arbeiten muss“, so Prim. Dr. Pavelka. „Die Folge sind Sauerstoffabfall, arterieller Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit sinkender Lebenserwartung, psychosoziale Probleme, ja selbst Impotenz. Krankmachende

Atemaussetzer liegen über zehn Sekunden und passieren mehr als zehnmal pro Stunde.“ Nach jeder Atempause bäumt sich der Schnarcher auf, holt tief Luft und – schnarcht weiter, ohne selbst aufzuwachen. Trotzdem ist er am nächsten Morgen nicht fit, weil er nicht tief und erholsam geschlafen hat. Das Apnoe-Syndrom hat also große Relevanz für die Tagesmüdigkeit, das Verkehrsunfallrisiko etwa erhöht sich um das Drei- bis Siebenfache.

Wichtig für jede Hilfestellung ist die optimale Diagnostik. An erster Stelle steht die ausführliche Befragung des Patienten und seines Partners so wie eine genaue HNO-Untersuchung. Zur objektiven Feststellung des Schweregrades verleiht Prim. Pavelka seinen Patienten ein kleines, mit verschiedenen Sensoren ausgestattetes Screening-Gerät, das sie zum Schlafen mit nach Hause nehmen. „Die Analyse der Messungen von Atmung, Schnarchgeräusch, Körperlage, Sauerstoffgehalt im Blut und Herzfrequenz zeigt auf, wie gefährlich das Schnarchen ist“, erklärt Prim. Dr. Pavelka. In Einzelfällen kann eine weiterführende Untersuchung im Schlaflabor



**HNO-Experte
Prim. Dr. Pavelka**

des Krankenhauses notwendig sein.

Diese sogenannte Polysomnographie (PSG) wird ab Herbst des Jahres auch an der Hals-Nasen-Ohren-Abteilung des KH Wiener Neustadt angeboten werden.

Therapeutisch berät Prim. Dr. Pavelka über allgemeine

Maßnahmen wie Gewichtsreduktion, Vermeidung von Alkoholika am Abend, Änderung der Schlaflage etc., aber auch über operative und apparative Therapien. Bei primären Schnarchern genügt oft die Sicherstellung einer guten Nasenatmung, gegebenenfalls durch die Begradigung einer verkrümmten Nasenscheidewand oder die Hebung der Nasenspitze, der weiche Gaumen kann durch einfache Praxiseingriffe („Somnoplastie“ oder Laser-Operation) verkürzt und gefestigt werden. In anderen Fällen mag eine Vorverlage-

Genauer erfahren Sie am

3. Oktober 2002

um 19.30 Uhr im Medicent Baden, wo Prim. Dr. Pavelka zu diesem Thema einen Vortrag hält und anschließend auch gerne Ihre Fragen beantwortet.



Harmloses Schnarchen gefährdet zwar nicht Ihre Gesundheit, aber möglicherweise Ihre Beziehung.

Foto: Corbis

rung und Straffung des Gaumens und Rachens („UPPP“) helfen, eine Mandel- oder Polypen-Entfernung, Operationen am Zungengrund oder eine Zungenbein-Verlagerung. Diese Operationen werden von Prim. Pavelka teilweise in der Ordination, teilweise im Krankenhaus durchgeführt.

Bei schweren Fällen muss mit einer Nasenmaske (CPAP-Gerät) geschlafen werden, die die Atemwege durch einen kontinuierlichen Überdruck offen hält. Der Patient wird dann wieder mit genügend Sauerstoff versorgt und schläft ruhig und erholsam. Auch diese Therapie ist bei freier Nasenatmung effizienter.