

Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt

Schlafmangel und Schlafstörungen, über die in Deutschland viele Erwachsene klagen, können den Blutdruck erhöhen. Auf Dauer fördern sie die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck. Ärzte sollten daher bei Hypertonie immer auch das Schlafverhalten der Patienten beachten.

In Deutschland liegt die Schlafdauer bei 12 % der Bevölkerung bei 5 Stunden oder weniger. Ein Drittel gibt in Umfragen an, regelmäßig unter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen zu leiden. „Der Effekt zeigt sich bereits nach einer schlaflosen Nacht“, erläutert Prof. Dr. Bernd Sanner, Ärztlicher Direktor am Agaplesion Bethesda Krankenhaus in Wuppertal und Vorstandsmitglied der deutschen Hochdruckliga. „Menschen, die regelmäßig weniger als 6 Stunden schlafen, haben ein Risiko für 60 %, einen erhöhten Blutdruck zu entwickeln. Kommen gleichzeitig noch Einschlaf- oder Durchschlafstörungen hinzu, steigt das Risiko für eine Hochdruckerkrankung um das Vierfache.“ Die Gründe liegen laut Prof. Sanner in einer vermehrten Aktivität des sympathi-

schen Nervensystems. Auch die Ausschüttung von Stresshormonen in den Nebennieren ist erhöht. Darüber hinaus erhöht Schlafmangel die Entzündungsaktivität im Körper: „Dies führt dann zu einer Störung des Blutzuckerstoffwechsels und zur beschleunigten Gefäßverkalkung.“ Bei gesunden Menschen kommt es in der Nacht zu einem Abfall des Blutdrucks um etwa 10–20 %. Bei Menschen, die zu wenig oder schlecht schlafen, ist dieses sog. „Dipping“ abgeschwächt oder aufgehoben. „Im Extremfall kommt es sogar zu einem nächtlichen Anstieg des Blutdrucks“, erläutert Prof. Sanner. Langfristig ist dies ein tödliches Risiko.

Hypertonie-Anamnese: Schlafmangel beachten

Schlafmittel können das Problem nach Einschätzung von Prof. Sanner nicht lösen. Häufig hilft jedoch eine verbesserte Schlafhygiene mit regelmäßigen Schlafzeiten und der Vermeidung von extremen Belastungen sowie von Alkoholkonsum in den Abendstunden. Auch seelische Belastungen

könnten für die Schlafstörungen und damit für den hohen Blutdruck verantwortlich sein. Eine weitere häufige Ursache ist die obstruktive Schlafapnoe. Patienten mit hohem Blutdruck und auffälligen Langzeit-Blutdruckwerten sollten deshalb auch im Schlaflabor untersucht werden. „Schlafmangel und mögliche zugrundeliegende Schlafstörungen sollten immer Teil der ärztlichen Anamnese bei Bluthochdruck sein“, betont Prof. Sanner. „Insbesondere dann, wenn Patienten auf die Therapie nicht ansprechen oder die 24 Stunden Messung ein Non-Dipping anzeigt.“

Literatur

- [1] Javaheri S et al. Chest 2017; epub ahead of print: 26.1.2017
- [2] Schlack R et al. Bundesgesundheitsbl 2013; 56: 740–748 (<http://edoc.rki.de/oa/rarticles/reBzVQoqMrrSI/PDF/280M9cgqeFQY.pdf>)

Quelle: Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention.