

Akut makrelinduceret søvn hos ung forsker

Mette Calundann Noer

Søvnløshed er en hyppig lidelse, der opdeles i kortvarige, kroniske og andre former [1]. Tilstanden opleves af mange patienter som stærkt invaliderende og er påvist at være associeret med øget risiko for bl.a. hjerte-kar-sygdom, diabetes og for tidlig død [2]. Behandlingen består dels i at korrigere udløsende årsager (ofte fysisk eller psykisk sygdom), dels i adfærdsmæssige og farmakologiske tiltag mhp. forbedret søvnhygiejne evt. kombineret med farmakologisk behandling [2, 3].

I befolkningen findes der en udbredt tro på, at nattesøvnen kan påvirkes via kosten, hvilket bl.a. afspejles i forbruget af kosttilskud med angivet positiv effekt på søvnmønstret [2]. Mens der er god evidens for, at et højt indtag af koffein og alkohol kan påvirke søvnkvaliteten negativt, er der dog fortsat usikkerhed om, i hvilket omfang man gennem indtag af specifikke fødevarer kan påvirke søvnmønstret og -kvaliteten positivt [2]. Man har fundet ud af, at indtag af fødevarer med højt indhold af melatonin (f.eks. kirsebær) og aminosyren tryptofan (f.eks. bananer og chokolade) muligvis kan give en beskedent øgning i søvnlængden, mens man ikke har dokumenteret effekt af diverse vitamintilskud [4]. Der er endvidere nogen evidens for, at kostens sammensætning af kulhydrat og fedt kan influere på forholdet mellem *rapid eye movements* (REM)- og non-REM-søvn, og generelt frarådes indtag af store energirige måltider kort før sengetid [4]. Overordnet må man dog erkende, at der, trods ekstensiv forskning på området, fortsat er mange uafklarede spørgsmål om kostens betydning for søvnen, og endnu har forskerne til gode at identificere specifikke fødevarer med en effektiv søvninducerende effekt.

SYGEHISTORIE

En tidligere rask 29-årig kvindelig forskningsmedarbejder faldt uvarslet i søvn 19 minutter efter indtag af en hel dåse makrel i tomat (i alt 125 g, heraf 70 g makrel) af mærket Arnold Sørensen. Patientens kollegaer beskrev, at hun knap kunne vækkes, og man overvejede lejring i stabilt sideleje mhp. sikring af luftveje. Der blev ikke observeret kramper. Patienten sov tungt i ca. otte minutter, hvorefter hun gennemgik en kortvarig opvågningsfase af ca. tre minutters varighed med særdeles lav forskningsproduktion. Umiddelbart herefter genvandt hun koncentrationen og kunne fortsætte det videnskabelige arbejde.

En objektiv undersøgelse, inkl. vitale værdier, var uden abnorme fund fraset røde mærker på venstre kind, der formodedes at skyldes tryk fra kvindens cardigan. Man afstod fra yderligere udredning med elektroencefalografi og kontrol af biokemiske parametre.

DISKUSSION

Makrel er en fed fisk, der lever i store stimer i både Nordsøen og Østersøen. Grundet højt indhold af bl.a. omega-3-fedtsyrer og D-vitamin anses denne fisk generelt som værende sund, og Fødevarestyrelsen anbefaler et ugentligt indtag af fed fisk på 200 g [5]. Dog frarådes et stort makrelindtag hos gravide grundet fiskens indhold af tungmetaller [5]. I overstående sygehistorie var makrellen blevet indtaget til frokost, og der kan spekuleres i, om det mon netop var fiskens indhold af tungmetaller, der bidrog til den beskrevne meget dybe (tunge) søvn umiddelbart efter indtaget?

Såfremt ovenstående fund af makrels søvninducerende effekt er generaliserbar, åbner det op for nye spændende perspektiver i forhold til behandling af søvnløshed. I modsætning til eksempelvis benzodiazepiner, der anvendes bredt ved søvnproblemer, menes afhængighedspotentialet ved makrel at være lavt, og man kan snildt forstille sig en »makrel på receptordning« til patienter, der lider af søvnløshed. Baseret på nuværende viden om makrels gavnlige helbredseffekter må øget medicinsk anvendelse af makrel tilmed forventes at have en positiv indflydelse på den generelle folkesundhed.

