

Gesundes Schlafverhalten wirkt sich positiv auf das Gesamtüberleben bei Darmkrebs aus

Datum: 27.12.2023

Original Titel:

Sleep and cancer recurrence and survival in patients with resected Stage III colon cancer: findings from CALGB/SWOG 80702 (Alliance)

Kurz & fundiert

- Einfluss des Schlafverhaltens auf Darmkrebs?
- Prospektive Beobachtungsstudie: Überlebensraten bei Patienten mit operiertem Stadium-III-Darmkrebs
- Sehr viel (≥ 9 h) und sehr wenig (≤ 5 h) Schlaf mit schlechteren Gesamtüberlebensraten verbunden
- Selbst eingeschätzte Schlafadäquanz und Tagesschläfrigkeit ohne signifikante Korrelation mit den Ergebnissen

MedWiss - Ein gesundes Schlafverhalten ist wichtig. Dies wurde auch in einer US-amerikanischen und kanadischen Studie gezeigt, in der der Einfluss des Schlafverhaltens auf die Überlebensraten bei Patienten mit bereits operiertem Darmkrebs des Stadiums III untersucht wurde. Die prospektive Beobachtungsstudie zeigte, dass sehr viel (≥ 9 h) und sehr wenig (≤ 5 h) Schlaf mit schlechteren Gesamtüberlebensraten verbunden sind. Die selbst eingeschätzte Schlafadäquanz und die Tagesschläfrigkeit hatten keinen signifikanten Einfluss auf die Ergebnisse.

Ausreichender und regelmäßiger Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben. Mehrere Studien haben bereits gezeigt, dass ein chronisches Schlafdefizit schwerwiegende gesundheitliche Probleme verursachen kann. Dies gilt auch in Bezug auf das Darmkrebsrisiko. So zeigte z. B. eine Studie aus dem Jahr 2011, dass das Darmkrebsrisiko bei täglich weniger als sechs Stunden Schlaf im Vergleich zu mindestens sieben Stunden Schlaf um 50 % erhöht ist. Aber auch Menschen, die sehr viel schlafen oder häufig und sehr lange Mittagsschlaf halten, haben laut Studien ein erhöhtes Darmkrebsrisiko.

Obwohl der Einfluss des Schlafverhaltens auf das Risiko an Darmkrebs zu erkranken mehrfach untersucht wurde, ist wenig über den Einfluss des Schlafverhaltens auf das Überleben von Darmkrebspatienten bekannt. In einer prospektiven Beobachtungsstudie wurde daher der Einfluss des Schlafverhaltens auf das Gesamtüberleben bei Patienten mit operiertem Stadium-III-Darmkrebs untersucht.

Welchen Effekt hat Schlafdauer auf das Darmkrebs-Überleben?

Für die Studie füllten 1 175 Teilnehmer einer klinischen Darmkrebsstudie einen Fragebogen zu ihrem Schlaf aus. Die mediane Nachbeobachtungszeit betrug 4,5 Jahre. Die Studie zeigte, dass Patienten die 7 Stunden schliefen, ein längeres krankheitsfreies Überleben hatten, als Patienten, die 9 Stunden oder mehr schliefen. Auch war die Gesamtüberlebensrate am niedrigsten bei den Patienten, die am wenigsten schliefen (5 Stunden oder weniger) sowie bei denen, die am meisten schliefen (9 Stunden oder mehr). In diesen Gruppen lag auch die höchste darmkrebspezifische Mortalität vor.

- Krankheitsfreies Überleben (verglichen zu 7 Stunden):
 - ≥ 9 Stunden : 1,62; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,01 - 2,58
- Gesamtüberleben (vs. 7 Stunden):
 - ≥ 9 Stunden: 2,34; 95 % KI: 1,26 - 4,33
 - ≤ 5 Stunden: 2,14; 95 % KI: 1,14 - 4,03
- Krebspezifische Mortalität (vs. 7 Stunden):
 - ≥ 9 Stunden: 2,79; 95 % KI: 1,17 - 6,62
 - ≤ 5 Stunden: 3,65; 95 % KI: 1,58 - 8,43

Die Patientenangaben bezüglich der eigenen Schlafadäquanz und Schläfrigkeit während des Tages waren nicht signifikant mit den Ergebnissen bezüglich der Überlebensraten assoziiert.

Schlafverhalten: Ein gesundes Mittelmaß ist wichtig

Die Autoren schlussfolgerten, dass eine sehr lange und eine sehr kurze Schlafdauer bei Stadium-III-Darmkrebspatienten mit einer erhöhten Mortalität assoziiert sei. Interventionen zur Optimierung der Schlafgesundheit könnten daher eine wichtige Maßnahme darstellen.

Referenzen:

Lee S, Ma C, Shi Q, Meyers J, Kumar P, Couture F, Kuebler P, Krishnamurthi S, Lewis D, Tan B, O'Reilly EM, Shields AF, Meyerhardt JA. Sleep and cancer recurrence and survival in patients with resected Stage III colon cancer: findings from CALGB/SWOG 80702 (Alliance). Br J Cancer. 2023 Aug;129(2):283-290. doi: 10.1038/s41416-023-02290-2 . Epub 2023 May 13. PMID: 37179438 ; PMCID: PMC10338523.