

MEDIENMITTEILUNG

Bern, 11. Januar 2010

Tagsüber extrem müde und nachts am Schnarchen?

Es kann Schlafapnoe sein

Menschen, die tagsüber unter extremer Müdigkeit leiden und gar einschlafen, 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 über die Krankheit auf. Mit einem Online-Test kann das persönliche Schlafapnoe-Risiko ganz einfach getestet werden.

«Eine unbehandelte Schlafapnoe kann verheerende Folgen haben: Ein Verkehrsunfall wegen Sekundenschlaf oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Die jährliche Aufklärungskampagne der Lungenliga hilft, die Menschen für dieses gesundheitliche Problem zu sensibilisieren.», sagt der Lungenspezialist Dr. med. Robert Thurnheer. 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. Zudem ist das Risiko für Herz- und Kreislauf-Erkrankungen bei Schlafapnoe-Patientinnen und -Patienten erhöht.

Einfacher Online-Test gibt Auskunft über das Schlafapnoe-Risiko

Dies will die Lungenliga ändern: Mit dem Online-Test unter www.lungenliga.ch kann jede und jeder sein Schlafapnoe-Risiko in nur ca. fünf Minuten feststellen: 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 Spezialisten. Die genaue Ursache von Schlafapnoe ist nicht bekannt. 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 ausgeruhter und viel besser. Um den Erfolg zu gewährleisten, muss die Therapie dauerhaft angewendet werden.

Die Lungenliga betreut aktuell rund 29'000 Betroffene mit Schlafapnoe. Sie bietet auf Verordnung der Ärztin oder des Arztes die Therapie mit dem CPAP-Atemgerät an und beantwortet Fragen der Patientinnen und Patienten. Vom 7. bis zum 29. Januar 2010 beantwortet zudem der Lungenspezialist PD Dr. med. Robert Thurnheer unter www.lungenliga.ch medizinische Fragen zu Schlafapnoe.

Hinweise:

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

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Lungenliga Schweiz, Frau Ursula Luder, Leiterin Marketing, Kommunikation, Fundraising
Südbahnhofstrasse 14c, 3000 Bern 14

Tel. 031 378 20 50, u.luder@lung.ch, www.lungenliga.ch

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 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.