

Migräne mit und ohne Schwindel stört den Schlaf

Datum: 25.11.2020

Original Titel:

Clinical characteristics of sleep disorders in patients with vestibular migraine.

MedWiss - Forscher untersuchten den Schlaf bei Migräne mit Schwindel (vestibuläre Migräne) und verglichen sie mit Migränepatienten ohne Schwindelsymptome und gesunden Kontrollen. Bei beiden Arten von Migräne bestehen demnach messbare Probleme mit der Schlafregulation, die sich auf Erholung und Stress nachteilig auswirken können und auch bei der Behandlung der jeweiligen Migräneart mit berücksichtigt werden sollten.

Als vestibuläre Migräne bezeichnet man eine Migräne, deren direkt vorangehendes Symptom Schwindel ist. Der Schwindel tritt also als Element eines Anfalls auf, muss allerdings nicht mit beginnendem Kopfschmerz verschwinden, sondern kann den gesamten Anfall über andauern. Wie bei allen Migräneerkrankungen kann natürlich auch mal der Kopfschmerz fehlen, dafür sind aber typischerweise sonstige Migränesymptome spürbar. In einer früheren Untersuchung wurde gezeigt, dass die [vestibuläre Migräne eventuell eine Steigerung](#) der „normalen“ Migräne sein könnte. Forscher untersuchten nun die Schlafqualität und verschiedene Schlafeigenheiten von Patienten mit vestibulärer Migräne und verglichen sie mit Migränepatienten ohne Schwindelsymptome und gesunden Kontrollen.

Wie unterscheidet sich die Schlafqualität bei Migräne mit und ohne Schwindel?

In dieser Querschnitts-Fall-Kontroll-Studie setzten die Wissenschaftler einen Fragebogen zur Ermittlung der Schlafqualität (Pittsburgh-Schlafqualitätsindex, PSQI) ein und führten gezielte Schlafuntersuchungen der Teilnehmer mittels Polysomnographie durch. Dabei wird erfasst, wie schnell Menschen einschlafen, wenn sie im Bett sind (Schlaflatenz), wie viel Zeit sie wach im Bett verbringen (Schlafeffizienz) und wie leicht oder tief der Schlaf ist und wie ausgeprägt alle Schlafphasen ablaufen (Tiefschlaf, REM-Phasen).

Vergleich von Patienten mit Migräne mit und ohne Schwindel und gesunden Kontrollen

Die Experten verglichen die Eigenschaften des Schlafverhaltens von 49 Patienten mit vestibulärer Migräne, 52 Patienten mit Migräne und 54 Kontrollpersonen. Die Patienten- und Kontrollgruppen unterschieden sich nicht wesentlich im durchschnittlichen Alter oder dem Anteil von Männern und Frauen. Unterschiedlich war aber die Schlafqualität. Im Vergleich sowohl zur Migräne- als auch zur Kontrollgruppe hatten Teilnehmer mit vestibulärer Migräne häufiger schlechte Schlafqualität. Zudem war bei dieser Patientengruppe die Schlafqualität nicht nur häufiger, sondern auch stärker beeinträchtigt. In der Schlafuntersuchung zeigte sich bei diesen Menschen auch eine niedrigere Schlafeffizienz als bei den übrigen Studienteilnehmern. Sie lagen also deutlich mehr Zeit schlaflos im Bett. Der gestörte Schlaf zeigte sich auch in weniger REM- und Tiefschlaf. Die Schlaflatenz, also die Zeit, bis die Menschen tatsächlich im Bett einschliefen, und die REM-Latenz, also die Zeit bis zur ersten tiefen Schlafphase, war dagegen höher als bei den übrigen Teilnehmern. Gleichzeitig hatten

die Menschen mit vestibulärer Migräne mehr Phasen mit leichtem Schlaf und häufiger Episoden, in denen sie fast erwachten. Die Patienten mit Migräne unterschieden sich von den Betroffenen mit vestibulärer Migräne in zwei weiteren Punkten: sie hatten häufiger Anzeichen für Atemaussetzer im Schlaf und zeigten mehr periodische Beinbewegungen im Schlaf, ein Anzeichen für ein mögliches Restless-Legs-Syndrom, das auch den Schlaf stark stören kann.

Gestörter Schlaf sowohl bei Migräne als auch bei vestibulärer Migräne, wenn auch mit Unterschieden

Die Forscher fanden somit eine Vielzahl von messbaren Unterschieden im Schlaf von gesunden Kontrollen und Migränepatienten, zeigten aber auch deutliche Differenzen zwischen Migräne und vestibulärer Migräne. Die Schlafqualität kann demnach besonders bei der vestibulären Migräne beeinträchtigt sein. Migräne ohne klare Schwindelsymptome geht dagegen häufig mit Atemproblemen und unruhigen Beinen einher. Bei beiden Arten von Migräne bestehen damit deutliche, messbare Probleme mit der Schlafregulation, die sich auf Erholung und Stress nachteilig auswirken können und auch bei der Behandlung der jeweiligen Migräneart mit berücksichtigt werden sollten. Erschöpfungssymptome und unerholsamer Schlaf sollten demnach bei Migränepatienten gezielter untersucht werden, um eine Besserung bewirken zu können.

Referenzen:

Wu J, Liu C, Yu H, et al. Clinical characteristics of sleep disorders in patients with vestibular migraine. *Sleep Breath*. December 2019. doi:10.1007/s11325-019-01994-1