

06.01.2011 – 09:00 Uhr

Bei Schnarchen und extremer Müdigkeit an Schlafapnoe denken

Bern (ots) -

Menschen, die tagsüber extrem müde sind und nachts schnarchen, leiden vielleicht an Schlafapnoe. In der Schweiz sind rund 150'000 Personen von dieser Krankheit betroffen, aber nur die wenigsten wissen es. Mit einer schweizweiten Plakat- und Onlinekampagne klärt die Lungenliga ab 10. Januar 2011 erneut über die Krankheit auf. Mit einem Online-Test kann das persönliche Schlafapnoe-Risiko ganz einfach getestet werden.

Das griechische Wort "apnoia" bedeutet Atemstillstand. Nächtliche Atemaussetzer und lautes, unregelmässiges Schnarchen sind denn auch die Hauptmerkmale einer Schlafapnoe. Dazu kommt eine extreme Müdigkeit während des Tages, da es bei den Atemaussetzern immer wieder zu kurzen Aufwachreaktionen kommt. Diese Symptome werden zwar als unangenehm, selten aber als gefährlich eingeschätzt. Betroffene suchen die Ärztin/den Arzt oft erst nach einem dramatischen Ereignis, wie zum Beispiel nach einem Fast-Verkehrsunfall auf. Weiter ist das Risiko für Herz- und Kreislauf-Erkrankungen bei Schlafapnoe-Patientinnen und -Patienten erhöht.

Einfacher Online-Risikotest

Mit dem Online-Test unter www.lungenliga.ch kann jede und jeder sein Schlafapnoe-Risiko in nur fünf Minuten abschätzen: Es müssen lediglich verschiedene Fragen zum Thema Schlafen und Schnarchen beantwortet werden. Die Testauswertung gibt anschliessend an, ob ein Besuch bei der Hausärztin oder beim Hausarzt angebracht ist. Diagnostiziert wird Schlafapnoe dann meist mit einer Untersuchung im Schlaflabor oder bei einem Lungenspezialisten. Männer im mittleren Alter sind am häufigsten betroffen, manchmal kommt Schlafapnoe auch familiär gehäuft vor. Zu den Risikofaktoren gehören unter anderen auch Übergewicht, übermässiger Alkoholkonsum und Rauchen.

Die Therapie: einfach und rasch wirksam

Eine Schlafapnoe kann einfach und dauerhaft behandelt werden. Die am besten untersuchte und bisher wirksamste Therapie ist die so genannte CPAP-Therapie (Continuous Positive Airway Pressure). Dazu trägt die Patientin oder der Patient während der Nacht eine Nasen- oder Gesichtsmaske, die das Schnarchen und die Atempausen verhindert. Oft fühlen sich Patientinnen und Patienten bereits nach wenigen Nächten besser erholt und körperlich sowie geistig leistungsfähiger. Um den Erfolg zu gewährleisten, muss die Therapie dauerhaft angewendet werden.

Angebote für Betroffene

Mit dem einfachen Online-Risikotest unter www.lungenliga.ch kann das persönliche Schlafapnoe-Risiko in wenigen Minuten getestet werden. Vom 10. bis 28. Januar 2011 beantwortet der Lungenspezialist Prof. Dr. med. Robert Thurnheer unter www.lungenliga.ch Fragen zu Schlafapnoe. Die Lungenliga betreut aktuell rund 34'000 Betroffene mit Schlafapnoe. Sie bietet auf Verordnung der Ärztin oder des Arztes die Therapie mit dem CPAP-Atemgerät an und berät Patientinnen und

Patienten im Alltag. Die Broschüre «Schlafapnoe-Syndrom - Symptome, Diagnose, Behandlung» kann kostenlos in Deutsch, Französisch und Italienisch über www.lungenliga.ch, per E-Mail bei info@lung.ch, oder per Telefon 031/378'20'50 bestellt werden.

Leben heisst atmen

Die Lungenliga ist die Schweizerische Gesundheitsorganisation für die Lunge und die Atemwege. Sie setzt sich dafür ein, dass weniger Menschen an Atemwegserkrankungen oder Erkrankungen der Atmungsorgane leiden oder gar vorzeitig daran sterben, und dass Atembehinderte und Lungenkranke möglichst beschwerdefrei leben können. 23 kantonale Ligen sind wichtige Anlaufstellen für Menschen mit Atembehinderungen und Lungenkrankheiten wie Asthma, Schlafapnoe, chronische Bronchitis und COPD sowie Tuberkulose. Die Lungenliga engagiert sich auch für eine bessere Luft - drinnen und draussen.

Informations- und Bildmaterial zum Thema Schlafapnoe steht zum Herunterladen unter www.lungenliga.ch/medien zur Verfügung

Kontakt:

Lungenliga Schweiz
Frau Ursula Luder
Leiterin Marketing, Kommunikation, Fundraising
Tel.: +41/31/378'20'50
E-Mail: u.luder@lung.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000839/100616888> abgerufen werden.