

## Schlafstörungen bei Frauen mit PCO-Syndrom

**Datum:** 08.11.2022

**Original Titel:**

Sleep disturbances in women with and without polycystic ovary syndrome in an Australian National Cohort

**DGP - Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass Frauen mit PCO-Syndrom häufiger an Schlafstörungen litten. Das Gewicht, depressive Symptome oder Begleiterkrankungen wurden als Grund für die Unterschiede ausgeschlossen.**

Das PCO-Syndrom ist eine häufige Erkrankung bei Frauen im gebärfähigen Alter. Welchen Einfluss hat die Erkrankung auf die Lebensqualität und den Alltag? Eine Studie aus Australien untersuchte die Häufigkeit von Schlafstörungen beim PCO-Syndrom und den Zusammenhang zu anderen Begleitfaktoren wie dem Gewicht.

Die Wissenschaftler werteten Daten aus einer Umfrage aus dem Jahr 2009 mit 6578 Frauen aus. 484 der Frauen litten am PCO-Syndrom. Alle Frauen berichteten ihre Schlafdauer und Schlafstörungen. Daraus wurden drei Klassen von Schlafmustern abgeleitet: normaler Schlafdauer mit durchschnittlichem Schlaf, normale Schlafdauer mit Schlafsymptomen und kurze Schlafdauer mit Schlafsymptomen.

### **Frauen mit PCO-Syndrom litten häufiger an Schlafstörungen**

Frauen mit PCO-Syndrom hatten eine ähnliche Schlafdauer wie Frauen ohne PCO-Syndrom, aber hatten ein höheres Risiko für Schlafstörungen. Die Frauen berichteten häufig von schwerer Müdigkeit und Schlafstörungen innerhalb der letzten 12 Monate. Andere mögliche Ursachen für schlechten Schlaf wie der BMI (Gewicht im Verhältnis zur Körpergröße), depressive Symptome oder Begleiterkrankungen wurden als Ursachen ausgeschlossen. Frauen mit PCO-Syndrom hatten ein höheres Risiko in die Klassen ‚normale Schlafdauer mit Schlafsymptomen‘ und ‚kurze Schlafdauer mit Schlafsymptomen‘ zu gehören.

Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass Frauen mit PCO-Syndrom häufiger an Schlafstörungen litten. Das Gewicht, depressive Symptome oder Begleiterkrankungen wurden als Grund für die Unterschiede ausgeschlossen. Ärztliche Tests auf Schlafstörungen und gegebenenfalls die Behandlung der Schlafstörungen sollten daher in Betracht gezogen werden.

**Referenzen:**

Mo L, Mansfield DR, Joham A, et al. Sleep disturbances in women with and without polycystic ovary syndrome in an Australian National Cohort. *Clin Endocrinol (Oxf)*. December 2018. doi:10.1111/cen.13922

# 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“