

# DIE ERSTE SEITE



Dr. med. Dirk Einecke  
 Chefredakteur  
 dirk.einecke@springer.com

## Langzeitstudie

### Fitness schützt vor Lungenfunktionsverlust im Alter

Wenn das kein Grund ist, den inneren Schweinhund zu überwinden: Wer körperlich fit ist und fit bleibt, hat eine deutlich geringere altersbedingte Abnahme der Lungenfunktion als körperlich weniger aktive Zeitgenossen, berichteten Forscher aus Chicago (Benck L et al., Feinberg School of Medicine). Wer körperlich hingegen stark abbaut, erleidet auch einen besonders deutlichen Abfall der Lungenfunktion im Alter. Ein Abfall der Lungen-

funktion wiederum erhöht die Morbidität und Mortalität im Alter, auch wenn der Patient keine spezifische Lungenerkrankung hat, betonen die Autoren.

Sie hatten im Rahmen der CARDIA-Studie ca. 5.000 Gesunde (Alter 18–30 Jahre) über 30 Jahre nachverfolgt und dabei regelmäßig das Fitness-Niveau sowie die Lungenfunktion (FEV<sub>1</sub>, FVC) ermittelt.

▪ American Thoracic Society International Conference, San Francisco, 13.–18. Mai 2016

## Keine Kontrolle mehr über das eigene Leben

### Pflegende Angehörige sind depressionsgefährdet

Die Betreuung von schwerkranken Menschen greift auch die Gesundheit der pflegenden Angehörigen an. Fast die Hälfte von ihnen leidet dauerhaft an depressiven Symptomen. Dies ergab die Befragung von 280 Menschen (70% Frauen), die sich hauptverantwortlich um Verwandte oder Freunde kümmerten, die nach einem akuten Atemnotsyndrom und mindestens sieben Tagen maschineller Beatmung aus

dem Krankenhaus entlassen worden waren. Depressive Symptome fanden sich am Tag 7 nach Entlassung des Patienten bei 67% der Betreuer. Nach drei, sechs und zwölf Monaten waren immer noch 49%, 43% und 43% depressionsgefährdet. Das Gefühl, die Kontrolle über ihr Leben verloren zu haben, war bei den Betroffenen besonders ausgeprägt.

▪ N Engl J Med 2016;374:1831-41

## SPRINT-Substudie findet prognostischen Vorteil

### Niedrigere Blutdruckziele für alte Patienten?

Die europäische Hochdruck-Leitlinie empfiehlt für ältere Hypertoniker systolische Blutdruckwerte < 140 mmHg. Laut einer Substudie der SPRINT-Studie mit Patienten ab 75 Jahren könnte ein Ziel von < 120 mmHg aber auch bei ihnen prognostisch günstiger sein. Während der dreijährigen Laufzeit der Studie

erlitten 148 von 1.319 standardmäßig und 102 von 1.317 intensiv behandelten älteren Patienten ein kardiovaskuläres Ereignis. Das entspricht jährlichen Ereignisraten von 3,85% und 2,59% und einer signifikanten Risikoreduktion um 34%.

Die Gesamtsterberate ging durch die aggressive Blutdrucksenkung um 33% zurück.

▪ JAMA 2016, online 19. Mai



## Atemstörungen im Schlaf

### Kognitive Defizite bei kleinen Schnarchern

Kinder mit Atemstörungen im Schlaf aufgrund habituellen Schnarchens oder vergrößerter Mandeln haben mehr Schwierigkeiten in der Schule, berichteten die Autoren einer großen pädiatrischen Studie. Sie stellten bereits messbare kognitive Defizite fest bei Kindern, die lediglich schnarchten.



Ruhige Nächte für gute Noten.

Für ihre Studie rekrutierten Gozal L et al., University of Chicago, 1.359 Kinder im Alter von 5–7 Jahren. Die Untersuchungen beinhalteten eine Befragung zur Schlafqualität und -quantität, eine nächtliche Polysomnografie sowie ausführliche neurokognitive Tests. Die Kinder wurden in vier Gruppen eingeteilt (1: Nicht-Schnarcher; 2: Schnarcher; 3: Schnarcher mit leichter Apnoe; 4: Schnarcher mit deutlicherer Apnoe). Die Ergebnisse zeigten, dass mit zunehmender Schwere der nächtlichen Atemprobleme die Kinder mehr kognitive Probleme offenbarten. Die Defizite betrafen z.B. die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis und die Sprache. Die Autoren empfehlen dringend, schnarchende Kinder kognitiv abzuklären und früh zu intervenieren.

▪ American Thoracic Society International Conference, San Francisco, 13.–18. Mai 2016