



Demenzentwicklung und gestörter Schlaf

Die Beziehung zwischen Schlaf und den klinischen Anzeichen und Symptomen einer Demenz ist wechselseitig.

Auf der einen Seite beeinflusst die neuronale Degeneration die für die Regulierung des Schlafes verantwortlichen Systeme, auf der anderen Seite verursacht der gestörte Schlaf Symptome, die die Symptome der Demenz überlagern und verstärken können.

So ist zum Beispiel die Konsolidierung der Gedächtnisleistung durch Schlafstörungen betroffen, da sie von der Menge und der Qualität des Schlafes abhängt.

Aber kann eine Schlafstörung auch eine Demenz verursachen? Dies ist eine wichtige Frage, da es die Möglichkeit eröffnet, die Entwicklung einer Demenz durch Behandlung von Schlafstörungen zu verzögern oder sogar zu verhindern.

Die Hypothese in der Pathologie der Alzheimer-Krankheit ist die Anhäufung von β -Amyloiden im Gehirn, die die Neurone zerstört. Auch bei nicht dementiell erkrankten Personen wirkt sich die Ablagerung von β -Amyloiden im Gehirn auf die Schlafarchitektur aus.

Da physiologischer Schlaf in ausreichender Menge die Clearance des β -Amyloids aus dem Gehirn fördert, prädisponiert gestörter Schlaf zur Akkumulation von β -Amyloiden.

In einer aktuellen Meta-Analyse, die 27 Studien umfasste, war das Vorliegen von Schlafproblemen einschließlich kurzer und langer Schlafdauer, schlechter Schlafqualität, zirkadiane Rhythmusanomalien, Schlaflosigkeit und eine obstruktive Schlafapnoe mit einem signifikant erhöhten Risiko für die Entwicklung einer milden kognitiven Beeinträchtigung oder einer Alzheimer-Demenz mit einem relativen Risiko von 1,68 (95% CI: 1,51-1,87) verbunden.

In einer Untergruppenanalyse hatte die unbehandelte obstruktive Schlafapnoe den höchsten Einfluss mit einem relativen Risiko von 2,37 (95% CI: 1,82-3,08).

Aber auch andere Schlafstörungen wie Schlafmenge [RR von 1,86 (1,34-2,57)], schlechte Schlafqualität [RR 1,62 (95% CI: 1,34-1,97)] und Schlaflosigkeit [RR 1,38 (95% CI 1,13-1,67)] waren ebenfalls signifikant mit einer erhöhten Gefahr der Demenz

Rechnerisch ergibt sich, dass ein Anteil von etwa 15% der Alzheimer-Krankheit durch Schlafprobleme verursacht werden könnten und die obstruktive Schlafapnoe scheint der stärkste und modifizierbare Risikofaktor zu sein.

Die Ergebnisse der Rotterdamer Studie zeigten, dass die Beseitigung von Risikofaktoren für Demenz wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Cholesterin, Rauchen, Schlaganfall, koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz und Vorhofflimmern zu einer 30%igen

Reduktion der Demenzinzidenz führen würde. Allerdings wurden Schlaf- und Schlafstörungen in dieser Studie nicht berücksichtigt.

Die Berücksichtigung von Schlafstörungen scheint eine Möglichkeit zu sein, Einfluß auf die Entwicklung einer Demenz zu nehmen.

Wir sollten diese Chance nutzen.