

## Videnskabelig Leder

Ugeskr Læger 2023;185:V205158

# Temanummer om søvn

Poul Videbech

Ugeskr Læger 2023;185:V205158

»Innocent sleep. Sleep that soothes away all our worries. Sleep that puts each day to rest. Sleep that relieves the weary laborer and heals hurt minds. Sleep, the main course in life's feast, and the most nourishing«.

&; William Shakespeare, »Macbeth«

Vi sover i gennemsnit 33 år væk af vores liv. Vores behov for at sove må have udgjort en betydelig fare for os, da vi levede i jæger-samler-samfund: Vi kunne blive angrebet af vilde dyr, mens vi sov. Når evolutionen ikke for længst har bortvalgt det at sove, må det spille en vigtig rolle for os [1].

Betydningen af søvn er derfor af meget stor interesse, ikke mindst fordi en række sygdomme og behandlinger påvirker kvaliteten af denne. Som allerede Shakespeare var inde på, restitueres vore kroppe under søvnen, og denne spiller også en stor rolle for vores intellektuelle og følelsesmæssige liv: Hukommelsesspor konsolideres under non-REM-søvnen, og under REM-søvnen bearbejdes vigtige emotionelle udladninger fra dagen før, og vore kreative evner boostes [1]. Søvnens betydning for hukommelse, indlæring og andre kognitive funktioner behandles i en artikel i dette nummer af Ugeskrift for Læger. Manglende søvn øger risikoen for en række somatiske og psykiatriske sygdomme. Dette er desto mere foruroligende, når man tænker på, at den gennemsnitlige søvnlængde er reduceret væsentligt i Vesten gennem de seneste 50 år. Teenagere har brug for 8-10 timer og voksne 7 eller mere pr. nat [2], men mange mennesker sover væsentligt kortere [3]. Formentlig er dette særligt skadeligt for teenagere, fordi deres hjerner gennemgår en betydelig udvikling netop i denne livsfase.

Søvnvanskeligheder er hyppigt forekommende blandt børn og unge med psykiske og somatiske symptomer og kan have store konsekvenser for trivsel og for familielivet, f.eks. har op mod 70% af børn med ADHD søvnvanskeligheder. Tilsvarende ses hos børn med autisme og ved affektive lidelser. Udredning af børn med søvnproblemer så vel som nonfarmakologisk og farmakologisk behandling heraf er vigtig at vide noget om. Dette er gennemgået i en statusartikel i dette temanummer.

Søvnen ændres også med alderen, og det er blevet tolket som, at behovet for at sove bliver mindre. Dette er imidlertid omdiskuteret. Aldersrelaterede ændringer i søvn omfatter bl.a. forkortet natlig

varighed af søvnen, øget hyppighed af søvn om dagen, øget natlig opvågning og tid, hvor man er vågen, samt nedsat slow-wave sleep. Desuden ses stigende hyppighed af søvnrelaterede sygdomme som f.eks. søvnapnø, periodiske benbevægelser og REM sleep behavior disorder. For lidt søvn øger sandsynligvis risikoen for Alzheimers sygdom [4].

Mange patienter henvender sig til deres egen læge med søvnbesvær. Typisk fordi de ikke kan falde i søvn, eller fordi de vågner flere gange i løbet af natten. Kortlægning af baggrunden for problemerne er vigtig, men der er ikke kapacitet til, at alle disse patienter kan sendes til polysomnografi (PSG) og andre søvnundersøgelser. Ved PSG måles multiple, samtidige, fysiologiske parametre. Metoden har høj diagnostisk værdi, men er tids- og arbejdskrævende at udføre. Mange af problemerne kan imidlertid afdækkes med spørgeskemaer, søvndagbog og såkaldte elektroniske wearables, der automatisk registrerer en række søvnparametre. Disse er relativt billige og resultaterne af rimelig kvalitet [5]. Udredningen af mennesker, der klager over søvnighed om dagen, er vigtig og gennemgået i en af artiklerne i dette temanummer. Søvn påvirkes af en række hyppige psykiatriske og neurologiske sygdomme samt af de hyppige søvnrelaterede sygdomme som f.eks. obstruktiv søvnapnø og restless legs syndrome. Disse tilstande er også omtalt.

Forskellige former for medicin kan påvirke søvnarkitekturen negativt, herunder specielt psykofarmaka. Det sidste er vigtigt dels pga. disses stoffers udbredelse i befolkningen, dels fordi en række psykiatriske tilstande, hvor der kan være indikation for anvendelse af sådanne stoffer, i forvejen har søvnforstyrrelser som ofte centralt symptom. I dette nummer af Ugeskrift for Læger er der to artikler om medikamenters ofte meget skadelige indvirken på søvnen.

God fornøjelse med temanummeret om dette vigtige emne, der berører os alle, både når vi er vågne, og når vi vil sove.

**Korrespondance** Poul Videbech, Center for Neuropsykiatrisk Depressionsforskning, Region Hovedstadens Psykiatri – Psykiatrisk Center Glostrup, og assisterende videnskabelig redaktør, Ugeskrift for Læger. E-mail: [videbech@dadlnet.dk](mailto:videbech@dadlnet.dk)

**Interessekonflikter** ingen. Forfatterens ICMJE-formular er tilgængelig sammen med lederen på [ugeskriftet.dk](http://ugeskriftet.dk)

## REFERENCER

1. Walker MP. Sleep essentialism. *Brain*. 2021;144(3):697-699.
2. Consensus Conference Panel; Watson NF, Badr MS, Belenky G et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *J Clin Sleep Med*. 2015;11(6):591-2.
3. Adjaye-Gbewonyo D, Ng AE, Black LI. Sleep difficulties in adults: United States, 2020. *NCHS Data Brief*. 2022;(436):1-8.
4. Irwin MR, Vitiello MV. Implications of sleep disturbance and inflammation for Alzheimer's disease

- dementia. *Lancet Neurol.* 2019;18(3):296-306.
5. Chinoy ED, Cuellar JA, Huwa KE et al. Performance of seven consumer sleep-tracking devices compared with polysomnography. *Sleep.* 2021;44(5):zsaa291.