

Keine stille Nacht Diagnose und Behandlung von Schnarchen und Atmenaussetzern

OA Dr. Klemens Dejakum

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Ursachen:** Übergewicht, Alter, Allergien, anatomische Gegebenheiten, Alkohol und Schlaftabletten; bei Kindern: Polypen!
- **Diagnose:** Anamnese, Untersuchung, Schlaflabor
- **konservative Therapie:** Gewichtsverlust, Schlafpositionstrainer, Protrusionsschienen, CPAP-Versorgung
- **Operationen:** Septumplastik, Expansionspharyngoplastik, Zungengrundreduktion, Zungenschrittmacher, maxillomandibuläres Advancement

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Neue Erkenntnisse zu Diagnose:

- flexibel endoskopisch vidierte Schnarchsimulation bzw.
- DISE (medikamenteninduzierte Schlafendoskopie) zur exakten Lokalisation der Kollapsneigung

Neue Erkenntnisse zu Behandlungsmethoden:

- Schlafpositionstrainer
- moderne Protrusionsschienen
- neue operative Verfahren: Expansionspharyngoplastik, Zungenschrittmacher

Das können Sie selbst tun

- *Bei BMI >25 Gewichtsabnahme!*
- *Getrennte Schlafzimmer erwägen*
- *Training der Gaumenöffnermuskulatur („Aaaa“, „Eeee“, bzw. Didgeridoo-Spielen erlernen)*

- *Wenn Atemaussetzer auffallen und Tagesmüdigkeit besteht, unbedingt zu HNO- bzw. Lungenfacharzt gehen und Schlaflaboruntersuchung machen lassen.*

Take-Home-Messages

- *Schnarchen ist oft „nur“ lästig, kann aber auch ein Symptom einer schwereren Schlafstörung sein, die zu Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Herzinfarkt und Schlaganfall führen kann.*
- *Auch bei Kindern sollte regelmäßiges Schnarchen unbedingt abgeklärt werden.*