

Die Schlafdauer und das Schnarchen stehen im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen

Datum: 30.10.2018

Original Titel:

Relationship of sleep pattern and snoring with chronic disease: findings from a nationwide population-based survey

MedWiss - Ein gesunder Schlaf ist wichtig - und zwar auch in Bezug auf chronische Erkrankungen, wie die vorliegende Studie zeigte. Personen, die schnarchten oder nur wenig schliefen, hatten nämlich ein höheres Risiko, an Bluthochdruck, an Diabetes, an der koronaren Herzkrankheit oder an COPD zu erkranken.

Ein gesunder Schlaf ist enorm wichtig für die Gesundheit. Einige aktuelle Studien konnten bereits zeigen, dass die Schlafdauer einen Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit hat. Doch wie sieht das mit Schnarchen aus? Mit zunehmenden Alter schnarchen immer mehr Menschen. Ein sehr ausgeprägtes Schnarchen kann zu gesundheitlichen Problemen führen, da es zu einer verminderten Sauerstoffversorgung und zu Schlafstörungen führen kann. Doch wirkt sich das Schnarchen auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus? Und wie sieht das für andere chronische Erkrankungen aus? Gibt es generell einen Zusammenhang zwischen der Schlafdauer oder Schnarchen und chronischen Erkrankungen?

Wissenschaftler befragten mehr als 12000 Personen nach ihrem Schlaf

Diese Fragen stellten sich Wissenschaftler aus Kanada und Bangladesch. Um sie zu beantworten, sammelten sie Daten von insgesamt 12338 Erwachsenen aus Bangladesch, die mindestens 35 Jahre alt waren. Es wurde erfasst, wie lange die Studienteilnehmer innerhalb von 24 Stunden schliefen. Darüber hinaus wurden die Teilnehmer gefragt, ob sie schnarchen. In mehr als 80 % der Fälle konnten die Angaben von Personen, die viele Nächte mit dem Studienteilnehmer verbrachten, bestätigt werden. Die Wissenschaftler notierten außerdem, ob bei den Teilnehmern eine chronische Erkrankung, wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes, koronare Herzkrankheit (KHK), COPD (*chronic obstructive pulmonary disease*) oder Krebs vom Arzt diagnostiziert wurde.

Schnarchen und zu kurzer Schlaf erhöhten das Risiko für chronische Erkrankungen

Die Analyse der Daten ergab, dass insgesamt etwa 18 % der Studienteilnehmer an mindestens einer chronischen Erkrankung litten (15,4 % der Männer, 20,0 % der Frauen). Am häufigsten handelte es sich dabei um Bluthochdruck (12,7 % aller Teilnehmer, 12,2 % der Männer; 15 % der Frauen) gefolgt von Diabetes (4,9 % aller Teilnehmer) und der KHK (3,2 % aller Teilnehmer). Von einer COPD waren 0,9 % der Teilnehmer betroffen, während an Krebs (egal welcher Art) 0,1 % der Teilnehmer erkrankt waren. Interessanterweise standen laut spezieller statistischer Analysen sowohl das Schlafverhalten als auch das Schnarchen mit fast all diesen Erkrankungen im Zusammenhang. Eine Ausnahme bildeten Krebserkrankungen. Diese hingen nicht mit der Schlafdauer und dem Schnarchen zusammen. Auch wenn die Personendaten so angeglichen wurden, dass sie in möglichst vielen Eigenschaften bis auf das Schlafverhalten und Schnarchen übereinstimmten, war der

Zusammenhang zwischen unzureichender Schlafdauer (unter 7 Stunden) und einer chronischen Erkrankung noch weiterhin deutlich. Das gleiche galt für den Zusammenhang zwischen einer chronischen Erkrankung und Schnarchen.

Personen, die schnarchten oder weniger als 7 Stunden pro 24 Stunden schliefen, litten häufiger an einer chronischen Erkrankung als Patienten, die ausreichend Schlaf bekamen und nicht schnarchten. Einem gesunden Schlaf sollte somit mehr Beachtung geschenkt werden.

Referenzen:

Yunus FM, Khan S, Mitra DK, Mistry SK, Afsana K, Rahman M. Relationship of sleep pattern and snoring with chronic disease: findings from a nationwide population-based survey. *Sleep Health*. 2018 Feb;4(1):40-48. doi: 10.1016/j.sleh.2017.10.003. Epub 2017 Nov 20.