

Schlaf ist die beste Medizin: Ein gesunder Schlaf ist wichtig, um dramatischen Folgen der koronaren Herzkrankheit vorzubeugen

Datum: 26.12.2017

Original Titel:

Short Sleep Duration, Obstructive Sleep Apnea, Shiftwork, and the Risk of Adverse Cardiovascular Events in Patients After an Acute Coronary Syndrome.

Ein gesunder Schlaf ist wichtig für Körper und Seele. Im Schlaf regeneriert sich der Körper und Erlebtes wird verarbeitet. Außerdem wirkt sich ausreichender Schlaf positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Im Gegensatz dazu können Schlafmangel und Schlafstörungen weitreichende Folgen für die Gesundheit haben. Sie können unter anderem zu Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychischen Problemen führen.

In einer internationalen Studie sollte untersucht werden, welchen Einfluss der Schlaf auf den Krankheitsverlauf von Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) hat, die zuvor ein akutes [Koronarsyndrom](#) erlitten hatten. Unter einem akuten [Koronarsyndrom](#) werden die Phasen der KHK verstanden, die unmittelbar lebensbedrohlich sind. Nach solch einer lebensbedrohlichen Situation haben Patienten auch weiterhin ein erhöhtes Risiko, Folgeerkrankungen der KHK auszubilden. Ein wichtiges Therapieziel ist daher, das Risiko für Folgeerkrankungen zu senken und somit das Sterberisiko zu reduzieren. In der multinationalen Studie wurden Daten von 13026 Patienten gesammelt, die in den letzten 30 Tagen ein akutes Koronarsyndrom erlitten hatten. Zu Beginn der Studie füllten alle Teilnehmer einen Fragebogen aus. Dieser sollte helfen, das Risiko für obstruktive [Schlafapnoe](#) (Atmungsstörung bzw. Atemaussetzer während des Schlafens) einzuschätzen und einen Überblick über die allgemeine Schlafqualität zu bekommen. Die Patienten wurden im Mittel 2,5 Jahre lang begleitet. Die Auswertung der Daten ergab: Patienten, die weniger als 6 Stunden pro Nacht schliefen, hatten ein um 29 % höheres Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden oder gar an der koronaren Herzkrankheit zu sterben oder einen Eingriff zur Wiederherstellung der Gefäßdurchblutung zu benötigen. Patienten mit [Schlafapnoe](#) hatten ein um 12 % höheres Risiko für die genannten negativen Folgen. Auch Schichtarbeit wirkte sich auf den Krankheitsverlauf aus: Patienten, die mindestens ein Jahr lang mehr als 2 Nächte die Woche Nachtschicht arbeiteten, hatten ein um 15 % höheres Risiko für notwendige Eingriffe, Herzinfarkte oder zu sterben. Diese schlafbedingten Risikofaktoren summierten sich. Patienten mit allen drei Risikofaktoren waren sogar doppelt so häufig von den dramatischen Folgen einer KHK betroffen.

KHK-Patienten, die wenig schliefen, unter obstruktiver Schlafapnoe litten oder die regelmäßig in Nachtschichten arbeiten mussten, hatten ein deutlich erhöhtes Risiko, nach einem akuten Koronarsyndrom an den Folgen der KHK zu leiden oder zu sterben. Ein erholsamer Schlaf hat somit eine große Bedeutung für die [Prävention](#) von Folgeerkrankungen der KHK und sollte nicht unterschätzt werden. Schlafstörungen sollten unbedingt genauer abgeklärt und behandelt werden.

Referenzen:

Barger LK, Rajaratnam SMW, Cannon CP, Lukas MA, Im K, Goodrich EL, Czeisler CA, O'Donoghue ML. Short Sleep Duration,

Obstructive Sleep Apnea, Shiftwork, and the Risk of Adverse Cardiovascular Events in Patients After an Acute Coronary Syndrome. J Am Heart Assoc. 2017 Oct 10;6(10). pii: e006959. doi: 10.1161/JAHA.117.006959.

DCP DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“