

Journal für

# Gynäkologische Endokrinologie

Gynäkologie • Kontrazeption • Menopause • Reproduktionsmedizin

## News-Screen Menopause

Frigo P

*Journal für Gynäkologische Endokrinologie 2015; 9 (2)*

*(Ausgabe für Österreich), 18-19*

*Journal für Gynäkologische Endokrinologie 2015; 9 (2)*

*(Ausgabe für Schweiz), 17-18*

**Offizielles Organ der Österreichischen  
IVF-Gesellschaft**

**Offizielles Organ der Österreichischen  
Menopause-Gesellschaft**

Indexed in EMBASE/Scopus/Excerpta Medica

[www.kup.at/gynaekologie](http://www.kup.at/gynaekologie)

Member of the



**Homepage:**

[www.kup.at/gynaekologie](http://www.kup.at/gynaekologie)

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

Krause & Pachernegg GmbH · VERLAG für MEDIZIN und WIRTSCHAFT · A-3003 Gablitz

P. h. b. GZ072037636M · Verlagspostamt: 3002 Puchersdorf · Erscheinungsort: 3003 Gablitz

# News-Screen Menopause

## Schlafprobleme und deren Behandlung in der Menopause

P. Frigo

### ■ Treatment of Insomnia with Hypnotics Resulting in Improved Sexual Functioning in Post-Menopausal Women

Eraslan D, et al. *Psychiatr Danub* 2014; 26: 353–7.

#### Abstract

**Background:** This study sought to determine whether trazodone used in hypnotic doses, compared to the hypnotic agent zopiclone, had any specific positive effect on sexual function in non-depressive post-menopausal women with insomnia. **Subjects and Methods:** Fifty (50) subjects participated in the study. Insomnia and sexual performance were evaluated before and after 4 weeks of hypnotic treatment. **Results:** At week four, both treatments improved sleep quality to a similar degree. Sexual function also improved significantly with both treatments, with no significant difference between the groups. **Conclusions:** In post-menopausal women, sexual problems and sleep problems may be related and solving sleep problems may help sexual functioning, independently of depression.

#### Relevanz für die Praxis

Sowohl Trazodon (Trittico) als auch Zopiclon, ein Benzodiazepin-ähnliches Schlafmittel, wurden in dieser Studie zur Behandlung von Schlafstörungen, aber auch sexuellen Problemen eingesetzt. Es zeigte sich, dass sich durch die Behandlung der Schlafprobleme auch die sexuellen Probleme verbesserten und zwar unabhängig von depressiven Zuständen. Für die Praxis ist also die Problematik der Schlafstörungen auch für die sexuelle Aktivität relevant und daher wichtig.

### ■ Treatment of Chronic Insomnia Disorder in Menopause: Evaluation of Literature

Attarian H, et al. *Menopause* 2014 [Epub ahead of print].

#### Abstract

**Objective:** Insomnia both as a symptom and as part of chronic insomnia disorder is quite common in menopause. Comorbid conditions, such as restless legs syndrome and obstructive sleep apnea, occur with high prevalence among perimenopausal women with insomnia. Insomnia in this population group is associated with adverse health outcomes, and there are no clear standards on how to treat it. **Methods:** Based on extensive literature search, 76 articles were identified. Two authors independently graded evidence according to the Oxford Centre for Evidence-Based Medicine Levels of Evidence. **Results:** Evaluation and treatment of other comorbid sleep disorders are recommended, as is cognitive-behavioral therapy for insomnia. Hormone

therapy, eszopiclone, escitalopram, gabapentin, isoflavones, valerian, exercise, and hypnosis are suggested. Zolpidem, quetiapine XL, citalopram, mirtazapine followed by long-acting melatonin, ramelteon, Pycnogenol, Phyto-Female Complex, yoga, and massage may be considered. Kampo formulas are not recommended. Acupuncture may not be suggested, and cognitive-behavioral therapy that is not tailored for insomnia probably should not be considered. **Conclusions:** Although a variety of interventions are shown to be helpful in improving sleep in menopause, there is a need for well-designed head-to-head trials with uniform outcome measures.

#### Relevanz für die Praxis

In dieser Studie wurden 76 Artikel, die sich mit der Therapie von Schlafproblemen in der Menopause befassen, zusammengefasst. Die Autoren stellten fest, dass außer Kampo (= traditionelle chinesische Medizin) und Akupunktur – die nicht empfohlen wurden – fast alle Möglichkeiten der Therapie zu einer Verbesserung führten (Hormontherapie, Schlafmittel, Antidepressiva, Sport, Hypnose). Allerdings fehlt es an placebokontrollierten Studien.

### ■ Magnitude of the Impact of Hot Flashes on Sleep in Perimenopausal Women

de Zambotti M, et al. *Fertil Steril* 2014; 102: 1708–15.e1.

#### Abstract

**Objective:** To quantify the impact of objectively recorded hot flashes on objective sleep in perimenopausal women. **Design:** Cross-sectional study. Participants underwent 1–5 laboratory-based polysomnographic recordings for a total of 63 nights, including sternal skin-conductance measures, from which 222 hot flashes were identified according to established criteria. Data were analyzed with hierarchical mixed-effect models and Spearman's rank correlations. **Setting:** Sleep laboratory. **Patient(s):** Thirty-four perimenopausal women (age  $\pm$  SD: 50.4  $\pm$  2.7 years). **Intervention(s):** None. **Main Outcome Measure(s):** Perceived and polysomnographic sleep measures (sleep quality, amount of time spent awake after sleep onset, and number of awakenings). Subjective (frequency and level of bother) and objective (frequency and amount of hot flash-associated awake time) hot-flash measures. **Result(s):** Women had an average of 3.5 (95 % confidence interval: 2.8–4.2, range = 1–9) objective hot flashes per night. A total of 69.4 % of hot flashes were associated with an awakening. Hot flash-associated time awake per night was, on average, 16.6 minutes (95 % confidence interval: 10.8–22.4 minutes), which accounted for 27.2 % (SD 27.1) of total awake time per night. Hot

*flash-associated time awake, but not hot flash frequency, was negatively associated with sleep efficiency and positively associated with waking after sleep onset. In addition, self-reported wakefulness correlated with hot flash-associated waking, suggesting that women's estimates of wakefulness are influenced by the amount of time spent awake in association with hot flashes during the night. Having more perceived and bothersome hot flashes was correlated with more perceived wakefulness and awakenings and more objective hot flash-associated time awake and hot-flash frequency. Conclusion(s): The presence of physiological hot flashes accounts for a significant proportion of total objective time awake during the night in perimenopausal women.*

### **Relevanz für die Praxis**

Nächtliche Hitzewallungen mit Schweißausbrüchen sind sehr häufig. In dieser Studie wurden in einem Schlaflabor bei 34

perimenopausalen Frauen die Hitzewallungen sowie die Anzahl der Wachphasen aufgezeichnet. So konnte erstmals der Zusammenhang des Erwachens durch Hitzewallungen wissenschaftlich objektiviert werden.

Für die Praxis ist daher eine Therapie der Hitzewallungen, z. B. durch eine Hormontherapie, unter diesen Umständen auch eine Therapie der Durchschlafstörung.

### **Korrespondenzadresse:**

Univ.-Prof. Dr. Peter Frigo

Abteilung für Gynäkologische Endokrinologie und Sterilitätstherapie

Universitätsklinik für Frauenheilkunde

Medizinische Universität Wien

A-1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20

E-Mail: [peter.frigo@meduniwien.ac.at](mailto:peter.frigo@meduniwien.ac.at)

# Mitteilungen aus der Redaktion

## Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

## e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

## Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)