

Atemluft 40

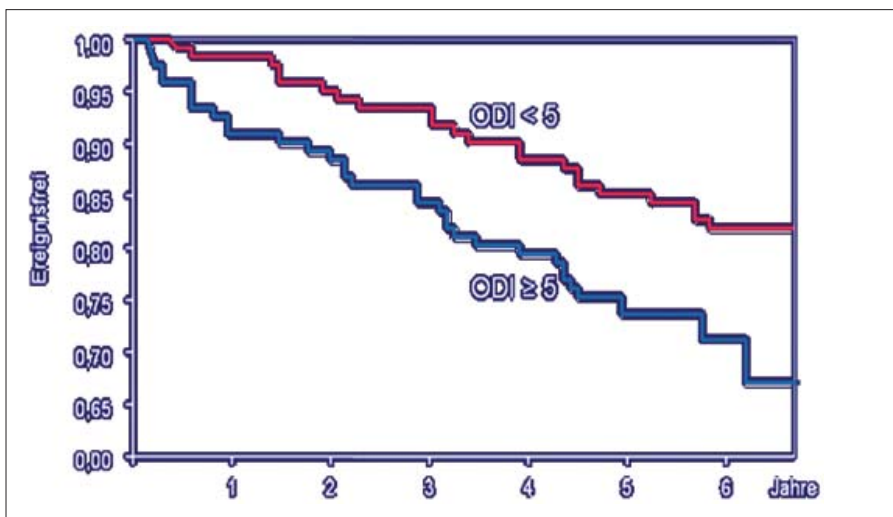
Info des Bundesverbandes der Pneumologen in Deutschland
www.pneumologenverband.de

- Schlafapnoe - der verkannte Risikofaktor
- Kennen Sie Ihren BMI?
- CPAP ist nicht so schlimm!

Schlafapnoe - der verkannte Risikofaktor

Jeder Laie kennt Bluthochdruck und Cholesterinerhöhung als Risikofaktoren einer Herzkrankung. Die Spezialisten un-

Meist sind Männer mittleren und höheren Alters mit Übergewicht betroffen.



Deutlich mehr Todesfälle durch Schlaganfälle und Herzinfarkt bei Patienten mit Schlafapnoe und Sauerstoffsättigung ($ODI > 5$) im Verlauf der Jahre. (Mooe, T., et al., Sleep-disordered breathing and coronary artery disease: long-term prognosis. Am J Respir Crit Care Med, 2001. 164(10 Pt 1): p. 1910-3)

terscheiden die verschiedenen Fettstoffwechselstörungen und wissen über die Wichtigkeit der körperlichen Bewegung für die Prävention des Herzinfarktes. Ein Risikofaktor, der durchaus dem erhöhten Blutdruck ebenbürtig ist, wird leider oft übersehen: die Schlafapnoe!

Bei der Schlafapnoe kommt es durch einen Verschluss des weichen Gaumens in der Nacht zu Atemaussetzern. Diese können über eine Minute andauern und führen zu einem Sauerstoffabfall im Blut. Dadurch wird der Schlaf gestört, die Schlafqualität sinkt, die Betroffenen sind tagsüber müde und können überall einschlafen.

Thomas Mooe zeigte schon 2001, dass Patienten schon mit leichten Atmungsstörungen im

Warum ist die Schlafapnoe so problematisch, was passiert denn da?

Schlaf (mehr als 10 Atempausen/ Stunde oder mehr als 5 Sauerstoffsättigungen/ Stunde = ODI) ein deutlich erhöhtes Risiko haben, an Schlaganfall oder Herzinfarkt zu versterben.

Man glaubt nun zu wissen, dass der wiederkehrende Sauerstoffmangel die Gefäßinnenhaut durch Aktivierung entzündlicher Prozesse schädigen kann.

