Der gesunde Schlaf/Schlafstörungen

Dr. Sabine Fradl
Fachärztin für Psychiatrie
Psychotherapeutin

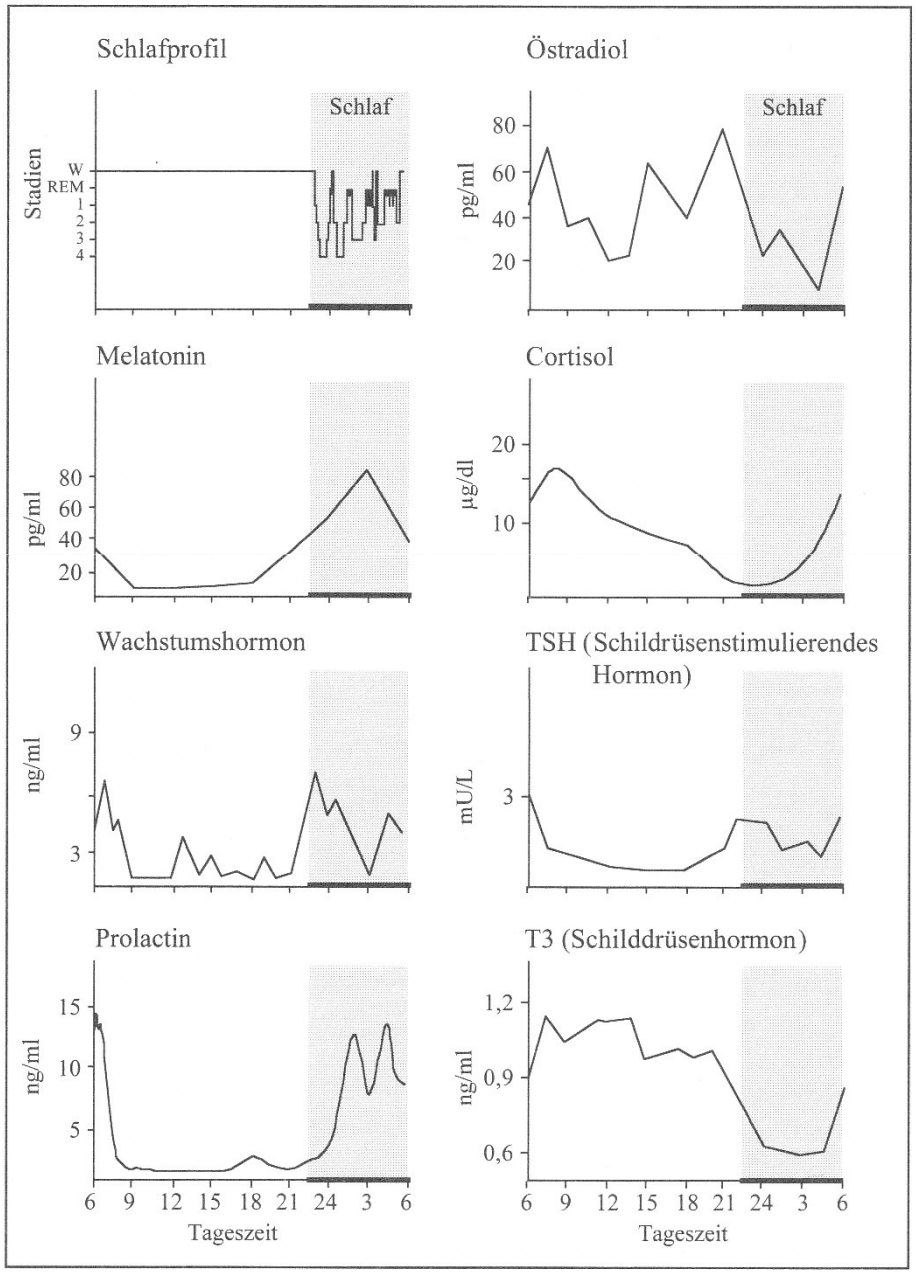
Einführung

Der 24 Std. Rhythmus des Menschen wird in:

- zwei 12 Std. Perioden eingeteilt,
- mit je einer Ruhepause (3 Uhr und 15 Uhr),
- in dieser sinkt die Temp., der Stoffwechsel und die Leistungsfähigkeit nimmt ab (Tod, Unfälle).

