



Advarer mot sovemedisiner

Helsedirektoratet oppfordrer pasienter og leger til økt varsomhet i bruk av vanedannende sovemedisiner (Mogadon, Apodorm, Imovane, Zopiklon, Zopitin, Stilnoct eller Zolpidem).

En norsk studie viser at personer som bruker slike sovemedisiner hver kveld over lang tid ikke sovner raskere, ikke sover mer og ikke føler seg mer opplagte den neste dagen enn mennesker som lar være å bruke sovepiller til tross for at de har søvnproblemer. Grunnen er at virkningen av sovemedisiner avtar etter hvert. Det kan bidra til å opprettholde og forverre søvnproblemene. Videre kan vanedannende sovemedisiner svekke konsentrasjonen, hukommelsen, balansen og psykiske og fysiske ferdigheter neste dag. Dette øker faren for fall- og bruddskader i hjemmet, og sannsynligheten for at man er mindre oppmerksom i trafikken neste dag.

Mange mennesker som sliter med dårlig søvn har alvorlige snorkeproblemer med hyppige pustestopp (søvnåpne). Slike pustestopp nedsetter søvnkvaliteten og øker risikoen for å få høyt blodtrykk, hjerteinfarkt, hjerneslag, økt blodsukker og svekket ereksjon. Vanedannende sovepiller kan forverre snorking og antall alvorlige pustestopp.

Helsedirektoratet gir blant annet følgende råd:

- Før behandling med vanedannende legemidler startes, skal andre tiltak mot smerter, angst og søvnløshet om mulig forsøkes. Gode råd, avslapningsteknikker og ikke vanedannende sovemedisiner har vist seg å ha meget god virkning for mange.
- Sovemedisiner som er vanedannende bør ikke brukes mer enn 2-4 uker.
- Legen skal informere pasienten om risiko for avhengighet.

- Fornyelsen av resept på vanedannende legemidler bør skje ved konsultasjon hos fastlegen. Telefonresept bør unngås.

Kilde: Helsedirektoratet 2014