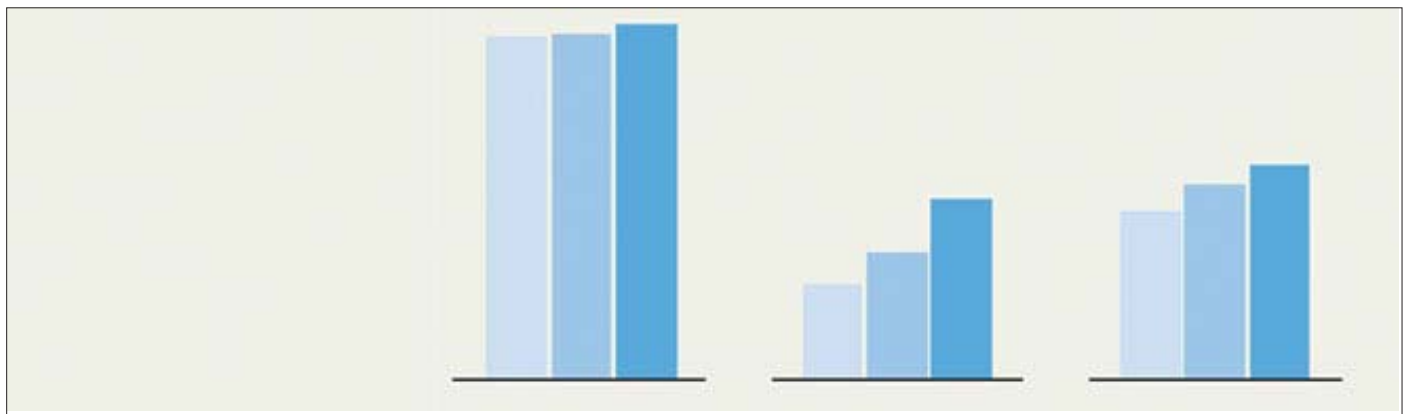
Dadurch kommt es zu einer Störung der Durchblutung mit den Folgen eines Schlaganfalles oder Herzinfarktes.

Wir werden alle immer dicker!

Die Amerikaner machen es uns vor! Wer schon mal in den USA war, weiß wie viele übergewichtige Menschen in Amerika leben. Aber wir sind – wie immer – auf gutem Weg, die Amerikaner auch hier zu überholen.



Schlafen mit einer Beatmungsmaske: Wichtige Hilfe bei einer Schlafapnoe



Studie	Übergewicht (BMI > 25)	Adipositas (BMI > 30)	Zentrale Adipositas ≥ 102 cm Männer ≥ 88 cm Frauen
Studie I 1995-1996	82,4%	23,0%	40,3%
Studie II 1999-2000	82,7%	30,6%	46,8%
Studie III 2006-2007	85,3%	43,1%	51,3%

Deutschlands Männer werden immer dicker! Übergewichtigkeit ist ein wesentlicher Grund für eine Schlafapnoe. Mehr Dicke heißt mehr Patienten mit Schlafapnoe!

Die Deutschen werden nämlich auch immer dicker!

Drei Studien aus den letzten Jahren mit Herzpatienten zeigten, dass die Kranken mit Herzproblemen immer dicker geworden sind. Das passt zu der Tatsache, dass auch das Schlafapnoesyndrom immer schlimmer wird, je dicker die Patienten sind.

Auch andere Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen hängen mit dem Übergewicht direkt zusammen.

Bei einem BMI (body mass index = Gewicht in kg / (Größe in m)²) von über 25 beginnt das Risiko zu steigen.

Kennen Sie Ihren BMI? Fragen Sie uns, gerne sind wir bereit, ihren BMI auszurechnen.

Wer eine Beatmungsmaske zum ersten Mal sieht, kann sich in der Regel nicht vorstellen, mit so einem Ding auf der Nase zu schlafen. So mancher mag sich auch fragen, was denn die Ehefrau dazu sagen wird.

CPAP ist nicht so schlimm!

Wer aber eine richtige Schlafapnoe hat, wird jede Nacht dankbar sein, dass es so eine Behandlung gibt. Die meisten können nach Jahren nicht erholsamen Schlafes erstmals wieder richtig ausschlafen. Dafür wird die Mühe, mit der Maschine schlafen zu müssen, gerne in Kauf genommen. Wenn alles gut funktioniert, dann bessern sich Bluthochdruck und kardiovaskuläres Risiko. Auch die häufig bestehende Impotenz bei Männern verschwindet.

Unter einer erfolgreichen CPAP-Beatmung (Continuous Positive Airway Pressure, kontinuierlicher Atemwegsüberdruck) entsteht ein völlig neues Lebensgefühl.

Wussten Sie eigentlich, dass

- Schlafapnoe zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen kann?
- eine Maskenbeatmung eine Schlafapnoe beseitigt?
- wie häufig Schlafapnoe ist? (> 20 % der übergewichtigen Männer!)
- Gewichtsreduktion eine Schlafapnoe heilen kann?

Impressum:
 Herausgeber: Bundesverband der Pneumologen
 c/o med info GmbH,
 Hainenbachstr. 25, 89522 Heidenheim
 Tel.: 07321-949919, Fax: 07321-949819
 Redaktion: Dr. Hellmann (verantwortlich),
 Dr. Barczok, Dr. Hering, Michael Horst
 Verfasser: Dr. T. Hering, Dr. A. Hellmann