Der Schlaf ist nur auf dem absteigenden Ast der Temp. Kurve besonders erholsam.

(Warm = depressiv = weniger Schlaf)


Schlafprofil
Schlaf
Stadien
W
REM
1
2
3
4
Östradiol
Schlaf
pg/ml
80
60
40
20
Melatonin
pg/ml
80
60
40
20
Cortisol
µg/dl
20
10
Wachstumshormon
ng/ml
9
3
TSH (Schildrüsenstimulierendes Hormon)
mU/L
3
Prolactin
ng/ml
15
10
5
T3 (Schilddrüsenhormon)
ng/ml
1,2
0,9
0,6
6 9 12 15 18 21 24 3 6
Tageszeit
6 9 12 15 18 21 24 3 6
Tageszeit

Einführung

- Daneben gibt es noch einen 90 Minuten-Zyklus, solange, bis alle Schlafphasen durchlaufen sind, oder wie lange man üblicherweise max. am Schreibtisch sitzt, ohne aufzustehen.

- Jet-lag-syndrom (Anpassung 1 Std. pro Tag)

- Impulse von außen, schalten den Körper gleich mit der Umwelt

Einführung

- Licht startet das Tagesprogramm-Netzhautzellen-Impuls zum suprachiasmatischen Kern-beeinflußt die Proteinproduktion für den Stoffwechsel

- Sonne nach dem Temp.-minimum stellt die innere Uhr vor, vor dem Temp.-tiefpunkt, stellt die Uhr zurück.

Einführung

- Menschen brauchen je nach Genetik 6 bis 10 Std.Schlaf (reduzierbar um < 40 %)
- In 100 Jahren hat sich durchschnittliche Schlafdauer in Industrieländern um 1/5 reduziert.
- Eine durchwachte Nacht lähmt die Reflexe wie 0,8 Promill Alk. im Blut.
- Blindheit, Winter, TV, Schichtarbeit,…

Einführung

- Babies bis zu 18 Std. Schlaf pro 24 Std.
- Kinder ca 12 Std.
- Erwachsene durchschnittlich 8 Std.

Schlafstörungen

- Jede/r 4te in Österreich leidet an Schlafstörungen (Frauen>Männer)
- 81% davon > 1a
- Von diesen 50%>5a
- Nur 1/3 redet mit dem Hausarzt darüber.
- 1/3 bis die Hälfte sind behandlungsbedürftig
- 5% der Männer 12 % der Frauen nehmen gelegentlich ein rezeptpflichtiges Schlafmittel.

Schlafstörungen

- 5% aller Pat.mit Schlafstörungen kommen in eine Med.-abhängigkeit von Benzodiazepinen=körperliche Sucht.
- Schlaf bewirkt Erholung:
- Des Gehirns (konsolidiert Gedächtnis, REM fehlt bei Depression)
- Des Körpers (Bandscheiben, Immunabwehr)

Klinik der Schlafstörung

- Nächtlich:
  Nicht-Einschlafen, häufiges Erwachen, langes nächtliches Wachliegen, unruhiger, flacher, nicht erholsamer Schlaf

- Tagesbefindlichkeit:
  Müdigkeit, Unwohlsein, Konz.-und Leistungsschwäche, Reizbarkeit, Depression, Muskelverspannung/-schmerzen

Klassifikation nach ICD10

(WHO: 10. Rev.int. Kl. von Kh)

1) Nicht – organische Schlafstörungen:

- In/Hyposomnie(mind. 3x/ W0,mind.1Mon.)
- Hypersomnie (mind. 1 Monat)
- Störung des Schlaf-Wachrhythmus(tgl.1M.)
- Parasomnien (Alpträume, Angstträume, Pavor nocturnus, Schlafwandeln 0,5%: halbzweckgerichtete Automatismen im Tiefschlaf, Sprechen und Zähneknirschen)

ICD10

2)Bei Psychiatrischen(80% d.schw.Sst) oder organischen Ursachen:

