

Schlafhormon reduziert Migräneattacken

Datum: 05.08.2024

Original Titel:

The Effect of Melatonin on Reducing the Frequency and Severity of Migraine Attacks: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial

Kurz & fundiert

- Schlaflosigkeit bei episodischer Migräne häufig
- Melatonin zur Vorbeugung von Migräneattacken?
- Randomisiert-kontrollierte Studie aus dem Iran mit 60 Teilnehmern
- 3 mg Melatonin versus Placebo
- Verringerung der Häufigkeit und Dauer von Migräneattacken
- Behinderung aufgrund der Migräne und die Schlafqualität verbesserten sich

MedWiss - Eine randomisierte, kontrollierte Studie hat sich mit Melatonin zur vorbeugenden Behandlung episodischer Migräne bei Erwachsenen auseinandergesetzt. Laut der Studienautoren konnte Melatonin die Häufigkeit und Dauer von Migräneattacken verringern.

Schlaflosigkeit ist bei Menschen mit Migräne ein häufiges Problem. So leiden drei von vier Menschen mit episodischer Migräne unter Schlaflosigkeit. Melatonin ist bereits zur Behandlung chronischer Schlaflosigkeit zugelassen, es wird von der Zirbeldrüse ausgeschüttet und spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Tag-Wach-Rhythmus. Zudem könnte Melatonin aufgrund seiner antioxidativen Wirkung, Regulierung der Dopamin-Glutamin-Aktivität sowie der Hemmung der Freisetzung von CGRP bei der Migräneprophylaxe hilfreich sein. Eine aktuelle Studie aus dem Iran hat nun die Wirksamkeit von Melatonin zur Vorbeugung von episodischen Migräneattacken untersucht. Die Wissenschaftler bewerteten die Wirkung von Melatonin auf die Verringerung der Häufigkeit und Schwere von Migräneattacken.

Vergleich von 3 mg Melatonin mit Placebo bei Erwachsenen mit Migräne

Die randomisierte, doppelblinde, klinische Studie wurde 2021 im Golestan-Krankenhaus in Ahvaz, Iran, durchgeführt. Insgesamt 60 Patienten mit episodischer Migräne wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt, die entweder 3 mg Melatonin (Interventionsgruppe; n=30) oder die gleiche Dosis Placebo (Kontrollgruppe; n = 30) für zwei Monate erhielten. Beide Gruppen bekamen weiterhin ein Medikament zur Migräneprophylaxe (Propranolol 20 mg, BID). Die Anfallshäufigkeit, Anfallsdauer, Anfallsschwere, Anzahl der Schmerzmitteleinnahmen, Arzneimittelkomplikationen, der Migraine Disability Assessment Score (MIDAS) und der Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) wurden zu Studienbeginn sowie nach 1, 2, 3 und 4 Monaten der

Nachbeobachtung erhoben.

Verringerung von Dauer und Frequenz der episodischen Migräne

In beiden Gruppen verringerten sich die Häufigkeit, Dauer und Schwere der Migräneanfälle, die Einnahme von Schmerzmitteln, die MIDAS- und PSQI-Werte während der Nachbeobachtung signifikant ($p < 0,001$). Nach der Behandlung waren die mittlere Häufigkeit ($p = 0,032$) und Dauer der Anfälle ($p = 0,001$), die Einnahme von Schmerzmitteln ($p < 0,001$) sowie die MIDAS- ($p < 0,001$) und PSQI-Werte ($p < 0,001$) in der Melatoningruppe niedriger als in der Placebogruppe. Lediglich die Schwere der Migräneanfälle unterschied sich zwischen den beiden Gruppen nicht signifikant ($p = 0,126$). Nebenwirkungen wurden bei zwei Patienten (6,7 %) in der Melatonin-Gruppe und einem Patienten (3,3 %) in der Placebo-Gruppe dokumentiert ($p > 0,999$).

Wirksame und sichere Migräneprophylaxe mit Melatonin

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Einnahme von 3 mg Melatonin eine Stunde vor dem Schlafengehen bei der Verringerung der Häufigkeit und Dauer von Migräneattacken wirksamer war als das Placebo. Auch die Behinderung aufgrund der Migräne und die Schlafqualität verbesserten sich bei den Studienteilnehmern. Darüber hinaus wurden keine schwerwiegenden Nebenwirkungen beobachtet. Die Studienautoren schätzen Melatonin daher als eine sichere, verträgliche und kostengünstige Methode zur Migräneprophylaxe bei Erwachsenen ein.

Referenzen:

Mehramiri A, Shalilahmadi D, Mohamadianinejad SE, Kouti L, Hosseinpour Y. The Effect of Melatonin on Reducing the Frequency and Severity of Migraine Attacks: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial. *Iran J Med Sci.* 2024 May 1;49(5):313-321. doi: 10.30476/ijms.2023.97782.2965. PMID: 38751874; PMCID: PMC11091273.