

Schlechter Schlaf in den Wechseljahren: Häufig Arteriosklerose in der Halsschlagader

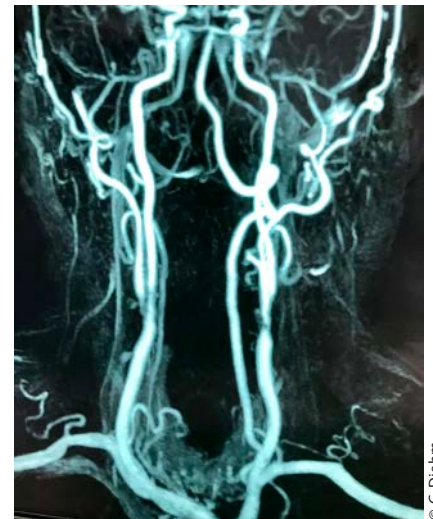
Untersuchungen zeigen, dass rund die Hälfte der Frauen im Klimakterium unter Schlafstörungen leidet. Offenbar sind damit auch Gefäßerkrankungen assoziiert.

Schlafstörungen sind für viele Frauen belastender als andere Wechseljahresbeschwerden. Sinkende Östrogenspiegel werden dafür verantwortlich gemacht. Depressionen können eine Rolle spielen. Aber auch Schlafapnoe ist in den Wechseljahren häufiger. Das kann zu einer nachhaltigen Leistungsminderung am Tag führen.

In einer vom National Institute of Health and National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH) gesponserten Studie wurde nun gezeigt, dass bei Schlafstörungen im Klimakterium häufig Arterioskleroseprozesse in den Karotiden vorliegen. In der Studie wurden 256 peri-

und postmenopausale Frauen mit noch vorhandenem Uterus und zumindest einem Ovar untersucht. Die Probandinnen waren zwischen 40 und 60 Jahre alt. Alle waren Nichtraucherinnen und keine der Studienteilnehmerinnen arbeitete Nachtschicht. Keine Probandin hatte anamnestiche und aktuelle klinische Hinweise auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Keine nahm Schlafmittel ein oder Medikamente, die das Herz-Kreislauf-System beeinflussen könnten (Beta-blocker, Kalziumantagonisten, ACE-Hemmer oder Insulin).

Alle Studienteilnehmerinnen trugen drei Tage lang einen Aktigrafen zum



MRT Kopf, extrakranielle Angiografie:
Hochgradige Stenosierung der A. carotis interna beidseits.

Schlafmonitoring. Hitzewallungen wurden durch einen sternalen Sensor dokumentiert. Bei allen Teilnehmerinnen wurde der Pittsburgh Sleep Quality Index

Tab. 1: Relation von Schlafzeit und Intima-Media-Dicke

Schlafzeit (Stunden)	Intima-Media-Dicke
5-6	0,70
6-7	0,66
> 7	0,68

(PSQI) durchgeführt und alle bekamen eine Duplexuntersuchung der Karotiden zur Dokumentation der Intima-Media-Dicke (IMT) und zur Evaluation von Plaques. Eine Blutabnahme diente der Bestimmung der Blutfette, des Blutzuckers, ferner der Insulin- und Östrogenspiegel.

Die Ergebnisse zeigten, dass vermehrte Schlafstörungen und verkürzter Schlaf mit vermehrten Plaques und einer Zunahme der Intima-Media-Dicke korrelierten (Odds Ratio 1,58). Eine Schlafdauer von über sieben Stunden war nicht protektiv. Auch generell eine schlechtere Schlafqualität korrelierte mit einer Zunahme arteriosklerotischer Veränderungen an den Halsschlagadern. Dies zeigte sich auch unter Berücksichtigung der Kovariaten wie Östrogenspiegel, Hitze-wallungen und depressiver Symptome.

Thurston RS et al. Sleep Characteristics and Carotid Atherosclerosis among Midlife Women. Abstract S-16, North American Menopause Society (NAMS) Annual Meeting, Orlando (Florida), 5.-8. Oktober 2016

Kommentar

Die Autoren fordern ein Herz-und Gefäß-screening bei Frauen mit Schlafstörungen in der Menopause. Eine Kausalität ist allerdings durch diese Studie nicht bewiesen. Abzustreiten ist aber nicht, dass Schlafstörungen Hand in Hand gehen mit zunehmenden arteriosklerotischen Veränderungen an den Halsschlagadern.



**Prof. Dr. med.
Curt Diehm**
Max-Grundig-Klinik,
Bühl