Nr. 5 | Mai 2017 CHF 5.50

Vista

Schweizer Gesundheits-Magazin

Wenn der Kopf pocht

Nicht jeder Schmerz ist gleich

Der Patient 4.0

Schöne neue Gesundheits-Welt?

Schlaflos

So nimmt der Albtraum ein Ende

Schlafmedizin

Die Kunst der Somnografie

Ein- und Durchschlafstörungen, viele Atemaussetzer im Schlaf, hoher Blutdruck während der Nacht, unruhige Beinbewegungen: Das sind Beschwerden, die abgeklärt werden sollten. Denn sie machen krank. Ein erfahrener Schlaf-Spezialist erklärt, wie.

Markus Meier

Bild: zVg.

Interview mit:

Dr. phil. Daniel Brunner, Spezialist für Schlafmedizin, Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden, Zollikon.

Wie kommen die Patienten mit Schlafproblemen zu Ihnen?
Nach bald 20 Jahren ist unsere schlafmedizinische Tätigkeit bei vielen Ärzten in der Region Zürich bekannt. Eine Mehrzahl der Patienten wird über ihren Haus- oder Spezialarzt zugewiesen. Es gibt aber auch viele Patienten mit Schlaf-Wach-Störungen oder schlafabhängigen Beschwerden, die uns direkt anrufen, weil sie im Internet oder über ihren Bekanntenkreis auf uns aufmerksam geworden sind. Da unser Zentrum auf die Abklärung und Behandlung von Schlaf-Wach-Störungen spezialisiert ist, sollte aber vorgängig eine hausärztliche Abklärung erfolgen. Wir bevorzugen deshalb eine Zuweisung durch den Grundversorger. Mit diesem Vorgehen können wir davon ausgehen, dass allgemeine gesundheitliche Probleme sowie spezielle soziale oder medizinische Faktoren bereits unter Kontrolle sind.

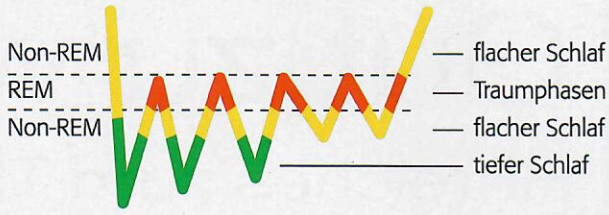
Was sollte der Hausarzt vorher schon abklären?
Bei chronischen Müdigkeitsbeschwerden oder Schlaflosigkeit kann in einem hausärztlichen Check-up inklusive Blutlabor nach spezifischen Risikofaktoren, Mangelzuständen, Erkrankungen oder psychosozialen Umständen gesucht werden, die das schlafbezogene Leiden erklären könnten. Der Hausarzt kennt den Patienten in der Regel am besten. Er entscheidet, wann ein Spezialist benötigt wird. Bei hartnäckigen Schlafbeschwerden oder spezifischen schlafmedizinischen Störungen wie auffälligem Atem- oder Bewegungsmuster im Schlaf oder anderen Verhaltensweisen sollte ein Schlafexperte beigezogen werden, um ein effizientes Abklärungsvorgehen zu finden.

Was erwartet den Patienten bei einer schlafmedizinischen Abklärung?
Wir sehen jeden Patienten zum Erstgespräch, um seine Beschwerden, Schlaf- und Lebensgewohnheiten und die schlafrelevante Krankengeschichte inklusive Medikamenten- und Genussmittelkonsum zu erfragen. Aufgrund dieser ausführlichen Informationen wird entschieden, ob weitere schlafmedizinische Untersuchungen notwendig sind. Die meisten Patienten mit Schlaflosigkeit können nach der Erstkonsultation diagnostiziert und in weiteren Sprechstunden therapiert werden. Eine Schlafregistrierung während der Nacht ist nur dann angezeigt, wenn eine Atem- oder Bewegungsstörung im Schlaf oder eine andere Auffälligkeit vermutet wird, die dem schlafenden Patienten nicht bewusst ist. Fragestellungen, die den Schlafrhythmus betreffen, werden am besten mittels mehrtägiger Messung der Bewegungsaktivität abgeklärt.

Was messen Sie während einer überwachten Schlafregistrierung?
Die Aufzeichnung des Schlafes wird als Polysomnografie bezeichnet. Diese international standardisierte Untersuchung ist in der Medizin einzigartig, weil sie viele Körperfunktionen über mehrere Stunden registiert, sowohl in den Schlafzuständen Non-REM-Schlaf und REM-Schlaf wie auch im Wachzustand. Es werden Hirnströme, Augenbewegungen, Muskelspannung, Atemfluss und Atembewegungen, EKG, Herzfrequenz, Sauerstoffsättigung, Kohlendioxid, Beinbewegungen, Schnarchen, Körperlage und ein

Video aufgezeichnet. Die Signale gelangen kabellos auf den Computer, wo sie zur Überwachung und Auswertung dargestellt und gespeichert werden. Eine schlaftechnisch geschulte Pflegefachperson überwacht diese Aufzeichnungen im benachbarten Überwachungsraum.

Welche gesundheitlichen Probleme finden Sie hauptsächlich?
Die Schlafmedizin kennt viele Störungen, die ausschliesslich während des Schlafes oder an den Schlaf-Wach-Übergängen auftreten und nur mit einer Registrierung des Schlafes diagnostiziert werden können. Der Verdacht auf eine Atemstörung im Schlaf ist in unserem Schlafzentrum der häufigste Grund, weshalb eine Schlafregistrierung verordnet wird.



Der Schlaf unterteilt sich in verschiedene Schlafphasen, welche sich in der Nacht mehrmals wiederholen.

Was machen Sie mit Patienten, die in der «technischen Umgebung» nicht schlafen können?
Eine Schlafregistrierung benötigen vor allem Patienten, bei denen eine Atem- oder Bewegungsstörung im Schlaf vermutet wird. Diese Patientengruppe leidet vor allem an Schläfrigkeit und erhöhter Einschlafneigung. Eine Schlafphase von zwei bis drei Stunden reicht in der Regel aus, um die Frage nach Atem- oder Bewegungsstörungen im Schlaf zu beantworten. In meiner über 20-jährigen schlafmedizinischen Tätigkeit gab es nur drei bis vier Fälle, in denen zu wenig oder kein Schlaf registriert werden konnte. Der Grund dafür war jeweils eine Angststörung des Patienten. Falls nur eine geringe Wahrscheinlichkeit besteht, dass eine Schlafaufzeichnung die gewünschten Informationen liefert, suchen wir eine dem Patienten und seiner Schlafproblematik angepasste Untersuchung, die zu Hause durchführbar ist. ■

Blasenentzündung?

Die pflanzliche Therapie.

- Bei leichten, auch wiederkehrenden Infektionen der unteren Harnwege.
- Antibakteriell und entzündungshemmend.
- Hochdosierter Bärentraubenblätter-Trockenextrakt.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Rezeptfrei in Apotheken und Drogerien.

medinova
Medinova AG CH-8050 Zürich