Rheumatoide Arthritis beeinflusst den Schlaf

Datum: 09.07.2018

Original Titel:
Can rheumatoid arthritis affect sleep in Egyptian patients?

Die Studie konnte zeigen, dass Patienten mit rheumatoider Arthritis einen schlechteren Schlaf hatten und tagsüber müder waren als gesunde Kontrollpersonen. Dabei war eine längere Krankheitsdauer, eine hohe Krankheitsaktivität, Schmerzen und eine schlechte Lebensqualität Risikofaktoren für schlechten Schlaf. Einige Faktoren können die Schlafqualität jedoch verbessern: ein gut angepasstes Bett, Meditation, ein entspannendes Bad und ein leichtes Abendessen helfen zur Ruhe zu kommen und können den Schlaf fördern.

Schlaf ist wichtig für die Regeneration des Körpers, die Verarbeitung des Tages und die Gesundheit. Er beeinflusst das Immunsystem und kann Entzündungen reduzieren. Viele Patienten mit rheumatoider Arthritis leiden allerdings unter Schlafproblemen, die durch Schmerzen, endlose Gedankenschleifen oder auch Schmerzmittel verursacht werden können. Wissenschaftler aus Ägypten untersuchten jetzt Schlafprobleme bei Patienten mit rheumatoider Arthritis.

Die Studie untersuchte Krankheitsaktivität und Schlaf bei Patienten mit rheumatoider Arthritis

Teilnehmer der Studie waren 84 Frauen und 16 Männer mit rheumatoider Arthritis, mit einem mittleren Alter von 48 Jahren und einer durchschnittlichen Krankheitsdauer von 6,9 Jahren. Im Durchschnitt hatten die Patienten einen DAS28-Wert von 4,3, einen MHAQ-Wert von 0,95 und einen VAS-Wert von 45,2. Der DAS28 (*Disease Activity Score*) bewertet die Krankheitsaktivität, ein Wert von 4,3 beschriebt eine mittlere Krankheitsaktivität. Durch den MHAQ (*Modified Health Assessment Questionaire*) wird auf einer Skala von 0 bis 3 bewertet, wie gut der Patient Alltagsaufgaben ausführen kann. Der VAS (*Visual Analog Scale*) bewertet den Schmerz. Zur Kontrolle wurden 40 gesunde Personen untersucht.

Patienten mit rheumatoider Arthritis schlafen schlechter und sind müder

Patienten mit rheumatoider Arthritis berichteten über größere Schlafprobleme im Vergleich mit gesunden Personen. Anhand des PSQI (Pittburgh Schlafqualitätsindex), des AIS (*Athens Insomnia Scale*) und des ESS (*Epworth Sleepiness Scale*) wurden Schlafqualität und Müdigkeit bewertet. Patienten mit rheumatoider Arthritis zeigten höhere Werte von etwa 7 (PSQI), 10 (AIS) und 7 (ESS) im Gegensatz zu gesunden Personen mit einem Wert von etwa 3 auf jeder Bewertungsskala. Dabei waren die Werte höher – also die Schlafqualität geringer– bei Männern, bei Patienten mit hohen Konzentrationen von Entzündungsmarkern im Blut, bei Patienten mit Rheumafaktoren im Blut und bei Patienten, die nicht mit Methotrexat behandelt wurden.

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Die Studie konnte zeigen, dass Patienten mit rheumatoider Arthritis einen schlechteren Schlaf hatten und tagsüber müder waren als gesunde Kontrollpersonen. Dabei war eine längere Krankheitsdauer, eine hohe Krankheitsaktivität, Schmerzen und eine schlechte Lebensqualität Risikofaktoren für schlechten Schlaf. Einige Faktoren können die Schlafqualität jedoch verbessern: ein gut angepasstes Bett, Meditation, ein entspannendes Bad und ein leichtes Abendessen helfen zur Ruhe zu kommen und können den Schlaf fördern.

Referenzen:

Abd Elazeem MI, Salem MN. Can rheumatoid arthritis affect sleep in Egyptian patients? *Egypt Rheumatol*. 2017;40(1):11-16. doi:10.1016/J.EJR.2017.06.001.

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom