

Sömn



Ett självreglerande, reversibelt tillstånd med förändrat sensorium och motorik, och total eller partiell medvetslöshet

Kristina Seling

Distriktsläkare, Läkemedelsansvarig läkare
för Region Jämtland Härjedalen

Ordförande i Läkemedelskommittén

- Interna rytmer styr sömnen bland annat med hjälp av bl.a. melatonin och kortisol
- För sömn krävs föregående vakenhet med bl.a. ackumulering av adenosin
- Sömn sänker blodtryck och temp samt trimmar neuronala system och immunsystem

Adenosinutvikning...

- Adenosin, en biprodukt av energiomsättningen; bygger bland annat upp sömnbehov/sömnptryck, och "lugnar" hjärnan
- Koffein motverkar effekten av adenosin
- Fysisk aktivitet höjer adenosinhalten, och ger minskad oro hos barn med autism och förbättrar viss typ av epilepsi (även feber ökar adenosinhalten....).

Sömnstörningar

1. Insomnier (svårt somna, vakna nattetid, vakna för tidigt)
2. Dygnsrytmstörningar
3. Parasomnier (ex sömngång..)
4. Sömnrelaterade motoriska störningar (ex bruxism..)
5. Hypersomnier (onormal dagsömnighet..)
6. Sömnrelaterade andningsstörningar

Basal sömnhygien

- Ljus (och fysisk aktivitet) på dagen stärker dygnsrytmen
- Sömn förutsätter tillräcklig föregående vakenhet
- Lugn och ro på kvällen
- Undvik koffein, alkohol och nikotin kvällstid
- Mörker (eventuellt nattlampa), lagom svalt sovrum bra för sömn, bekväm säng
- Sträva efter att trimma in en regelbunden dygnsrytm. Försök att behålla läggnings- och uppstigningstider även vid ledighet.
- Försök att varva ner kvällstid, upphör med aktiverande fysisk och psykisk aktivitet någon timme före sänggåendet... den som vaknat kl 14 på söndagen har ofta svårt att somna nästa kväll...

Vanliga läkemedel som kan orsaka sömnstörningar

- Betablockerare (t.ex. metoprolol)
- Betastimulerare (t.ex. Bricanyl)
- Steroider (t.ex. Betapred)
- L-dopa (t.ex. Madopark)
- SSRI (t.ex. citalopram)





Insomni - läkemedel

Vanebildande

- Zopiclon (Imovane)
- Zolpidem (Stilnoct)
- Nitrazepam (Apodorm, Mogadon)
- Flunitrazepam (Rohypnol)
- Oxazepam (Sobril)

