

Menschen mit MS haben schlechteren Schlaf

Datum: 11.03.2025

Original Titel:

Sleep quality in multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis based on Pittsburgh Sleep Quality Index

Kurz & fundiert

- Wie gut ist die Schlafqualität bei Multipler Sklerose?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 13 Studien
- Schlafqualität von MS-Patienten signifikant schlechter als von Kontrollen
- Schlaf sollte auch zur Prävention von Depression Therapiethema sein

MedWiss - Die subjektive Schlafqualität ist bei Multipler Sklerose beeinträchtigt, zeigte ein systematischer Review mit Metaanalyse über 13 Studien. Guter Schlaf spielt eine wichtige Rolle zur Prävention von Ängsten und Depression und sollte daher in der MS-Behandlung berücksichtigt werden, plädieren die Autoren.

Als Schlafqualität wird die individuelle Zufriedenheit mit dem Schlaf bezeichnet. Der Fragebogen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) ist eine der am häufigsten eingesetzten Methoden zur subjektiven Einschätzung der Schlafqualität und stellt Fragen zum Schlaf im vergangenen Monat. Schlaf kann bei Multipler Sklerose (MS) aufgrund unterschiedlicher Symptome, beispielsweise Depression, Schmerzen, Krämpfe oder aufgrund von häufigen Begleiterkrankungen wie dem Restless-Legs-Syndrom gestört sein. Der vorliegende systematische Review mit Metaanalyse untersuchte nun die Schlafqualität bei Personen mit MS im Vergleich zu gesunden Kontrollpersonen.

Wie gut ist die Schlafqualität bei Multipler Sklerose?

Die Autoren ermittelten im systematischen Review relevante Studien aus den medizinwissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Web of Science, Scopus und Embase. Darin berücksichtigten sie Studien, die die Schlafqualität von MS-Patienten und gesunden Kontrollen mit Hilfe des PSQI ermittelten.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 13 Studien

Die Metaanalyse schloss 13 Studien ein. Der PSQI-Score von MS-Patienten und Kontrollpersonen unterschied sich signifikant (Mittelwertdifferenz, MD: 1,056; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,758 - 1,372; $p < 0,001$; 10 Studien). Bei Personen mit MS wurde numerisch eine höhere Prävalenz schlechter Schlafqualität (PSQI > 5) festgestellt. Allerdings war dieser Unterschied nicht statistisch signifikant (Odds Ratio, OR: 2,31; 95 % KI: 0,82 - 6,35; $p: 0,113$; 4 Studien).

Schlafqualität von MS-Patienten signifikant schlechter als von Kontrollen

Die Autoren schließen, dass die begrenzte Evidenz zeigt, dass die subjektive Schlafqualität bei MS beeinträchtigt ist und zur Abklärung in der MS-Therapie berücksichtigt werden sollte. Speziell betonen die Wissenschaftler die präventive Bedeutung von gutem Schlaf für Symptome wie Depression und Ängste.

Referenzen:

Moradi A, Ebrahimian A, Sadigh-Eteghad S, Talebi M, Naseri A. Sleep quality in multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis based on Pittsburgh Sleep Quality Index. *Mult Scler Relat Disord*. 2025 Jan;93:106219. doi: 10.1016/j.msard.2024.106219. Epub 2024 Dec 7. PMID: 39674074.