

Schlaf und Schlafstörungen

Sommersemester 2013

Vorlesung 56768

Dr. Roland Popp / Prof. Th. Wetter

Prüfungsfragen zur Vorlesung

16.07.2013

Name: _____

Studiengang: _____

Matrikelnummer: _____

Schein:

bestanden/nicht-bestanden

benotet

Bitte markieren Sie die richtigen Lösungen. Mehrfachantworten pro Frage sind möglich.

- 1.) Welche Insomnie wird durch einen Teufelskreis aus gestörtem Schlaf, erhöhter Anspannung und Ängsten aufrecht erhalten?
- a. psychoreaktive Insomnie
 - b. psychophysiologische Insomnie
 - c. Insomnie bei psychiatrischer Erkrankung
 - d. Idiopathische Insomnie
- 2.) Welche Psychotherapie hat bei der Insomnie langfristige Erfolge?
- a. Psychoanalyse
 - b. Gestalttherapie
 - c. Hypnotherapie
 - d. Verhaltenstherapie
- 3.) Welche Aussage stimmt?
Insomniepatienten
- a. zeigen massive Einbrüche in psychomotorischen Testungen
 - b. können den verlorenen Schlaf in der Regel tagsüber nicht nachholen
 - c. überschätzen ihre Schlafdauer
 - d. hassen Schlafmittel
- 4.) Welches der genannten Symptome ist nicht typisch für Narkolepsie
- a. Einschlafattacken
 - b. Tagesschläfrigkeit
 - c. kurze Zustände von Bewusstlosigkeit
 - d. Schlaf lähmungen
- 5.) Bei welcher Untersuchung findet man bei Narkolepsie im typischen Fall auffällige Befunde?
- a. Gedächtnisprüfung
 - b. Multipler Schlaflatenztest (MSLT)
 - c. Kernspintomographie des Gehirns
 - d. Benton-Test

- 6.)** Welche Aussage zum Multiplen Schlaflatenztest (MSLT) trifft zu?
- a. während des Tests sitzt der Patient entspannt in einem bequemen Stuhl
 - b. der Patient soll versuchen, möglichst lange wach zu bleiben
 - c. eine mittlere Schlaflatenz unter 8 Minuten ist beweisend für eine Narkolepsie
 - d. beim MSLT werden 4 – 5 Einzeltests im Abstand von ca. 2 Stunden im Laufe des Tages durchgeführt
- 7.)** Welche der folgenden Apnoe-Hypopnoe-Indices stehen für eine mittelgradige Schlafapnoe?
- a. < 5/Stunde
 - b. 5-15/Stunde
 - c. 5-20/Stunde
 - d. 15-30/Stunde
 - e. > 30/Stunde
- 8.)** Welches Symptom ist nicht typisch für das Vorliegen einer obstruktiven Schlafapnoe?
- a. Nykturie
 - b. Exzessive Tagesschläfrigkeit
 - c. Beobachtete Atemstillstände nachts
 - d. Beinbewegungen mit schlafstörendem Effekt
 - e. Morgendliche Kopfschmerzen
- 9.)** Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass bei einem männlichen Patienten mit Typ II Diabetes, Adipositas °II (Bodymass-Index $\geq 35 \text{ kg/m}^2$) und arterieller Hypertonie eine behandlungsbedürftige Schlafapnoe vorliegt?
- a. ca. 10 %
 - b. ca. 20 %
 - c. ca. 30 %
 - d. ca. 40 %
 - e. > 50 %
- 10.)** Ein 50-jähriger Diabetiker mit einem Body-mass-Index von 30 und erhöhter Tagesschläfrigkeit stellt sich bei Ihnen vor. In der Polysomnographie wird eine therapiebedürftige obstruktive Schlafapnoe mit einem Apnoe-Hypopnoe Index von 28/h bestätigt. Welche Therapie empfehlen Sie dem Patienten?
- a. Ein Nasenpflaster
 - b. Ein operatives Therapieverfahren
 - c. Unterkieferprotrusionsschiene
 - d. Eine Rückenlagevermeidungsweste
 - e. Eine CPAP-Therapie

11.) Was sollte ein Patient mit Schlafapnoe nicht tun?

