

Schlafstörungen: Nächtliche Atemaussetzer belasten das Herz

Schlafapnoe bleibt häufig unentdeckt. Deutsche Herzstiftung rät dazu, Schlafstörungen abklären zu lassen

(Frankfurt a. M., 4. Dezember 2019) Guter Schlaf ist wichtig für ein gesundes Herz. Umgekehrt können Schlafprobleme das wichtige Organ stark belasten. Herz- und Kreislauf-Erkrankungen wie Vorhofflimmern, Bluthochdruck oder Herzschwäche können durch nächtliche Atemaussetzer, die sogenannte Schlafapnoe, ausgelöst oder verstärkt werden. „Bei rund einem Drittel der Patienten, die unter der Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern leiden, besteht eine behandlungsbedürftige Schlafapnoe“, sagt der Herzstiftungs-Experte Prof. Dr. med. Helgo Magnussen, Leiter der Sektion Pneumologie, Allergologie und Schlafmedizin am Medizinicum Hamburg, in der aktuellen Ausgabe der Herzstiftungs-Zeitschrift HERZ heute. Aktuelle Schätzungen zufolge leiden bis zu 33 Prozent der Menschen in Deutschland an den nächtlichen Atemaussetzern, das sind rund 14,4 Mio. Männer und Frauen (Benjafield AV et al., Lancet Respir Med 2019); Männer sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Frauen. „Die Behandlungsbedürftigkeit hängt von der Schwere der Schlafapnoe, weiteren vorliegenden Erkrankungen wie schwer einstellbarer Bluthochdruck oder Vorhofflimmern und der Symptomatik der Patienten ab“, wie der Herzstiftungs-Experte und Schlafmediziner Prof. Dr. med. Michael Arzt betont. Er ist Leiter des Universitären Schlafmedizinischen Zentrums der Klinik für Innere Medizin am Universitätsklinikum Regensburg. Ausführliche Informationen über Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten der Schlafapnoe und ihre Risikofaktoren enthält der Expertenbeitrag von Prof. Arzt und Prof. Magnussen „Guter Schlaf, gesundes Herz“ in der aktuellen Ausgabe der HERZ heute, die kostenfrei unter Tel. 069 955128400 oder bestellung@herzstiftung.de angefordert werden kann.

Warnzeichen: Schnarchen und Abgeschlagenheit, aber auch Brustschmerzen

Schlafapnoe bleibt häufig lange unentdeckt. Die Patienten selbst merken meist nur, dass sie schlecht schlafen oder sich morgens abgeschlagen und müde fühlen. Deren Partner schildern gelegentlich, dass der Betroffene schnarcht. Oder sie bemerken, dass der Atem kurz aussetzt. Der Atempause folgt ein tiefer Atemzug mit einem heftigen Schnarchen – dabei wachen die Betroffenen in der Regel kurz auf, ohne sich am nächsten Morgen daran zu erinnern. „Bei schweren Formen der Schlafapnoe wachen die Betroffenen mehr als 300-mal pro Nacht auf“, betont Prof. Arzt. Neben Abgeschlagenheit am nächsten Morgen können bei Herzpatienten nachts Symptome einer Herzkrankheit wie Atemnot oder Brustschmerzen ausgelöst oder verschlechtert werden. „Deshalb sollte bei Patienten mit Bluthochdruck, Herzschwäche und Vorhofflimmern immer auch an das Vorliegen einer schlafbezogenen Atemstörung gedacht werden. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten Schlafstörungen daher unbedingt abklären lassen“, so Prof. Arzt. So besteht etwa bei rund einem Drittel der Patienten mit Vorhofflimmern eine behandlungsbedürftige Schlafapnoe. Risikofaktoren, die zum Entstehen einer Schlafapnoe beitragen sind unter anderem Übergewicht, Alkoholkonsum, Herzschwäche und Medikamente (z. B. Opiate, Benzodiazepine). Besteht der Verdacht auf Schlafapnoe, erhalten Patienten ein tragbares Gerät, das während des Schlafes wichtige Körperfunktionen aufzeichnet. Bestätigt die Untersuchung den Verdacht, erfolgt die Diagnosestellung in einem Schlaflabor.

CPAP-Beatmung als wirksame Therapie

Die wichtigste und effektivste Therapie bei Schlafapnoe ist die sogenannte CPAP-Beatmung

(Continuous Positive Airway Pressure). Dabei trägt der Patient eine Nasenmaske, die an ein Beatmungsgerät angeschlossen ist. Dieses erzeugt einen dauerhaften Überdruck, der die Atemwege offen hält. Zwar fällt das Tragen der Maske einigen Betroffenen zunächst schwer. Da die Behandlung aber spürbar den Schlaf verbessert, akzeptieren die meisten Patienten das Tragen der Maske. Neben der CPAP-Beatmung gibt es allgemeine Maßnahmen, die atembedingte Schlafstörungen verbessern können. Dazu zählen:

- Der Abbau von Übergewicht
- Verzicht auf Alkohol
- Optimieren der Herztherapie
- Maßnahmen, um die Rückenlage im Schlaf zu vermeiden

Eine konsequente Behandlung der Schlafapnoe verbessert das Befinden von Herzpatienten und erleichtert die Behandlung von Vorhofflimmern, Bluthochdruck und Herzschwäche.

HERZ heute: modernisiert und in neuer Gestalt - Probeexemplar anfordern!

Die Zeitschrift HERZ heute erscheint viermal im Jahr. Sie wendet sich an Herz-Kreislauf-Patienten und deren Angehörige. Mitglieder der Deutschen Herzstiftung erhalten die Zeitschrift der Deutschen Herzstiftung regelmäßig und kostenfrei. Ein kostenfreies Probeexemplar der neuen Ausgabe HERZ heute 4/2019 ist unter Tel. 069 955128400 oder per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de erhältlich.

Hinweis für Redaktionen:

Den Expertenbeitrag „Guter Schlaf, gesundes Herz“ (PDF) oder ein Rezensionsexemplar der aktuellen Ausgabe von HERZ heute erhalten Sie gerne auf Anfrage unter presse@herzstiftung.de

Kostenfreie Experten-Ratgeber für Patienten zu Vorhofflimmern und Herzschwäche können kostenfrei auf den folgenden Seiten angefordert werden (Tel. 069 955128-400)

www.herzstiftung.de/vorhofflimmern-ratgeber.html

www.herzstiftung.de/Herzschwaechen-Therapie.html