



## Sovemedisiner uten virkning

En omfattende studie av de mest brukte vanedannende sovemedisinene viser at mye av effekten skyldes placebo.

Av studien som nylig ble publisert i det anerkjente medisinske tidsskriftet British Medical Journal framgår det at sovepillene gjør at man sovner raskere. Sammenlignet med effekten av uvirksomme sukkerpiller var imidlertid forskjellen relativt beskjeden. Troen på at sovepillene virker utgjør derfor en stor del av «effekten». Forskerne fant ingen sikre holdepunkter for at sovemedisinene bedrer søvnkvaliteten eller fører til at man blir mer opplagt neste dag. Det begrensede utbyttet av disse medikamentene må veies opp mot ulempen at de er vanedannende, og at de kan nedsette kjøreferdighetene i trafikken.

Ifølge Utrykningspolitiet blir det hver dag gjennomført omlag 126 000 bilturer i Norge der føreren er ruspåvirket. I 75 prosent av turene skyldes dette vanedannende legemidler. En studie utført i 13 europeiske land viser at bruken av sløvende medikamenter blant norske bilister er høyere enn gjennomsnittet i Europa.

Kilde: British Medical Journal