

Schlaf, Fatigue und mentale Gesundheit bei Endometriose-Schmerz

Datum: 25.11.2021

Original Titel:

Sleep disturbances, fatigue and psychological health in women with endometriosis: a matched pair case-control study

Kurz & fundiert

- Endometriose verursacht schlechtere Schlafqualität und erhöhte Fatigue
- Durch schlechte Schlafqualität treten vermehrt psychische Probleme auf
- Die Lebensqualität nimmt bei Endometriose-Patientinnen im Vergleich zu gesunden Frauen ab

DGP - Frauen mit Endometriose leiden oft unter starken Schmerzen im Unterbauch. Ob diese Schmerzen mit weiteren Symptomen wie Schlafstörungen, Müdigkeit und psychischen Problemen assoziiert werden können, wurde in dieser Studie untersucht.

Starke Schmerzen im Bauchraum sind ein altbekanntes [Symptom](#) von Endometriose. Diese Schmerzen können sich allerdings, so vermuten die Autoren dieser Studie, auch auf die Qualität des Schlafs und die mentale Gesundheit auswirken. Schlafqualität, Fatigue und mentale Gesundheit wurden demnach bei Endometriose-Patientinnen und in vergleichbaren Frauen (Alter, BMI) ohne Endometriose untersucht und verglichen.

Vergleich von Frauen mit und ohne Endometriose: Wie gesund sind Schlaf und Psyche?

Insgesamt wurden 123 Endometriose-Patientinnen mit 123 gesunden Frauen vergleichbaren Alters und Körper-Gewicht-Verhältnisses (engl.: [Body Mass Index](#) - BMI) untersucht. Die Stärke des Endometriose-Schmerzes wurde auf einer Skala von 0 - 10 bewertet, Fatigue auf der Lickert-Skala (1 - 5). Zusätzlich dokumentierten die Teilnehmerinnen in Fragebögen, ob sie an Schlafstörungen litten sowie beantworteten Fragen zur psychologischen Gesundheit und Lebensqualität.

Endometriose sorgt für schlechtere Lebens- und Schlafqualität

Die Autoren stellten bei Endometriose-Patientinnen im Vergleich zu gesunden Frauen signifikant stärkere Fatigue, schlechtere Schlafqualität, erhöhte Müdigkeit tagsüber und vermehrte Schlaflosigkeit fest. Die schlechtere Schlafqualität bei Endometriose-Patientinnen wurde assoziiert mit erhöhter Fatigue (13 %), geringerer mentalen Gesundheit (13,5 %) und geringerer Lebensqualität (24 %).

Die Autoren betrachten die Schmerzen im Unterbauch, die durch Endometriose gehäuft vorkommen, als Grund für Fatigue und Schlafstörungen, welche sich wiederum negativ auf die Psyche und die Lebensqualität auswirken. Die Studie weist somit die weitreichende Bedeutung einer möglichst effektiven Behandlung der Endometriose und der mit ihr verbundenen Schmerzen auf.

Referenzen:

Facchin F, Buggio L, Roncella E, Somigliana E, Ottolini F, Drudi D, Roberto A, Vercellini P. Sleep disturbances, fatigue and psychological health in women with endometriosis: a matched pair case-control study. *Reprod Biomed Online*. 2021 Aug 20:S1472-6483(21)00402-8. doi: 10.1016/j.rbmo.2021.08.011.



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“