

Schlafbezogene Atmungsstörungen (Krankmachendes Schnarchen/Schlafapnoe)

Schnarchen ist ein Problem das viele Menschen in der heutigen Zeit belastet. Der Partner leidet unter der nächtlichen Ruhestörung, der Schnarcher selbst schläft schlecht, ist morgens nicht ausgeschlafen und nicht zu verachten sind die gesundheitlichen Folgen die aus dem Schnarchen und eventueller Schlafapnoe (Aussetzer der Atmung) resultieren können. Geschätzt leiden 10 % der Bevölkerung unter einer behandlungsbedürftigen Apnoe.

Eventuelle gesundheitliche Folgen sind:

- Bluthochdruck
- chronische Müdigkeit
- gesteigertes Risiko für Schlaganfall
- gesteigertes Risiko für Herzinfarkt

Das Schnarchen wird in den meisten Fällen durch eine Verengung der Atmenwege im Liegen ausgelöst.



Quelle: medizin-und-elektronik.de

Weitere Ursachen die einer Abklärung bedürfen sind:

- Übergewicht (schon 3-4 kg zu viel können Schnarchen/Apnoe hervorrufen)
- Lungenfunktionsstörungen
- Polypen
- vergrößerte Mandeln
- etc.

Durch das Schnarchen und Apnoe wird im Körper Adrenalin ausgeschüttet, welches die Tiefschlafphasen verhindert und den Blutdruck steigen lässt.

Feststellen lässt sich eine eventuelle Apnoe durch eine Nacht im Schlaflabor. Der Patient wird an verschiedene Messgeräte angeschlossen die Unregelmäßigkeiten aufzeichnen.



Werden dann Apnoen festgestellt, verordnet das Schlaflabor in der Regel ein sogenanntes CPAP. Hierbei handelt es sich um ein Gerät mit einer Maske mit dem ein Überdruck hergestellt wird, das heißt dass die Atemwege mittels Druck erweitert werden. Von einer leichten Apnoe (OSA) spricht man, wenn der Patient pro Stunde 5-15 Aussetzer hat. Die Mittelschwere kennzeichnet sich durch 15-30 Aussetzer/Stunde und die schwergradige OSA mit 30 und mehr Aussetzer/Stunde.

Quelle:https://en.wikipedia.org/wiki/Positive_airway_pressure

30% aller Anwender kommen mit dieser CPAP nicht zurecht, die Gründe sind vielfältig und reichen von Fließschnupfen, über Bindehautentzündungen, Unbequem beim Schlafen, Druckstellen, Lärmbelästigung durch Kompressor, Scham vor dem Partner bis hin zur Unpraktikabilität auf Reisen.

Und nun? Welche alternativen Möglichkeiten gibt es um die Ruhe im Schlafzimmer wieder herzustellen und etwas für seine Gesundheit zu tun?



Wir arbeiten seit vielen Jahren als lizenziertes Labor mit dem TAP-Schienen System der Firma Scheu.

Hierbei handelt es sich um eine Unterkiefer-Protrusions-Schiene. Das heisst, der Unterkiefer wird durch ein Schienensystem „nach vorne“ gezogen. Dadurch wird der Luftraum auf drei Ebenen um 30% erweitert. Durch die Schiene wird eine Vorverlagerung von Unterkiefer, Zunge und Gaumensegel erreicht und somit Platz für die Atemluft geschaffen.

Laut einer Studie von PD Dr. Hoekema von 2008 erreicht man bei einer leichten bis mittelschweren Apnoe (also bis zu 30/Stunde) mit Hilfe der Schienentherapie einen 84% Erfolg, mit CPAP 80%. Selbst bei einer schwergradigen Apnoe kann mit der TAP-Schiene noch ein 69% Erfolg verbucht werden, wobei hier der Einsatz des Überdruckgerätes eindeutig vorzuziehen ist (85% Erfolg).

Abschließend ist zu sagen, dass jeder Patient zuerst einen Allgemeinmediziner aufsuchen sollte, der ihm die weiteren Untersuchungen koordiniert (evtl. Lungenfacharzt, Schlaflabor, Zahnarzt etc.) Sind diese Untersuchungen abgeschlossen kann mit den Ergebnissen durchaus auch ein Zahnarzt mit entsprechender Ausbildung konsultiert werden der dann ggf. die Anfertigung einer TAP-Schiene in einem lizenzierten Labor in Auftrag gibt.

Die Schiene ist anzuwenden bei:-primärem Schnarchen

- leicht/mittelschwerer Apnoe
- ausreichender Bezahnung (8-10 Zähne pro Kiefer)
- BMI unter 30

ODER als Alternative bei starker Apnoe und Unverträglichkeit des CPAP

Eventuelle Nebenwirkungen der Schienen-Therapie:

- Zahnbewegungen
- Bisslagenveränderung
- Zahnbogen kann wandern
- anfänglich vermehrter Speichelfluss während dem Tragen
- Druckgefühl an den Zähnen
- Muskelkater

Daher ist es unerlässlich, den behandelnden Zahnarzt zweimal jährlich zur Kontrolle der Schienen aufzusuchen!

Weitere Informationen auch auf der Seite der DGZS (Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Schlafmedizin) www.dgzs.de

Quellen:

https://en.wikipedia.org/wiki/Positive_airway_pressure

<https://www.scheu-dental.de>

Studie: Hoekema et al., J. Dent Res (2008) 87(9):882-887
und Tageskurs Zahnärztliche Schlafmedizin Dr. Susanne Schwarting