- a. regelmäßig Schlafmittel einnehmen
- b. Alkoholkonsum vermeiden
- c. ausreichend schlafen
- d. in Seitenlage schlafen

12.) Welche Aussage trifft für das Schlafwandeln nicht zu?

- a. Schlafwandeln ist im Kindesalter häufig
- b. Schlafwandler sollten Schlafmangel vermeiden.
- c. Schlafwandeln tritt aus dem Tiefschlaf heraus auf
- d. Schlafwandeln tritt vermehrt im letzten Nachtdrittel auf.
- e. Schlafwandeln tritt familiär gehäuft auf.

13.) Welche Aussage trifft für folgende Parasomnien zu?

- a. Alpträume zählen zu den Non-REM-Parasomnien
- b. die REM-Schlafverhaltensstörung tritt gehäuft bei jungen Frauen auf
- c. Bruxismus ist bei älteren Menschen häufiger als bei jungen
- d. Pavor Nocturnus tritt aus dem Tiefschlaf heraus auf.

14.) Welche Aussage trifft für die Jactatio nicht zu?

- a. sie gehört zu den schlafbezogenen Bewegungsstörungen
- b. sie ist bei Kindern häufig
- c. sie betrifft immer nur den Kopf
- d. sie kann im Schlaf und im Wachen oder beim Übergang auftreten
- e. sie tritt gehäuft bei neuropsychiatrischen Erkrankungen auf

15.) Welche Aussagen lassen sich belegen?

- a. Schlafen ist ein passiver Zustand des Organismus und dient hauptsächlich der Regeneration verschiedener Körperfunktionen!
- b. Der Schlaf vor Mitternacht ist am erholsamsten!
- c. Der Mensch braucht im Schnitt mindestens 7 h Schlaf!
- d. Mit kalten Füßen kann man/frau nur schlecht einschlafen!
- e. Schlafwandler können Fahrrad- oder Autofahren!

16.) Welche Aussagen zum ungestörten REM-Schlaf treffen zu?

- a. im REM-Schlaf kommt es zu einer Lähmung der Willkürmuskulatur
- b. die Gehirnaktivität ähnelt eher dem Wachzustand (paradoxe Schlaf)
- c. Träume finden nur im REM-Schlaf statt
- d. im REM-Schlaf kommt es bei Männer und Frauen regelmäßig zu sexuellen Erregungen
- e. im REM-Schlaf können Träume motorisch ausagiert werden

17.) Wann ist ein „nicht-erholsamer Schlaf“ aus schlafmedizinischer Sicht behandlungsbedürftig?

- a. wenn die Leistungsfähigkeit dadurch erheblich gemindert ist
- b. wenn es zu einer vermehrten Tagesschläfrigkeit kommt
- c. wenn der Patient berichtet, nachts häufiger kurz aufzuwachen
- d. wenn man eine Stunde am Morgen braucht, um in die Gänge zu kommen

18.) Wie wird Tagesschläfrigkeit in der Schlafmedizin definiert?

- a. als die Unfähigkeit oder Schwierigkeit während des Tages wach und aufmerksam zu bleiben
- b. als subjektives Gefühl einer bleiernen Müdigkeit
- c. als eine erhöhte Einschlafbereitschaft in schlafförderlicher Umgebung
- d. als ein Zustand der reduzierten Wachheit, in dem es zu ungewolltem Einschlafen oder zu einem Gefühl von Dösigkeit kommt

19.) Welche Anforderungen muss ein klassischer Vigilanztest aus experimental-psychologischer Sicht erfüllen?

