

Dr med Silke Orth

Fachärztin für Innere und Allgemeinmedizin
Diabetologisch qualifizierte Ärztin (Ebene B)
Ernährungsmedizin > Reisemedizin (CRM)
Gelbfieberimpfstelle - Geriatrie

Praxis West - Innere und Allgemeinmedizin
Westbahnhofstraße 15
56727 Mayen

Tel 02651 2044
Fax 02651 904437

kontakt@praxiswest.de
www.praxiswest.de

Nutzen Sie zur Terminvereinbarung unseren Onlineterminplaner auf unserer Homepage - rund um die Uhr und 7 Tage die Woche!

Dr med Patrick Kudielka

Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin
Diabetologisch qualifizierter Arzt (Ebene B)
Chirotherapie > Sportmedizin > Reisemedizin (CRM)
Gelbfieberimpfstelle - Geriatrie

Sprechstunde

Mo - Di - Do 07.30 - 12.00
Mi 07.30 - 14.00
außer Mi Nachmittag 14.00 - 17.00

Berufssprechstunde

Mo - Di 06.30 - 08.00
Do 17.00 - 19.00
Fr Nachmittag nach Vereinbarung

gerungshilfe (Rückenlageverhinderungsweste) das Mittel der Wahl sein. Eine weitere Therapiemöglichkeit ist die Änderung der Lebensführung. Hierzu kann eine Raucherentwöhnung oder der Verzicht auf Alkohol sowie eine Gewichtsabnahme gehören. Die Einhaltung von Schlafhygiene begünstigt stets einen gesunden Schlaf. Sorgen Sie dafür dass Sie gut ein- und durchschlafen können. Insbesondere helfen folgende Maßnahmen:

- > Kein spätes Essen oder Alkoholgenuss vor dem Schlafengehen
- > Der Schlafraum sollte nicht zu heiß, nicht zu kalt, lärmgeschützt und dunkel sein
- > Treiben Sie kurz vor dem Schlafengehen keinen intensiven Sport
- > Gewöhnen Sie sich an, stets um dieselbe Uhrzeit schlafen zu gehen

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihr normales Alltagsleben in der letzten Zeit: für wie wahrscheinlich halten Sie es, dass Sie in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen würden, sich also nicht nur müde fühlen?

SELBSTTEST - FRAGEBOGEN ZUR TAGESMÜDIGKEIT

Situation	niemals	unwahrscheinlich	ziemlich sicher	sehr sicher
Lesen im Sitzen	0	1	2	3
Beim Fernsehen	0	1	2	3
Im Theater Kino	0	1	2	3
Als Beifahrer im Auto	0	1	2	3
Beim Ausruhen	0	1	2	3
Unterhaltung im Sitzen	0	1	2	3
Nach dem Mittagessen ruhig sitzen	0	1	2	3
Als Autofahrer an der Ampel oder im Stau	0	1	2	3
Summe				

Auswertung

ESS-Score Punkte
0 - 6
6 - 10
10 - 15
> 16

Gesundheitliche Bedeutung
gesund nur einfaches, unbedenkliches Schnarchen
grenzwertiger Befund
V.a. auf leichte bis mittelschwere schlafbezogene Atemstörung
schwere Schlafstörung mit gesundheitlichem Risiko

Ein Wert bis zu 6 Punkten gilt als normal und spricht für einen ausreichend erholsamen Nachtschlaf. Es ist also sehr unwahrscheinlich, dass Sie unter einem Schlaf-Apnoe-Syndrom leiden. Wegen störender Schnarchgeräusche können Sie sich dennoch an uns oder Ihren HNO-Arzt wenden um eine Therapiemöglichkeit einzuschätzen. Bitte beachten: Der Test ist kein Ersatz für Beratung oder Behandlungen durch Fachkräfte und Ärzte. Sie ersetzen in keinem Fall die persönliche Untersuchung, Therapie, Beratung oder medizinische Behandlung. Bei Unsicherheiten oder Fragen wenden Sie sich bitte immer an Ihren Arzt!



Schlafapnoe-Screening

Schlafstörungen erkennen und behandeln



WAS SIND SCHLAFBEZOGENE ATMUNGSSTÖRUNGEN?