- Bei fast allen psychiatrischen Erkrankungen, besonders aber bei affektiven und dementiellen Erkr., bei Schizophrenie, Neurosen und Alkoholismus
- Neurologisch: degenerative Hirnerkr., M. Parkinson, vaskuläre und neuromusk. Erkr. Sowie schlafbezogene Epilepsie, restless legs (5 bis 10%), Narkolepsie

ICD10

3)Bei Internist. Erkr.:

- Sauerstoffmangel durch Herz/Lungen-erkrankungen, Reflux oder Magen/Darmgeschwüre, Fibromyalgie, Infektionskrankheiten, hormonelle Störungen (Hypo/Hyperthyreose, Menopause,…), Adipositas, Diabetes, Nykturie, Inkontinenz, Juckreiz
- Schlafapnoe-Syndrom: obstruktiv/zentral

Schnarchen

- 60% der heimischen Männer schnarchen.
- Weibliche Sexualhormone bewirken ein strafferes Muskelgewebe im hinteren Rachen (Luft bringt Gaumensegel zum Vibrieren-RAUP Nadelelektroden)
- Verstärkend wirken Übergewicht, Alkohol, verlegte Atemwege
- Schlafapnoe=Kollaps der Atemwege-> O2

Abklärung

- Schlaftagebuch
- Fachärzte
- Schlafambulanz
- Schlaflabor (Polysomnographie)

Schlafhygiene

- 16 bis 18 Grad, Lüften, Bett, Raum,Füße
- Tageslicht/nachts dunkl. Schlafraum,Mitt.()
- Rituale, Entspannung(), regelmäßige Zeiten
- Bewegung aber nicht knapp vor dem Schlaf
- mäßiges, leichtverdauliches Abendessen
- Störend:zu viel Alk., Nikotin, Cola, Kaffee(), Schwarztee, bestimmte Med.

Med., die den Schlaf stören

- Entwässernde Med.
- Herz- und Blutdruckmed.
- Benzos, Neuroleptika u. Antidepr.(paradox)
- Krebsmed.
- Verhütungsmittel
- Cortison, Schilddrüsenhormone
- Appetitzügler

Schlaftees

- Baldrian, Hopfen, Melisse, Johanniskraut(), Kava Kava, Lavendel, Passionsblume, Rauwolfiawurzel, Rosenblüten, Minze, Orangenblüten

- 3 Finger fassen, 5 bis 10 Min. ziehen lassen, ev. mit Honig, warm und schluckweise trinken

Pharmakotherapie

- Hypnotika
- Sedierende Antidepressiva
- Melatonin
- Sed. Neuroleptika
- (Antihistaminika)

Andere Therapieformen

- Lichttherapie
- Schlafentzugstherapie
- Entspannungsübungen
- Psychotherapeutische Techniken

Hypnotika

- Benzodiazepine: Halcion, Temesta, Praxiten, Rohypnol, Mogadon, Gewacalm
- Nicht-Benzodiazepin-Hypnotika: Ivadal
- Vorteile: schnell, wirksam, angstlösend, antagonisierbar und steuerbar
- Nachteile: hang over, Sturzgefahr(Mm), Ateminsuff., Entzugsinsomnie, Abhängigk.

Weitere Nachteile von Benzos

- Mnestische Störungen
- Sprachstörungen
- Sexualstörungen
- Reduz. Straßenverkehrstauglichkeit
- Paradoxe Unruhe und Angst
- Toleranz, Absetzphänomene (Delir,Epi,veg)

Daher

- Strenge Indikation
- Zeitlich begrenzt(max. 3 bis 4 Wochen)
- Einleitung spezifischer Behandlung
- Reduktion stufenweise (50, 25,25)

Kontakte

- Österreichische Gesellschaft für Schlafmedizin
- www.schlaf-medizin.at
- www.nhm-wien.ac.at/gehirn/stoer.htm
- www.schlafapnoe-online.de
- www.restless-legs.org
- Österreichische Narkolepsie-Gesellschaft

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Sabine Frad
Marokkanergasse 19/3
1030 Wien
0664/6429991