



Kan man sove for mye?

Søvn blir ofte sett på som den beste medisinen. Men går det an å sove for mye, så mye at man blir syk? Studier for mye søvn kan øke risikoen for å bli rammet av helseproblemer som for eksempel diabetes og blodpropp. Dødelighetsraten ser også ut til å øke hvis man tilbringer for mange timer i sengen.

Hvor mye søvn trenger man?

Ekspertene anbefaler som regel voksne å sove mellom syv og ni timer hver natt. Behovet for søvn varierer imidlertid fra person til person, avhengig av blant annet alder, fysisk form og livsstil.

Hvorfor sover noen så mye mer enn andre?

I noen tilfeller kan det være snakk om en søvnsykdom. Et eksempel på dette kan være søvnlidelsen narkolepsi. En som lider av denne sykdommen har ikke kontroll over trettheten sin. Man kan sove en liten stund og føle seg litt kvikkere, men etter en time eller to er man like trett igjen.

Søvnapné er et annet eksempel. På grunn av flere pustepauser og oppvåkninger om natten reduserer søvnkvaliteten. Det gjør at man blir ekstra trett på dagtid og får et større behov for søvn.

Det trenger selvsagt ikke å være en søvnsykdom som er årsaken. Er man deprimert, sover man gjerne mer enn andre. Tar man spesielle medisiner, kan man også bli ekstra søvngig. Og så er det selvfølgelig noen som bare liker å sove lenge.

Sykdommer koblet til for mye søvn

- Diabetes: i en studie med nær 9000 amerikanere fant man ut at de som sov mer enn ni timer hver natt, hadde 50 prosent større risiko for å få diabetes enn de som sov syv timer natten.
- Fedme: en studie viser at personer som sov mer enn ni eller ti timer hver natt hadde 21 prosent større sjanse for å bli overvektig i løpet av en seks års periode, enn dem som sov mellom syv og åtte timer.
- Hodepine: for mye søvn kan gi hodepine. Dette er fordi søvnen påvirker visse deler av hjernen, for eksempel serotoninlageret. Sover man for mye på dagen, kan det være vanskeligere å få en god natts søvn, som igjen gjør at man føler seg uopplagt om morgenen.
- Depresjon: omtrent 15 prosent av alle som er deprimert tilbringer for mye tid i sengen. Dette kan for noen forverre depresjonen.
- Hjertesykdom: i en studie med nesten 72 000 kvinner, så man at de som sov ni til elleve timer hver natt hadde 38 prosent større risiko for å få blodpropp enn de som sov åtte timer. Forskere har ikke funnet årsaken til denne sammenhengen.
- Dødelighet: I flere studier er det holdepunkter for at personer som sover mer enn ni timer har høyere dødelighetsrate enn dem som sover åtte til ni timer per natt. Det kan ha sammenheng med to andre forhold som begge knyttes til mye søvn: depresjon og lav sosioøkonomisk status. Disse variablene kan være forklaringen på den høye dødeligheten for folk som sover for mye.

Kilde: 1. webmd.com