

# Allergische Rhinitis und Schlafstörungen

Welcher Zusammenhang besteht?

**Patienten mit allergischer Rhinitis haben oft auch Schlafstörungen. Das zeigt eine Erhebung in Frankreich, deren Ergebnisse in den «Archives of Internal Medicine» veröffentlicht wurden. Angesichts der Häufigkeit und der nicht unbeträchtlichen Folgen chronischer Schlafstörungen handle es sich um ein ernst zu nehmendes Problem, meinen die Autoren.**

## ARCHIVES OF INTERNAL MEDICINE

Die allergische Rhinitis ist weitverbreitet, nach epidemiologischen Studien sollen mindestens 20 Prozent, womöglich gar bis 50 Prozent betroffen sein. Die allergische Rhinitis, das ist bekannt, verträgt sich nicht so gut mit einem erholsamen und ruhigen Schlaf. Viele Rhinitiker schnarchen aufgrund der nasalen Obstruktion, überdurchschnittlich viele leiden unter Schlafapnoe. In einer europaweit durchgeführten Erhebung über Schlafstörungen war bereits die enge Assoziation zwischen Rhinitis und Bronchialasthma dokumentiert worden. Unter den Asthmatikern wiederum leiden etwa 70 Prozent auch unter allergischer Rhinitis, die unabhängig vom Asthma das Einschlafen behindert, zu Tagesschläfrigkeit führt und die kognitive Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Bis anhin ist aber nicht genau bekannt, wie (häufig) allergische Rhinitis und Insomnie miteinander assoziiert sind.

Französische Wissenschaftler wollten es genauer wissen und konzipierten die DREAMS-(Descriptive Study of Allergic Rhinitis and Sleep Impairment-)Studie,

an der 260 ORL-Ärzte aus ganz Frankreich beteiligt waren. Sie nahmen insgesamt 591 Patienten auf, die mindestens ein Jahr lang unter allergischer Rhinitis litten. Verglichen wurden sie mit 502 Kontrollpersonen, die ihnen in wesentlichen Kriterien glichen, sich allerdings in einzelnen Merkmalen auch unterschieden. So fanden sich unter den Kontrollen mehr Raucher, aber deutlich weniger Asthmatiker (1,7 vs 25%). Unterschiede fallen auch im sozioökonomischen Status auf: Unter den Kontrollpersonen waren deutlich mehr Arbeiter vertreten als in der Untersuchungsgruppe. Unter den Rhinitikern hatten 60 Prozent eine mittelschwere bis schwere Erkrankung, 85 Prozent erhielten eine entsprechende Therapie.

## Schlafstörungen nur bei schwererer Rhinitis

Was ergab nun die Auswertung? Patienten mit leichter allergischer Rhinitis hatten nicht häufiger gleichzeitig eine Schlafstörung als die Kontrollpersonen. Anders dagegen Rhinitiker mit mittlerer oder schwerer Krankheitsausprägung. Bei ihnen fand sich eine deutlich erhöhte Assoziation mit allen möglichen Formen der Schlafstörungen und ihren Folgeerscheinungen. Sie litten beispielsweise öfter unter Hypersomnie und Schlafapnoe und nahmen gehäuft Sedativa ein, um in den Schlaf zu finden, sie schnarchten häufiger, tranken mehr Alkohol. Rund 43 Prozent der Rhinitispatienten berichteten über Müdigkeit beim Aufwachen, obwohl sie angaben, normal geschlafen zu haben. Kopfschmerz, Angst und Depression als zusätzliche Faktoren, die den Schlaf beeinträchtigen und Tagesschläfrigkeit hervorrufen, fanden sich ebenfalls öfter bei den Rhinitikern. Nicht zuletzt waren Gedächtnisleistung und Stimmung in Abhängigkeit von der

## Merksätze

- Eine schwere allergische Rhinitis hat offenbar erheblichen Einfluss auf die Schlafqualität.
- Die Studienautoren fordern, Patienten mit allergischer Rhinitis stets auch nach Schlafstörungen zu befragen.
- Eine Therapie der nasalen Obstruktion kann die Schlafqualität verbessern.

Schwere der Rhinitis herabgesetzt. Auch die sexuelle Aktivität war bei den Rhinitikern reduziert. Insgesamt also, so das Fazit der Autoren, stellt die allergische Rhinitis eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität dar, weil sie sich auf alle Dimensionen des Schlafes auswirkt. Einschränkend räumen die Autoren ein, dass Schlafstörungen nicht objektiviert wurden. Manche Schlafstörung könne aber nur mittels Polysomnografie aufgedeckt werden. Sie weisen auch darauf hin, dass es in ihrer Studie nur darum gegangen sei, Häufigkeit und Schwere der allergischen Rhinitis aufzuklären, nicht jedoch dahinterstehende Mechanismen zu erkunden. So musste offen bleiben, welche Rolle Kofaktoren wie Angst und Depression gespielt haben könnten. Eine gewisse Verfälschung der Daten sei auch durch die Selektion denkbar. Womöglich seien die Rhinitiker stärker sensibilisiert gewesen auf ihr Schlafverhalten. Trotz dieser verbleibenden Fragezeichen halten die Autoren die Daten für solide genug, um an die niedergelassenen Ärzte die Empfehlung auszugeben: Patienten mit allergischer Rhinitis sollten grundsätzlich auch nach ihrem Schlaf befragt werden, um gegebenenfalls frühzeitig therapiert werden zu können. Würden nämlich die nasalen Symptome behandelt, verbessere sich, wie eine andere Untersuchung bereits gezeigt habe, auch die Schlafqualität deutlich. ■

Damien Léger et al. Allergic rhinitis and its consequences on quality of sleep. An unexplored area. Arch Intern Med 2006; 166: 1744-1748.

Interessenlage: Die Studie wurde von GlaxoSmith-Kline finanziert. Drei Koautoren sind Mitarbeiter der Firma.

Uwe Beise