

Medicinsk Nyhed

Søvn mønstre og sundhed

Søvn er godt for sundheden. Et nyt studie afslører hele fem søvn mønstre som konsekvens af vores almene helbredstilstand.

Søvn er nødvendig for overlevelse. Søvn er også en variabel, der i sig selv rapporterer om vores almene helbredstilstand. Et stort anlagt studie med data fra 770 personer har grupperet søvn mønstre i fem kategorier, som hver især rapporterer tilbage om personens almene tilstand.

Professor, overlæge Poul Jennum, Dansk Center for Søvn sygdomme, Afdeling for Hjerne- og Nerveundersøgelser, Rigshospitalet, kommenterer: »Fænotypering af kliniske typer, der er forbundet med helbredsudkomme og effekt af behandling, er generelt interessant, da det kan bidrage til mere præcis diagnostik og behandling fokuserende på effekt af intervention. I aktuelle undersøgelser søgte man at afdække pr. søvn-profiler (i alt fem) ved datadrevet tilgang baseret på helbred, kognition og livstilsfaktorer hos 770 unge voksne. De afdækkede to profiler, der var forbundet med generel psykopatologi, men øvrigt var forbundet med generel tilfredshed, somatiske forhold og mental sundhed. Undersøgelsen er generelt interessant som metode til vurdering af interaktion mellem forskellige profiler, der potentielt kan anvendes til vurdering af mental og fysisk sundhed. Undersøgelsen er begrænset af, at der primært er inkluderet generelt raskere personer, at den er sensitiv for de indgåede variable, og at udkomme og effekt af intervention ikke er vurderet«.

[Perrault AA, Kebets V, Kuek NMY, et al. Identification of five sleep-biopsychosocial profiles with specific neural signatures linking sleep variability with health, cognition, and lifestyle factors. PLOS Biol. 2025; 23\(10\):e3003399. https://doi.org/10.1371/journal.pbio.3003399](https://doi.org/10.1371/journal.pbio.3003399)

Interessekonflikter ingen



Redigeret af Jens Peter Gøtze, jpg@dadlnet.dk