Det bør nævnes, at den ovenforomtalte effekt af makrel på søvnmønstret kan være modificeret af det faktum, at patienten netop havde fået afvist en artikel og var lidt generelt træt (af det hele). Det er derfor

KASUISTIK

Gynækologisk Klinik,
Juliane Marie Centret,
Rigshospitalet

Ugeskr Læger
2016;178:V68744



Fremtidens sovepille?



muligt, at søvntærsklen hos denne patient var lavere end normalt, hvilket kan have forstærket makrel-effekten. Omvendt kan man argumentere for, at et afvist artikelmanuskript for de fleste forskere udgør en betydelig stressfaktor. Stress og søvn er ofte negativt korrelerede, hvorfor man teoretisk kunne forvente en svagere makrel-effekt hos den stressede forsker end hos en kontrolperson (en forsker, som havde fået antaget et manuskript). Endelig bør det have sin mening, at makrellen var serveret i en tomatsauce, hvis effekt på søv-

nen fortsat er ukendt. Yderligere studier bør laves for endeligt at afklare makrellens indflydelse på søvncyklus og fiskens plads i behandling af søvnløshed.

KORRESPONDANCE: Mette Calundann Noer.
E-mail: mette.calundann.noer@regionh.dk

ANTAGET: 21. oktober 2016

INTERESSEKONFLIKTER: Ingen. Forfatterens ICMJE-formularer er tilgængelige sammen med artiklen på Ugeskriftet.dk

LITTERATUR

1. Sateia MJ. International classification of sleep disorders - third edition: highlights and modifications. *Chest* 2014;146:1387-94.
2. Jennum P. Søvn og sundhed. Vidensråd for Forebyggelse, 2015.
3. Norman JL, Anderson SL. Novel class of medications, orexin receptor antagonists, in the treatment of insomnia - critical appraisal of suvorexant. *Nat Sci Sleep* 2016;8:239-47.
4. Peuhkuri K, Sihvola N, Korpela R. Diet promotes sleep duration and quality. *Nutr Res N Y N* 2012;32:309-19.
5. Fødevarestyrelsen. Tips om Fisk, 2005. <http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/tips-om-fisk/> (24. aug 2016).

Rabdomyolyse efter IKEA-poseløft hos mand i sertralinbehandling

Ingvild Kummen & Thomas Giver Jensen

KASUISTIK

Ortopædkirurgisk
Afdeling M,
Bispebjerg Hospital

Ugeskr Læger
2016;178:V08160542

Rabdomyolyse er en samlebetegnelse for tilstande med nedbrydning af muskelceller og udskillelse til det ekstracellulære kompartment af større mængder intracellulære bestanddele, primært myoglobin, kalium og fosfat. Symptomerne på rabdomyolyse kan være ømhed i muskler, nedsat muskelkraft samt hævelse, og kreatininkinase (CK)-værdien er typisk > 1.000 E/l [1].

Sertralin er en selektiv serotoninoptagelses-hæmmer (SSRI), som er den mest brugte antidepressivgruppe i Danmark.

Vi beskriver her et tilfælde, hvor en patient i sertralinbehandling fik rabdomyolyse efter atypisk overbelastning til trods for et normalt dagligt aktivitetsniveau og normal kropshabitus.

SYGHESTORIE

En 28-årig, højrehåndet mand, der havde depression, men ellers var sund, rask og veltrænet, havde fået sertralin 100 mg dagligt igennem fem måneder. Han henvendte sig på skadestuen med hævelse af venstre

albue uden at oplyse om et traume eller overbelastning. Lidelsen blev tolket som olecranon bursitis, og der blev påbegyndt behandling med ibuprofen 400 mg \times 3.

Han henvendte sig igen på skadestuen efter to dage, da hævelsen var progredierende og bredte sig ned ad begge underarme. Mest udtalt var hævelsen på venstre side, hvor den strakte sig fra albuen til fingrene (**Figur 1**). Han havde ikke smerter, hverken ved palpation eller aktiv og passiv bevægelse. Der var ingen rødme, varme eller neurovaskulære udfald.

Niveauerne af D-dimer, C-reaktivt protein, elektrolytter og kreatinin var normale, men niveauet af alaninaminotransferase var forhøjet til 135 E/l og CK til 5.260 E/l. En UL-skanning viste væske i subcutis. En ortopædkirurg på skadestuen udelukkede kompartmentsyndrom, og patienten blev indlagt på en medicinsk afdeling til rehydrering med diagnosen rabdomyolyse.

Under indlæggelsen erindrede patienten, at han havde båret to IKEA-poser på 20 kg hver med strop-