

Schlafprobleme sind ein ernstzunehmendes Symptom bei Psoriasis

Datum: 01.06.2018

Original Titel:

A cross-sectional survey of the nature and correlates of sleep disturbance in people with psoriasis

Schlaf ist wichtig für Regeneration, Selbstheilung und den Lernprozess im Gehirn. Forscher aus Großbritannien haben jetzt Psoriasis-Patienten untersucht und ihr Schlafverhalten ausgewertet. Dazu bewerteten sie physische und psychologische Ursachen für einen schlechten Schlaf. Bei der Psoriasis kommt es zu entzündlichen Reaktionen der Haut und damit verbunden zu Schmerzen und Juckreiz. Darüber hinaus können die autoimmunbedingten Entzündungen aber auch andere Prozesse beeinflussen. Vorangegangene Studien haben bereits eine Verbindung zwischen Psoriasis und Schlafstörungen gezeigt.

Die Forscher befragten 186 Psoriasis-Patienten mit Hilfe einer Online-Umfrage zu ihrem Schlafverhalten und ihren Psoriasis-symptomen. Schlaf lässt sich unter anderem durch den Pittsburgh Schlafqualitätsindex (PSQI) bewerten. Der Fragebogen umfasst Schlafqualität, Schlafzeiten, Tagesmüdigkeit und Einnahme von Schlafmedikationen und ergibt einen Wert zwischen 0 und 21. Je höher der Wert, umso schlechter ist die Schlafqualität. 76,3 % der Patienten berichteten über einen PSQI-Wert von mindestens 6 und zählten damit zu den schlechten Schläfern. 32,5 % der Patienten litten sogar unter obstruktiver Schlafapnoe: Dabei kommt es während des Schlafes zu starkem Schnarchen, flacher Atmung und immer wieder zu Atemaussetzern. Der schlechte Schlaf verursacht tagsüber Müdigkeit. In ihrer Auswertung konnten die Forscher sehen, dass schlechter Schlaf vor allem mit der Schwere der Psoriasis-erkrankung assoziiert war. Dabei waren kognitive und körperliche Erregung, Juckreiz und Depressionen die Hauptursachen für schlechten Schlaf bei Psoriasis-Patienten.

Die Ergebnisse deuten an, dass Schlafprobleme ein schwerwiegendes Symptom bei Psoriasis darstellen können. Da guter Schlaf wesentlich zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen kann, sollten Schlafprobleme als ernstzunehmende Begleiterscheinung der Psoriasis behandelt werden.

Referenzen:

Henry AL, Kyle SD, Chisholm A, Griffiths CEM, Bundy C. A cross-sectional survey of the nature and correlates of sleep disturbance in people with psoriasis. *Br J Dermatol.* 2017;177(4):1052-1059. doi:10.1111/bjd.15469.