

SCHLAFEN SIE GUT?

SCHLAFSTÖRUNGEN

Es wird viel darüber gewitzelt, genauso oft wird es totgeschwiegen: Das Schnarchen. 30 Millionen Deutsche aller Altersgruppen kennen im Alltag die Probleme, die sich aus der nächtlichen Ruhestörung für ihre Umgebung ableiten. Dass sich jedoch hinter Schnarchen ein gravierendes Krankheitsbild, nämlich das Schlafapnoe-Syndrom verbergen kann, ist weitgehend unbekannt. So kommt es, dass 80 Prozent der Patienten mit Schlafapnoe (Atemaussetzer) noch undiagnostiziert sind.

SCHNARCHEN - DIE URSACHEN

Schnarchen wird durch eine Verengung der Atemwege im Schlaf verursacht. Wenn die Luftzufuhr verschlossen wird, führt dies zu extrem gestörtem Schlaf, die Sauerstoffversorgung des Gehirns wird unterbrochen. Werden beim Schnarchen zeitweilig Atemaussetzer von mindestens zehn Sekunden Dauer festgestellt und treten diese öfter als fünfmal pro Stunde auf, sprechen Schlafmediziner von einer Schlafapnoe. Die obstruktive (zeitweiliger Verschluss der Atemwege) Schlafapnoe ist fast so häufig wie der Diabetes mellitus.

DIE FOLGEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN UND SCHLAFAPNOE

Der temporäre völlige Verschluss der Atemwege schränkt die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn ein, verursacht unbemerkte Weck-Reaktionen und gesundheitliche Schäden wie die Belastung des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge und des Stoffwechsels sowie Anstieg des Blutdrucks, des Herzinfarkt- und Schlaganfall Risikos. Ein- und Durchschlafstörungen beeinträchtigen die Erholungsfunktion des Schlafes. Der daraus resultierende „Nicht-erholsame-Schlaf“ verursacht



Tagesmüdigkeit und Leistungsschwäche, belastet das Herz-Kreislauf-System und führt zu psychischen Problemen (z.B. Depressionen).

Der gestörte Schlaf hat nicht nur Auswirkungen auf die Lebensqualität, sondern auch auf die Lebenserwartung. Rund ein Drittel seiner Lebenszeit verbringt der Mensch im Schlaf. Gesunder Schlaf ohne Weckreaktionen sorgt für Entspannung und Regeneration, für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

GESUNDER SCHLAF

Wichtig ist, dass Sie gut schlafen - egal ob Sie Ihre Erholung in einem Lang- oder Kurzschlaf finden.



Vielleicht fragen Sie sich, warum ausgerechnet Ihr Zahnarzt wissen möchte, ob Sie gut oder schlecht schlafen, ob Sie schnarchen oder unter Schlafstörungen leiden.

Dafür gibt es mehrere Gründe: Der erste ist, dass dieser als Zahnmediziner selbstverständlich mitverantwortlich für Ihre Gesamtgesundheit ist und als Arzt weiß, wie lebenswichtig gesunder und erholsamer Schlaf ist.

Ein weiterer Grund ist, dass die Zahnmedizin eng mit der Schlafmedizin zusammenarbeitet. Es gibt viele unterschiedliche Ursachen für den „Nicht-erholsamen-Schlaf“, die fast immer interdisziplinär - also fachübergreifend - von mehreren Spezialisten diagnostiziert werden müssen.

TIPPS ZUR REDUZIERUNG DER SCHNARCHNEIGUNG

- » Keine üppigen Mahlzeiten, kein Alkohol vor dem Schlafengehen
- » Rückenlage vermeiden
- » Schlafen mit erhöhtem Oberkörper
- » Anfeuchten der Raumluft
- » Bei erhöhtem Körpergewicht: Abnehmen!
- » Keine Medikamente, die die Atmung beeinflussen

DIE THERAPIE

In schweren Fällen ist eine Überdruckbeatmung mit einer Atemmaske (nCPAP-Maske) notwendig. Dabei wird Raumluft über ein Schlauchsystem in die Atemwege des Patienten geleitet und die Atemwege werden so offen gehalten.

Bei leichter bis mittelschwerer Schlafapnoe oder gegen lautes und störendes Schnarchen kann ein Intraorales Schnarch-Therapie-Gerät vom Zahnarzt (IST-Gerät, z.B. TAP@Schiene) verordnet werden.

In der Zahnarztpraxis Rage-Holm wird als Hilfsmittel die TAP@Schiene verordnet. Sie ist besonders patientenfreundlich. Die Schiene wird individuell angepasst ist einfach zu bedienen und angenehm zu tragen. Schon in jungen Jahren früh genug behandelt, können eventuelle Spätfolgen verhindert werden.