

Schlafqualität bei chronischen Darmentzündungen - Einschränkungen auch in Ruhephasen der Erkrankung

Datum: 03.03.2022

Original Titel:

Sleep Disturbances Can Be Prospectively Observed in Patients with an Inactive Inflammatory Bowel Disease

DGP - Viele Patienten mit einer chronischen Darmentzündung leiden unter einer geringen Schlafqualität. Die vorliegende Studie gibt Hinweise darauf, dass es auch dann Unterschiede in der Schlafqualität zwischen gesunden und erkrankten Personen gibt, wenn sich die Erkrankung in einer Ruhephase befindet.

Ein gesunder Schlaf ist wichtig für die Gesundheit. So können sich Schlafstörungen beispielsweise negativ auf das [Immunsystem](#) und Entzündungsprozesse auswirken. Es ist bereits bekannt und auch nicht weiter verwunderlich, dass viele [Morbus Crohn](#)- und [Colitis ulcerosa](#)-Patienten während eines Krankheitsschubes unter Schlafstörungen leiden. Diese können sich wiederum negativ auf die Lebensqualität der Patienten auswirken ([Studie von Habibi und Kollegen](#), 2017 in der medizinischen Fachzeitschrift *Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan University of Medical Sciences* veröffentlicht). Doch ist das auch der Fall, wenn sich die Patienten in einer Ruhephase der Erkrankung befinden? Dies untersuchten Wissenschaftler aus Israel in einer kleinen Studie.

Wissenschaftler untersuchten die Schlafqualität von Patienten mit einer ruhenden chronischen Darmentzündung

Die Wissenschaftler untersuchten die Schlafqualität von 36 Patienten mit [Morbus Crohn](#) oder [Colitis ulcerosa](#), die sich derzeit in einer Ruhephase der Erkrankung befanden. Diese verglichen sie mit der Schlafqualität von 27 gesunden Studienteilnehmern. Um die Schlafqualität der Studienteilnehmer zu erfassen, wurden verschiedene Körperfunktionen der Studienteilnehmer kontinuierlich während des Schlafens gemessen.

Unterschiede in der Schlafqualität zwischen erkrankten und gesunden Studienteilnehmer

Die Wissenschaftler stellten fest, dass sich Patienten mit einer chronischen Darmentzündung weniger in der REM-Phase befanden als die gesunden Kontrollpersonen (23,7 % vs. 27,8 % der Schlafenszeit). Die REM-Phase ist eine Schlafphase, die sich durch eine schnelle Augenbewegung bei geschlossenen Lidern auszeichnet - daher der Name: REM kurz für *Rapid Eye Movement* (schnelle Augenbewegung). Die Patienten brauchten außerdem länger, um nach dem Einschlafen die erste REM-Phase zu erreichen. Des Weiteren befanden sich die Patienten einen größeren Anteil des Schlafes in einem leichten Schlaf. Auch bei dem Sauerstoffgehalt des Blutes gab es Unterschiede. Ungesund ist es, wenn die Sauerstoffsättigung unter 90 % fällt. Dies war bei Patienten mit einer chronischen Darmentzündung häufiger der Fall als bei den gesunden Kontrollpersonen. Was die anderen Schlafparameter wie die Anzahl der Wachzeiten, die Einschlafzeit und die Stärke des

Schnarchens anging, konnten keine Unterschiede zwischen Patienten und gesunden Kontrollpersonen festgestellt werden.

Patienten mit einer chronischen Darmentzündung hatten somit auch dann eine schlechtere Schlafqualität, wenn sich die Erkrankung in einer Ruhephase befand. Da sich der Schlaf auf vielfältige Weise auf die Gesundheit auswirkt, ist es wichtig, diesen Umstand bei der Betreuung der Patienten zu berücksichtigen. Es ist jedoch anzumerken, dass es sich hier um eine kleine Studie mit nur wenigen Teilnehmern handelt. Weitere Forschung ist nötig, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

Referenzen:

Bar-Gil Shitrit A, Chen-Shuali C, Adar T, Koslowsky B, Shteingart S, Paz K, Grisaru-Granovsky S, Goldin E, Epstein Shochet G, Shitrit D. Sleep Disturbances Can Be Prospectively Observed in Patients with an Inactive Inflammatory Bowel Disease. *Dig Dis Sci.* 2018 Nov;63(11):2992-2997. doi: 10.1007/s10620-018-5207-0. Epub 2018 Jul 19.



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“