



God søvn lindrer demens

Demens er en fellesbetegnelse for en gruppe hjernesykdommer som først og fremst rammer eldre mennesker.

Et fellestrekk ved disse sykdommene er at de ødelegger forbindelsene mellom hjerneceller, og at hjerneceller går til grunne. Seks av ti personer som lider av demens har Alzheimers sykdom. Den utvikler seg oftest gradvis gjennom mange år, men hos noen avtar evnen til å mestre hverdagen raskt. Tidlig i forløpet er sykdomstegnene lette og vanskelige å skjelve fra normal aldring. Etter hvert blir den mentale svikten mer åpenbar, og vedkommende får økende vanskeligheter med å delta i vanlig samvær, kle på seg, lage mat og ivareta personlig hygiene. Rastløshet, mistenksomhet, følelsesmessig ustabilitet, vrangforestillinger og sviktende dømmekraft kan tilkomme.

Søvnforstyrrelser er vanlige ved demens. Utilstrekkelig med søvn eller dårlig søvnkvalitet svekker de mentale ferdighetene, livskvaliteten og funksjonsnivået på dagtid. Vanedannende sovemedisiner kan føre til økt uro, irritabilitet og nedsatt funksjon hos personer som lider av demens. I en ny studie undersøkte man om tilskudd av kroppens eget søvnhormon (melatonin) kan være et alternativ. Nivået av hormonet synker med økende alder, særlig hos mennesker med Alzheimers sykdom.

80 personer med mild til moderat Alzheimers demens deltok i studien. De ble delt i to grupper. Den ene gruppen ble behandlet med langtidsvirkende melatonin (Circadin) i et halvt år. De øvrige fikk uvirksomme tabletter. Alle deltagerne ble oppfordret til å være ute i dagslys minst to timer daglig. I begge gruppene hadde en andel av deltagerne søvnproblemer ved start av

studien. Søvnkvaliteten, funksjonsnivået på dagtid og de intellektuelle ferdighetene ble kartlagt ved oppstart og etter 24 ukers behandling. Deltagerne som fikk tilskudd med langtidsvirkende melatonin fungerte bedre og bevarte de mentale evnene i større grad enn dem som fikk uvirksomme tabletter. Størst utbytte av behandlingen hadde deltagerne som slet med søvnproblemer ved start av studien.

Kilde: Clinical Interventions in Aging, 2014