



# Informationen zum Vortrag

Wien, 22. Februar 2023

## ABC der Schlafatemstörung

**Dr. Melina Gulesserian**

### **Das Wichtigste auf einen Blick**

Die obstruktive Schlafapnoe (OSAS) ist die häufigste Schlafatemstörung, bei der es während dem Schlaf zu einem Kollaps der oberen Atemwege kommt. Dieser Kollaps verursacht wiederkehrende Sauerstoffabfälle im Blut mit Weckreaktionen, die den Schlaf unterbrechen. Der gestörte Schlaf resultiert in einer erhöhten Tagesmüdigkeit mit Leistungs- und Konzentrationsschwäche, die ihrerseits zu vermehrten Verkehrsunfällen und Folgeerkrankungen führen kann.

Leider ist die Schlafapnoe eine unterdiagnostizierte Erkrankung und stellt dadurch im Verkehr eine Gefahr dar.

Es ist sehr wichtig, wiederkehrende Symptome wie z.B.: Tagesmüdigkeit, Konzentrationsschwäche oder lautes Schnarchen nicht zu ignorieren, sondern diesbezüglich die Ärztin/den Arzt des Vertrauens aufzusuchen.

Die Behandlung der Wahl ist in den meisten Fällen eine kontinuierliche Masken-Überdrucktherapie (CPAP). Es sollten jedoch alternative Maßnahmen wie z.B. Unterkieferprotrusionsschienen, Seitenlagerungswesten und Zungengrundschrittmacher nicht außer Acht gelassen werden.

### **Das können Sie selbst tun**

Da der Hauptrisikofaktor für die obstruktive Schlafapnoe das Übergewicht ist, bleibt die Empfehlung wie bei sehr vielen internistischen Volkskrankheiten:

1. Regelmäßige körperliche Betätigung (3x wöchentlich 30-45 Min.)
2. ausgewogene, fett- und fleischarme Ernährung
3. Berücksichtigung von Schlafhygienemaßnahmen wie z.B. abendlicher Alkoholverzicht, regelmäßige Schlafenszeiten und angenehme Schlafumgebung