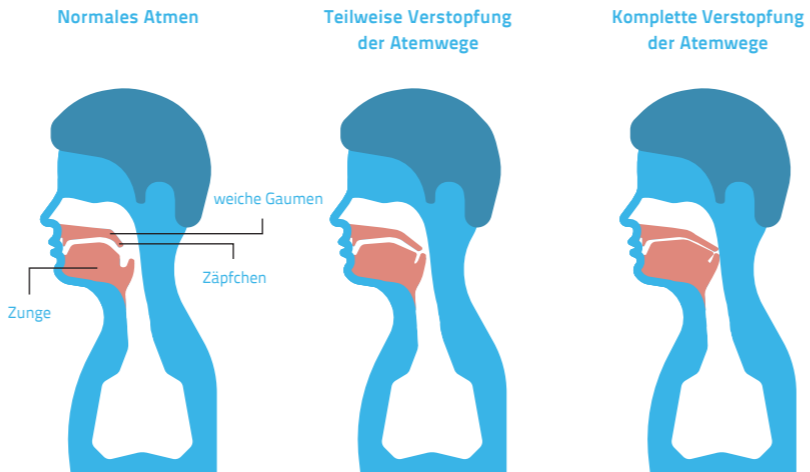
Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Ursachen von Störungen unseres Wohlbefindens. Mehr als die Hälfte der Mitteleuropäer berichten über regelmäßige Schlafprobleme, mehr als 40% der Frauen und 50% der Männer über 50 Jahre schnarchen. Störungen des Schlafes führen aber nicht nur zu Gereiztheit und Konzentrationsschwierigkeiten, sondern erhöhen das Risiko für Bluthochdruck, Koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Depressionen und andere Erkrankungen erheblich.

Schnarchen in Kombination mit verminderter Atmung oder einem Aussetzen der Atmung (Apnoe) wird schlafbezogene Atemstörung genannt. Verursacht wird dies meist durch verengte oder verstopfte Atemwege. Ein Atemstillstand kann bis zu mehreren Minuten dauern und endet meist mit einem massiven Schnarchgeräusch.

Dadurch wird der Schlafrhythmus gestört, weshalb sich der Betroffene tagsüber immer müde und abgeschlagen fühlt.

ANATOMIE DES SCHNARCHENS

Landläufig wird gesagt, dass Männer schnarchen, um Frauen nachts vor wilden Tieren zu beschützen! Wir finden, dass man mit einem erholsamen Schlaf tagsüber ausgeruht genug ist, um einen ganzen Harem zu betreuen.



WANN SOLLTE ICH MICH UNTERSUCHEN LASSEN

- > Sie fühlen sich morgens erschöpft, den ganzen Tag über matt und abgeschlagen, auch bei ausreichender Schlafdauer, Sie sind häufig matt und müde, haben Konzentrationsstörungen?
- > Ihr Lebenspartner berichtet von Schnarchen und Atemaussetzern?
- > Sie schlafen bei jeder Gelegenheit ein: im Wartezimmer beim Arzt, an der roten Ampel oder bei einer monotonen Autofahrt?
- > Der Selbsttest auf der folgenden Seite dieser Patienteninformation ergibt einen Wert von 7 und mehr?

WAS PASSIERT BEI DER UNTERSUCHUNG ?

Unser mobiles Schlaflabor zeichnet alle relevanten Körpersignale während des Schlafes auf, und zwar im eigenen Bett. Abends wird ein kleines Aufzeichnungsgerät angeschlossen und die Sensoren für EKG (Herzstromkurve), Atmung, Sauerstoffsättigung im Blut, Blutdruckmessung werden am Körper befestigt. Die Anlage des Gerätes erfolgt entweder in unseren Praxisräumen oder auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause. Am nächsten Tag legen Sie das Gerät selbst ab und bringen es zurück in unsere Praxis. Das

Ergebnis und die Therapiemöglichkeiten erörtern Sie in der Sprechstunde zusammen mit Ihrem behandelnden Arzt.

WANN MUSS ICH ZUSÄTZLICH INS SCHLAFLABOR?

Je nach Ergebnis der ambulanten Untersuchung durch unsere Praxis kommt es vor, dass Sie zur Sicherung des Befundes und zur Einstellung der Therapie eine Überweisung für das stationäre Schlaflabor bekommen. Dort verbringen Sie dann eine bis drei Nächte.

WELCHE THERAPIEMÖGLICHKEITEN GIBT ES ?

Bei einem obstruktivem Schlafapnoesyndrom (OSAS) ist die sogenannte nCPAP-Therapie (nasal continous positive airway pressure) derzeit Standardtherapie. Der Betroffene erhält ein Beatmungsgerät mit Nasenmaske. Das Gerät sorgt dafür, dass der Atemweg durch ständigen Überdruck frei gehalten wird. Bei reinem Schnarchen, also ohne Schlafapnoe, kann eine operative Therapie ebenso wie eine Unterkieferprotrusionsschiene als Therapiemöglichkeit in Frage kommen. Bei einer Lageabhängigkeit, zum Beispiel wenn Schnarchen nur in Rückenlage vorkommt, kann eine La-