- a. der Test muss eine monotone Beobachtungsaufgabe sein
- b. die kritischen Reize sollten auffällig in Erscheinung treten
- c. der Test sollte mindestens 30 min dauern
- d. die kritischen Veränderungen sollten selten und zufällig auftreten

20.) Was sind bei Schläfrigkeit wichtige Messparameter in Dauer-aufmerksamkeitstests?

- a. "time-on-task" Abfälle der Leistung
- b. überschnelle Reaktionen (Fehlstarts)
- c. Variabilität bzw. Instabilität der Leistung
- d. die Reaktionszeiten werden über den Testverlauf hinweg kürzer

21.) Was sind wirksame Gegenmaßnahmen bei Schläfrigkeit?

- a. Fenster öffnen - frische Luft
- b. Anhalten und Spaziergang machen
- c. Radio hören
- d. Kaffee trinken
- e. ein Nickerchen machen
- f. Kaffee trinken, dann ein Nickerchen machen

22.) Welche der folgenden Symptome sind typisch für eine schwere Depression:

- a. Antriebsmangel
- b. Morgendliches Früherwachen
- c. Gewichtszunahme
- d. Suizidgedanken

23.) Folgende Aussage(n) über objektiv (polysomnographisch) gemessene Schlafparameter treffen für eine Depression zu:

- a. Die Schlafkontinuität ist beeinträchtigt
- b. Es finden sich häufige nächtliche Aufwachereignisse
- c. Der Tiefschlaf ist vermindert
- d. Der REM-Schlaf ist vermindert

24.) Das Restless Legs Syndrom (Syndrom der unruhigen Beine)

- a. Ist eine neurologische Störung, die den Schlaf erheblich beeinträchtigen kann
- b. Tritt sehr selten auf
- c. Kann durch Psychopharmaka, z.B. Antidepressiva induziert bzw. verschlechtert werden
- d. Betrifft nur Männer

25.) Von welchen Faktoren ist die Schlafdauer bei verschiedenen Tierarten abhängig?

- a. Körpergröße/Stoffwechsel
- b. Beutetier oder Raubtier
- c. Geschützte Umgebung
- d. Körperhaltung während des Schlafs
- e. Reproduktionsrate

26.) Welche Funktionen des Schlafs sind aus biologischer Sicht gut gesichert?

- a. Evolution: Anpassung an Erdrotation mit verändertem Metabolismus
- b. Regenerative Hypothese: Erholung, Wachstum, Immunsystem
- c. Energieersparnis: reduzierter Metabolismus
- d. Ontogenese: Entwicklung erfordert vor allem REM-Phasen

27.) Was fördert bei Tieren den Schlaf?

- a. Körperliche Anstrengung
- b. Sexuelle Betätigung
- c. Vertrautheit
- d. Wassertrinken
- e. Schlafrestriktion
- f. Monotonie

28.) Welches Tier hält den Rekord in der REM-Schlaf Dauer?

- a. Ameisenigel
- b. Frettchen
- c. Delphin
- d. Schnabeltier
- e. Fledermaus

29.) Welche akuten Auswirkungen hat Schlafentzug auf den Stoffwechsel?

- a. Schlafentzug erhöht den Hunger auf kohlehydratreiche und salzige Speisen
- b. Schlafentzug unterdrückt den typischen nächtlichen Abfall des arteriellen Blutdrucks
- c. Schlafentzug beeinflusst die Glucosetoleranz
- d. Schlafentzug verschiebt den circadianen Rhythmus und die Melatoninausschüttung in der nächsten Nacht
- e. Schlafentzug aktiviert den Parasympatikus

30.) Mit welchen internistischen Störungen steht das obstruktive Schlafapnoesyndrom in engem Zusammenhang?

- a. Diabetes
- b. Schilddrüsenunterfunktion
- c. Adipositas
- d. Arterielle Hypertonie
- e. Asthma
- f. Schlaganfall