Ej vanebildande

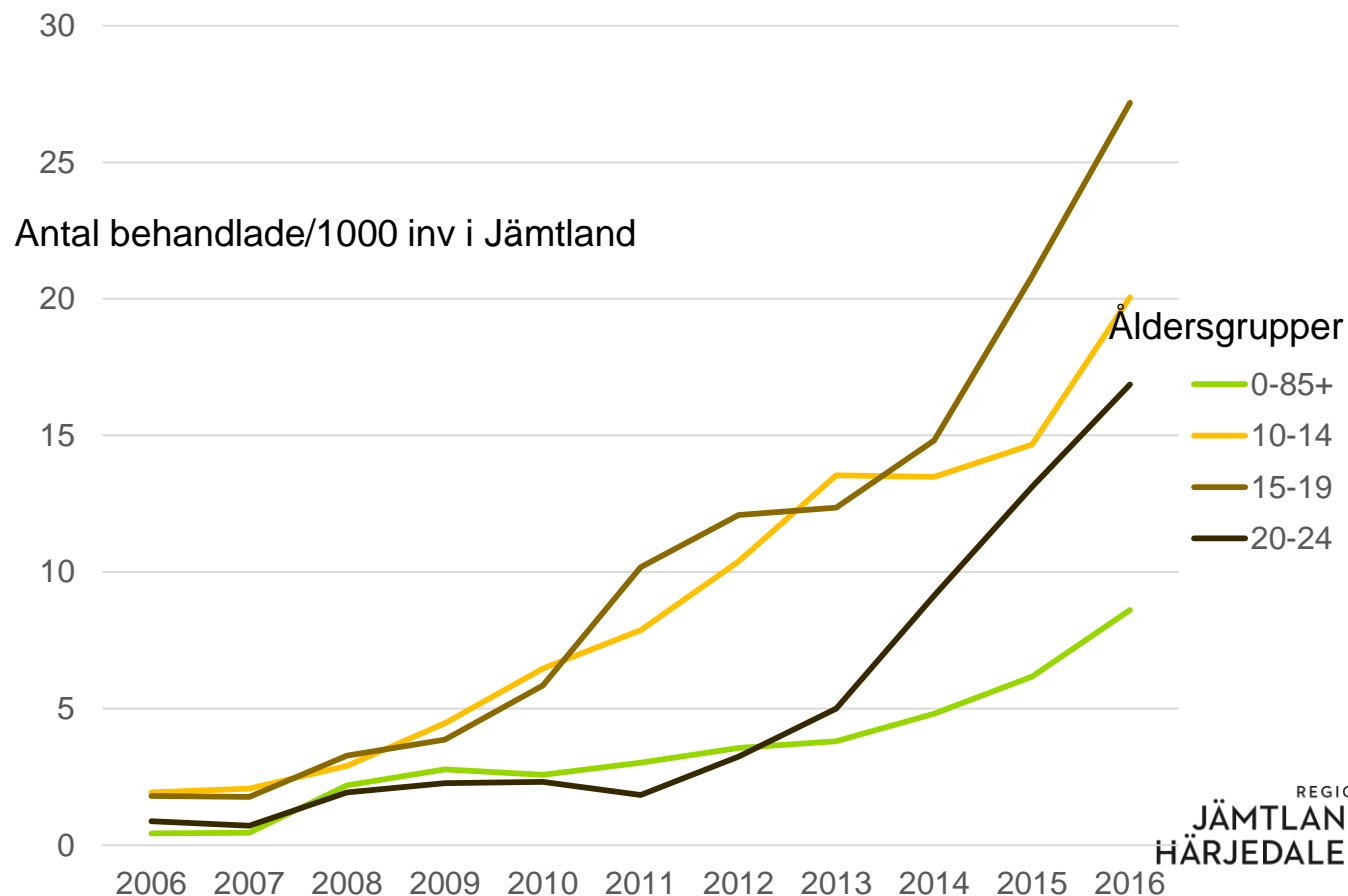
- Propavan
- Lergigan
- Mirtazapin
- Amitriptylin (Saroten)
- Melatonin

	Tid till effekt	halveringstid	biverkningar	
Zopiclon	30 min	4-7h	Dålig smak i munnen, dagtrötthet	
Zolpidem	15 min	1-3h	Hypnagoga hallucinationer	
Nitrazepam	30 min	20-30h	Dagtrötthet	
Flunitrazepam	20 min	13-19h	Dagtrötthet	
Oxazepam	1h	10h	Dagtrötthet	
Propavan	30-60 min	8h	Dagtrötthet, restless legs	
Theralen	1-2 h	?	Dagtrötthet	
Lergigan	?	13h	Dagtrötthet	
Atarax	30-60 min	10-30h	Dagtrötthet, förlängd QT-tid	
Mirtazapin	30-60 min	20-40h	Dagtrötthet, viktuppgång	
Amitriptylin	30-60 min	25h	Dagtrötthet, muntorrhet, förvirring	
Melatonin	?		illamående	



