

Klinische Studien zeigen: mehr positive Gesundheitseffekte der CPAP-Therapie bei längerer Nutzungsdauer

Für die CPAP-Therapie wird allgemein als medizinisch sinnvoll angesehen, die Therapie für mindestens vier Stunden in 70 % der Nächte anzuwenden. Immer mehr Studien belegen allerdings, dass eine häufigere und längere Nutzung mehr positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

Seitdem der Zusammenhang zwischen unbehandelter obstruktiver Schlafapnoe (OSA) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Arrhythmien und Schlaganfällen durch immer mehr Studien nachgewiesen wurde, scheint eher das Motto "je mehr, desto besser" zur Vorbeugung zuzutreffen.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen haben gezeigt, dass eine CPAP-Therapie über mehr als vier Stunden pro Nacht die Anzahl schwerer Vorfälle bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen gegenüber der Nichtbehandlung verringert. Eine Anwendung von mehr als sechs Stunden führte zu einer nochmaligen signifikanten Verringerung solcher Vorfälle.

Zwei weitere große Studien zeigten, dass schlafbezogene Atemstörungen ein Risikofaktor für Bluthochdruck sind. Die dort erhobenen Daten waren von enormer Wichtigkeit, denn erstmals wurde eine "Dosis-Wirkung-Korrelation" nachgewiesen. Das bedeutet, dass der Blutdruck in höherem Maße gesenkt wurde, je länger die Anwendung der CPAP-Therapie war.

Auch andere häufige Beschwerden bei Patienten mit OSA – wie Müdigkeit am Tage sowie Störungen der Konzentration und des Erinnerungsvermögens – konnten mit einer CPAP-Anwendung von 2,5 Stunden pro Nacht bereits reduziert werden. Die positiven Effekte vergrößerten sich jedoch mit der nächtlichen Anwendungsdauer. Verminderte kognitive Fähigkeiten und Erinnerungsvermögen kehrten bei 6 bzw. 7,5 Stunden Anwendung sogar in den normalen Bereich zurück. Patienten, die CPAP für eine Dauer von 6 Stunden pro Nacht über 3 Monate anwendeten, hatten eine 8-mal höhere Wahrscheinlichkeit, in den Normbereich zu kommen als diejenigen, die CPAP für eine kürzere Zeit angewendet hatten.

Neben der Anwendungsdauer ist auch die regelmäßige Anwendung entscheidend. Bereits zwei Wochen nach Aussetzen der Anwendung wurden bei Patienten Müdigkeit, erhöhter Blutdruck und erhöhte Herzfrequenz nachgewiesen.

Nicht zu vernachlässigen sind die dramatischen Folgen, die durch eine unbehandelte OSA entstehen können, wie z.B. Arbeits- und Autounfälle, welche durch Müdigkeit und Konzentrationsstörungen verursacht werden. Diese Risiken können mit dem vergleichsweise geringen Aufwand einer CPAP-Therapie deutlich reduziert werden.