

Symptome der Schlafapnoe:



- Lautes und unregelmäßiges Schnarchen
- Tagesmüdigkeit oder Einschlafzwang am Tag
- Verminderung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsschwäche und Gedächtnisstörungen
- Lernstörungen (bes. bei Kindern; auch ADS und ADHS)
- Alpträume
- Sexuelle Störungen (Impotenz, Libidoverlust)
- Depressionen
- Bettnässen (bei Kindern)
- Schwindelanfälle
- Persönlichkeitsveränderungen
- Nächtliches Schwitzen
- Nächtliches Wasserlassen
- Kopfschmerzen (besonders beim Erwachen)
- Gereiztheit (gesteigerte Reizbarkeit)

Mögliche Folgen und Folgeerkrankungen:

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Bluthochdruck-Erkrankungen (besonders schwer einstellbarer Bluthochdruck)
- Herzrhythmus-Erkrankungen
- Koronare Herzkrankheiten mit Herzinfarkt
- Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche)
- Plötzlicher Herztod
- Schlaganfall (und TIA als Vorstufe)
- Krankhafte Vermehrung der roten Blutkörperchen
- Nächtliches Nasenbluten
- Depressionen
- Erektile Dysfunktion
- Tagesmüdigkeit mit selbstverschuldeten Unfällen (am Arbeitsplatz oder im häuslichen Bereich)
- Diabetes (schwer einstellbarer Insulinbedarf bes. bei Diabetes mellitus Typ II)
- Sekundenschlaf (erhöhte Unfallgefahr im Verkehr und am Arbeitsplatz!)
- Konflikte im Zusammenhang mit erhöhter Reizbarkeit (berufliche Probleme oder in der Partnerschaft)
- Tinnitus

Risikofaktoren:

- Starkes Übergewicht
- Alkohol, Drogen und Rauchen
- Schlaf- und Beruhigungsmittel
- Unregelmäßige Schlafzeiten (z.B. bei Schichtarbeit)
- Mangelnde Schlafhygiene
- Engstellen im Nasen- und Rachenraum, große Mandeln

Quelle: idoc-test.de

Info: Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Österreich

www.schlafapnoe-shg.at

kontakt@schlafapnoe-shg.at