

## Schlafprobleme sind ein ernstzunehmendes Symptom bei Psoriasis

**Datum:** 01.06.2018

**Original Titel:**

A cross-sectional survey of the nature and correlates of sleep disturbance in people with psoriasis

Schlaf ist wichtig für [Regeneration](#), Selbstheilung und den Lernprozess im Gehirn. Forscher aus Großbritannien haben jetzt Psoriasis-Patienten untersucht und ihr Schlafverhalten ausgewertet. Dazu bewerteten sie physische und psychologische Ursachen für einen schlechten Schlaf. Bei der Psoriasis kommt es zu entzündlichen Reaktionen der Haut und damit verbunden zu Schmerzen und Juckreiz. Darüber hinaus können die autoimmunbedingten Entzündungen aber auch andere Prozesse beeinflussen. Vorangegangene Studien haben bereits eine Verbindung zwischen Psoriasis und Schlafstörungen gezeigt.

Die Forscher befragten 186 Psoriasis-Patienten mit Hilfe einer Online-Umfrage zu ihrem Schlafverhalten und ihren Psoriasis-symptomen. Schlaf lässt sich unter anderem durch den Pittsburgh Schlafqualitätsindex ([PSQI](#)) bewerten. Der Fragebogen umfasst Schlafqualität, Schlafzeiten, Tagesmüdigkeit und Einnahme von Schlafmedikationen und ergibt einen Wert zwischen 0 und 21. Je höher der Wert, umso schlechter ist die Schlafqualität. 76,3 % der Patienten berichteten über einen [PSQI](#)-Wert von mindestens 6 und zählten damit zu den schlechten Schläfern. 32,5 % der Patienten litten sogar unter obstruktiver [Schlafapnoe](#): Dabei kommt es während des Schlafes zu starkem Schnarchen, flacher Atmung und immer wieder zu Atemaussetzern. Der schlechte Schlaf verursacht tagsüber Müdigkeit. In ihrer Auswertung konnten die Forscher sehen, dass schlechter Schlaf vor allem mit der Schwere der Psoriasis-erkrankung assoziiert war. Dabei waren kognitive und körperliche Erregung, Juckreiz und Depressionen die Hauptursachen für schlechten Schlaf bei Psoriasis-Patienten.

Die Ergebnisse deuten an, dass Schlafprobleme ein schwerwiegendes [Symptom](#) bei Psoriasis darstellen können. Da guter Schlaf wesentlich zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen kann, sollten Schlafprobleme als ernstzunehmende Begleiterscheinung der Psoriasis behandelt werden.

**Referenzen:**

Henry AL, Kyle SD, Chisholm A, Griffiths CEM, Bundy C. A cross-sectional survey of the nature and correlates of sleep disturbance in people with psoriasis. *Br J Dermatol.* 2017;177(4):1052-1059. doi:10.1111/bjd.15469.

# 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“