

# Störd sömn problem att ta på allvar

Många personer med reumatiska sjukdomar upplever perioder då de sover dåligt och är mycket trötta på dagtid. Flera kan uttrycka att det är svårt att få hjälp och förståelse från sjukvårdspersonal.

Den hjälp som många får är ett recept på en sömntablett och sedan förväntas man som patient att vara nöjd. Men oftast blir inte problemet med sömnen så lätt löst eftersom många receptbelagda sömntabletter inte ger någon normal sömn. Många gånger är tröttheten lika svår på morgonen, även om personen har sovit den mesta tiden under natten. Men vad är då sömn egentligen?

## Varför sover vi?

Människan klarar sig inte utan sömn och sömnmönstret varierar beroende på ålder, kön, genetisk historia,

uppväxt, miljö och sjukdom. Normalt behöver en vuxen människa 5-9 timmars sömn/dygn. Det har visat sig att sömnen påverkar både hälsan och livslängden.

## Sömnfysiologi

Sömnen är inget passivt tillstånd utan under sömnen avlöser fem olika stadier varandra rytmiskt i så kallade sömncykler. Varje cykel varar cirka 90 minuter. De fem stadierna delas in i två grupper, NREM-sömn (Non Rapid Eye Movement) och REM-sömn (Rapid Eye Movement). NREM-sömnen upptar 75-77 % av sovtiden och består av fyra stadier. Stadium 1 kommer direkt efter insomnandet och anses vara en övergångszon mellan vakenhet och sömn. Stadium 2 är det längsta sömnstadiet. Detta stadium räknas som början på den egentliga sömnen. Stadium

3 och 4 kallas för djupsömn och förekommer mest under första delen av natten. Forskarna tror att under djupsömnen återställs nervvävnaden i hjärnan, att det sker en tillväxt av organismen samt att skador uppkomna av sjukdom repareras.

REM-sömn, även kallad drömsömn, är det femte stadiet. Den kommer efter cirka 90 minuters sömn och återkommer med en och en halv timmes intervall under resten av sömnen. Forskarna tror att REM-sömnen och drömmarna har betydelse för informationsbearbetningen, det vill säga insorteringen av dagens insamlade minnesmaterial. Mängden REM-sömn hos vuxna individer uppgår ungefär till 23-25 % av sovtiden.

## Hormoner påverkar sömnen

Hormonutsöndringen varierar mycket under dygnet. Under sömnen förändras andningen och blodtrycket samtidigt som hjärtfrekvensen och kroppstemperaturen sjunker på grund av förändring av hormonutsöndringen.

De flesta människor lägger sig sent på kvällen när deras kortikosteroidnivåer (ett hormon som utsöndras av binjurebarken) är som lägst och när kroppstemperaturen och adrenalinnivåerna börjar sjunka. Sedan kan det vara svårt att fortsätta sova efter klockan 5 på morgonen eftersom kroppstemperaturen och halten av stimulerande hormoner börjar stiga.

Vilken lycka att kunna sova så lugnt och tryggt!



Melatonin, ibland kallat sovhormon, utsöndras i hypofysen i hjärnan. Det hjälper till att styra kroppsrhythmer och sömn/vaken perioder. Melatonin utsöndras nattetid oavsett om vi är vakna eller sover. Den styrande faktorn för melatonin är yttre ljusförhållanden. Tänder vi lampan på natten börjar melatoninutsöndringen sjunka nästan omgående.

### Sömlöshet

Sömlöshet är detsamma som oförmåga att sova. Alla som sover lite är inte sömlösa. Skillnaden mellan "kortsovare" och sömlösa är att "kortsovare" inte behöver så mycket sömn för att känna sig friska och krya. Däremot lider sömlösa både fysiskt och psykiskt av bristen på sömn.

Sömlöshet är ingen sjukdom utan ett symptom på obalans i kroppen som kan bero på många orsaker. Några av de vanligaste orsakerna till vakenhet är oro, vrede och stress. Som svar på omgivningens, men även personens egna, krav sker en aktivering av kroppens försvarssystem, vilket bland annat innebär stress. Oavsett vad vi oroar oss för blir vi fysiologiskt aktiverade, vi får en ökad hjärt- och andningsfrekvens och utsöndringen av stresshormoner som kortisol med flera ökar.

### Sömnmedicin

Det bästa sättet att behandla sömnstörningar är utan sömnmedicin. Sönnen kan påverkas med sömnmedicin, men det finns inga mediciner som ger normal sömn. Det är antingen NREM- eller REM-sönnen som minskar, beroende på medicinen.

Behandlingen mot sömnstörningar med sömnmedicin kan göras när en persons sömn är så försämrad att den fysiska och psykiska hälsan påverkas. En tillfällig behandling med sömnmedicin under perioder av försämrad sömn är i regel att föredra istället för en kontinuerlig behandling, eftersom effekten av sömnmedicinen avtar ju längre tid behandlingen pågår. Sömnmedicin fungerar bra som tillfällig åtgärd, men kan inte lösa långvariga sömnproblem som orsakas av exempelvis stress.

## Stöd och råd av sjuksköterskor

Under en vårdtid på Spenshult är målet för oss sjuksköterskor som ger patientundervisning om sömn, att patienten skall få kunskap, stöd och erhålla en motivation till att vilja ändra och prova nya vanor och beteenden före sänggåendet med mera. Vi har därför bland annat sammanställt några råd som vi diskuterar med patienten om han/hon har en störd sömn och/eller svår trötthet.

### Några råd som kan ges till personer med sömnsvårigheter:

- Undvik förskjutningar i dygnsrytmen. Försök att ha regelbundna vanor före sänggående och uppstigning, oavsett om man arbetar eller är ledig.
- Kaffe, te, koffeinhaltiga läskedrycker och chokladdrycker på slutet av dagen bör undvikas om man märker att sömnen försämras av det. Hunger, men även kraftig mättningskänsla, kan störa sömnen.
- Reglerna för en god hälsosam kost gäller också för en hälsosam sömnbefrämjande kost. Mjölk, banan och avokado är lämpliga att äta på kvällen då de innehåller bland annat tryptofan. Denna aminosyra är en beståndsdel i serotonin, som sömnhormonet melatonin kommer från.
- Sent på dagen och framför allt på kvällen skall man undvika rökning och alkoholintag. Både rökning och alkohol har en negativ påverkan på sömnen.
- Måttlig fysisk aktivitet kan förbättra sömnen, men den bör utföras minst två timmar före sänggåendet.
- Skapa en rofylld sovmiljö. Färger påverkar sinnesstämning och beteendet. Minska störande ljud och ljus.
- Varva ner en till två timmar innan man lägger sig, genom att till exempel ta ett varmt bad, göra avslappningsövningar.
- De flesta sover bäst i en rumstemperatur på 18 grader.
- En bekväm säng och sköna sängkläder har stor betydelse.
- En del har lättare för att somna på kvällen om de har vilat eller sovit en stund mitt på dagen.



- Understimulans, otrivsel, oro, stress med mera ger en försämrad sömn.

Om patienten får möjlighet att diskutera sin sömn och ovanstående råd med en sjuksköterska i lugn och ro, så kan patientens motivation till att prova andra alternativ till sömnmedicin ökas betydligt.

SUSANN ARVIDSSON, LEGITIMERAD  
SJKSKÖTERSKA

### Vill du veta mer?

- [www.infomedica.se](http://www.infomedica.se)
- Lavery, S. (1997). Sönnen – en helande kraft. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Åkerstedt, T. (2002). Sönnens betydelse för hälsa och arbete. Fakta och goda råd. Järvsö: Bauer Bok.