

Hitzewallungen treten oft mit Schlafstörungen auf

Eine Studie bei Frauen im mittleren Lebensabschnitt

Schwere Hitzewallungen treten bei Frauen im mittleren Lebensabschnitt oft zusammen mit chronischen Schlafstörungen auf. Das zeigt eine amerikanische Studie, die kürzlich in den «Archives of Internal Medicine» publiziert wurde.

ARCHIVES OF INTERNAL MEDICINE

Hitzewallungen, im englischen Sprachraum «hot flashes» genannt, sind klimakterische vasomotorische Symptome, die bei Frauen manchmal bereits in der Prämenopause als erste Vorboten der Menopause auftreten und dann allmählich an Intensität gewinnen. Da sie auch während der Nacht auftreten, liegt es eigentlich auf der Hand, dass die betroffenen Frauen häufiger unter Schlafstörungen leiden. Allerdings haben polysomnografische Untersuchungen bei Frauen in den Wechseljahren divergierende Resultate erbracht. Ein Teil zeigt, dass Hitzewallungen tatsächlich dazu führen, dass die betroffenen Frauen aus dem Schlaf gerissen werden; andere Untersuchungen konnten diese Ergebnisse nicht bestätigen. Allerdings hatten an den Studien zumeist nur wenige Frauen teilgenommen, was die Aussagekraft der Resultate einschränkt. Sicher ist aber, dass auch andere Faktoren, wie etwa Angst und Depression, Schlafstörungen verursachen. Gerade diese Störungen kommen bekanntlich in den Wechseljahren nicht so selten vor.

Amerikanische Autoren wollten es nun etwas genauer wissen und versuchten herauszufinden, inwieweit Hitzewallungen mit Schlafstörungen assoziiert sind. Dazu wählten sie im Rahmen einer repräsentativen Stichprobe über 3000 Frauen aus Kalifornien im Alter zwischen 35 und 65 Jahren aus. Jede dritte der Frauen wurde schliesslich in die Untersuchung aufgenommen, die aus einem ausführlichen telefonischen Interview bestand (nach dem Expertensystem Sleep-EVAL), wobei die unterschiedlichsten Parameter zur Schlafqualität abgefragt wurden, dazu aber auch eine ganze Batterie an medizinischen und soziodemografischen Daten.

Die Auswertung ergab, dass insgesamt jede dritte Frau unter Hitzewallungen litt. Bei Frauen in der Prämenopause waren es

Merksätze

- Schwere Hitzewallungen sind bei Frauen in den mittleren Lebensjahren stark mit chronischen Schlafstörungen assoziiert.
- Eine Therapie der Hitzewallungen könnte die Schlafqualität verbessern und dazu beitragen, chronische Schlafstörungen zumindest zu lindern.

lediglich 12,5 Prozent, in der Perimenopause stieg die Zahl dann auf 79 Prozent, in der Postmenopause waren immerhin noch 40 Prozent betroffen. Das entspricht etwa den Erhebungen aus anderen Regionen der Welt. Insgesamt litten aber nur 15 Prozent unter schweren Hitzewallungen. Die Prävalenz der chronischen Insomnie stieg von 39,5 Prozent in der Prämenopause auf 56,6 Prozent in der Perimenopause und fiel dann in der Postmenopause nur leicht ab auf 50,7 Prozent. Mit der Schwere der Hitzewallungen stieg grundsätzlich die Wahrscheinlichkeit, dass die Frauen auch mindestens ein Symptom einer Schlafstörung entwickelten. Ein Drittel der Frauen in der Peri- und Postmenopause meinten, dass die Schlafstörungen mit der Menopause zusammenhängen. Vor allem war diese Ansicht bei den Frauen verbreitet, die gleichzeitig unter Hitzewallungen litten. Doch wie steht es um andere Einflussfaktoren? Mit chronischer Schlafstörung waren zudem ein allgemein schlechter Gesundheitszustand, chronische Schmerzen und Schlafapnoe assoziiert. Diese dürften aber, wie die Autoren meinen, weniger mit dem Menopausestatus zusammenhängen als vielmehr Ausdruck des fortgeschrittenen Lebensalters sein. Insgesamt, so das Fazit der Studie, scheinen schwere Hitzewallungen ein Risikofaktor für Frauen in den mittleren Lebensjahren zu sein – auch unabhängig vom Menopausestatus. Dem Arzt käme die Aufgabe zu, die Patientinnen danach zu fragen und gegebenenfalls eine Behandlung einzuleiten. ■

Maurice M. Ohayon: Severe hot flashes are associated with chronic insomnia. Arch Intern Med 2006; 166: 1262-1268.

Uwe Beise

Interessenkonflikte: Die Untersuchung wurde unterstützt von der Arrilliga Foundation und einem «unrestricted grant» von Organon.