

Schlechter Schlaf, schwerere Migräne

Datum: 31.03.2025

Original Titel:

Association between migraine severity and sleep quality: a nationwide cross-sectional study

Kurz & fundiert

- In welchem Zusammenhang stehen Schlaf und Migräne?
- Vergleichende Querschnittsstudie mit 1 399 Teilnehmern mit und ohne Migräne
- Schlechte Schlafqualität korreliert mit schwererer Migräne – Schlaf verbessern als Ansatz für Migränetherapie?

MedWiss – Eine vergleichende Querschnittsstudie über 1 399 Personen mit und ohne Migräne fand Korrelationen zwischen schlechter Schlafqualität und einem höheren Schweregrad von Migräne. Bei Migränepatienten sollte, so das Fazit, auf mögliche Schlafprobleme eingegangen werden, um womöglich positiv auf den Schweregrad der Migräne einzuwirken.

Eine akute Migräne kann mit Symptomen in der Nacht beginnen. Häufig sind Personen mit Migräne jedoch darüber hinaus über Tage von Prodrom- und Postdrom-Symptomen betroffen, die sich auch auf den Schlaf auswirken. Die Belastung durch Migräne führt aber auch zwischen Attacken oft zu einer schlechteren Schlafqualität. Der Zusammenhang zwischen Migräne und Schlaf ist jedoch nicht gut verstanden und wurde nun in einer vergleichenden Querschnittsstudie untersucht.

In welchem Zusammenhang stehen Schlaf und Migräne?

Die Querschnittsstudie umfasste Teilnehmer in Saudi-Arabien, die zwischen August und Oktober 2023 standardisierte Fragebögen ausfüllten. Die vergleichende Analyse erfolgte über Personen mit und ohne Migräne nach IHS-Kriterien (International Headache Society). Studienteilnehmer berichteten zur Einschätzung des Migräneschweregrads ihre Beeinträchtigung durch Migräne (Migraine Disability Assessment Scale, MIDAS) sowie ihre Schlafqualität (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI).

Vergleichende Querschnittsstudie mit 1 399 Teilnehmern mit und ohne Migräne

Insgesamt nahmen 1 399 Personen an der Studie teil. Von diesen litten 25 % an Migräne. Eine schlechte Schlafqualität konnte bei 42,4 % der Personen festgestellt werden. Allerdings bestand kein signifikanter Unterschied in der Schlafqualität (PSQI-Score) zwischen Personen mit und ohne Migräne ($p = 0,821$).

Migränepatienten mit schlechter Schlafqualität wiesen signifikant höhere MIDAS-Scores auf als Patienten mit gutem Schlaf (MIDAS-Score: Schlechter Schlaf: 10,37 vs. Guter Schlaf: 6,58; $p = 0,002$). Personen mit stärkerer Beeinträchtigung durch Migräne wiesen höhere PSQI-Scores auf, entsprechend schlechterem Schlaf, als Personen mit geringerer Beeinträchtigung durch Migräne – jedoch war dieser nominelle Unterschied nicht statistisch signifikant (PSQI-Score: Hohe Beeinträchtigung: 7,61 vs. Niedrige Beeinträchtigung: 6,81; $p = 0,053$). PSQI- und MIDAS-Scores korrelierten jedoch signifikant miteinander ($r = 0,179$; $p < 0,001$). Der MIDAS-Score korrelierte zudem mit einzelnen Komponenten des PSQI positiv: subjektive Schlafqualität ($p = 0,047$), Schlaflatenz ($p < 0,001$), Schlafunterbrechungen ($p < 0,001$) und Störung der Tagesfunktionalität ($p < 0,001$).

Schlechte Schlafqualität korreliert mit schwererer Migräne - Schlaf verbessern als Ansatz für Migränetherapie?

Die vergleichende Querschnittsstudie zeigte somit Korrelationen zwischen schlechter Schlafqualität und größerer Beeinträchtigung durch die Migräne, entsprechend einem höheren Schweregrade der neurologischen Erkrankung. Die Autoren betonen, dass bei Migränepatienten somit auch auf mögliche Schlafprobleme eingegangen werden sollte, um womöglich positiv auf den Schweregrad der Migräneerkrankung einzuwirken.

Referenzen:

Almansour NA, Alsalamah SS, Alsubaie RS, Alshathri NN, Alhedyan YA and Althekair FY (2025) Association between migraine severity and sleep quality: a nationwide cross-sectional study. *Front. Neurol.* 16:1529213. doi: 10.3389/fneur.2025.1529213