Melatonin

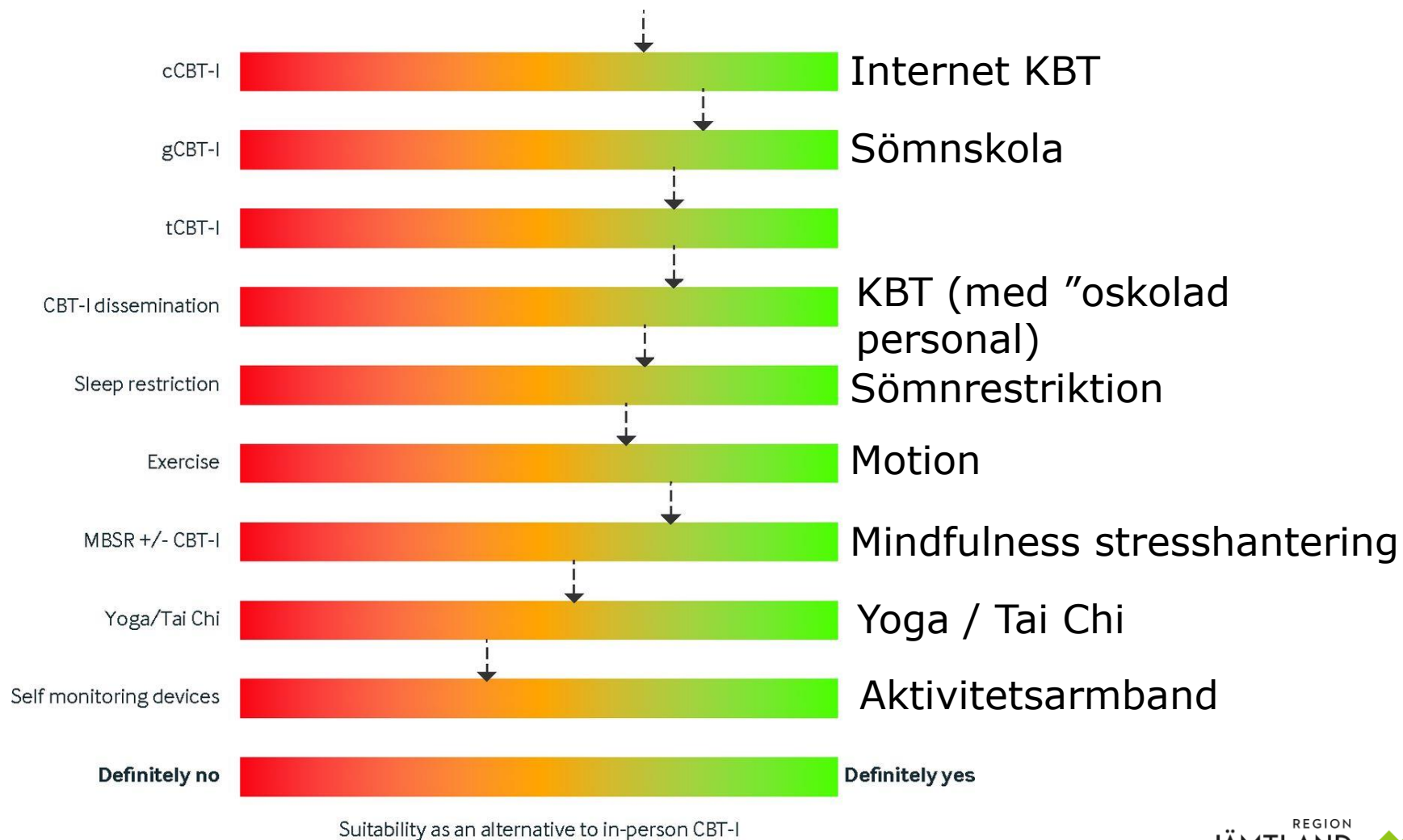
- Registrerat som Circadin – depottablett
- Ex tempore som Melatonin AGB – kortverkande
- Studier ger stöd för viss positiv effekt och hög säkerhet
- Långtidsstudier talar för att det kan vara svårt att sluta



Annat än läkemedel och goda råd?

- KBT (sömnskola)
- Tyngdtäcke
 - Fibertäcke
 - Kedjetäcke
 - Bolltäcke
 - Går att få från hjälpmedelscentralen (självkostnad 500kr)

Comparative effectiveness of all behavioral insomnia interventions.



Margaret Kay-Stacey, and Hrayr Attarian BMJ
2016;354:bmj.i2123



A stylized illustration of a woman with brown hair in a bun, wearing a pink cardigan over a yellow top, sitting on a yellow blanket and laughing heartily while holding a black smartphone. She is leaning against a blue pillow. The background is a simple brown wall and a teal wall above.

Tack för mig!

hej hej vardag