



Aktiv under søvn

Spørsmål: De siste årene har mannen min begynt å sove veldig urolig. Noen ganger snakker og ler når han drømmer, og det hender han dytter til meg ganske hardt, eller han veiver med hendene sine opp i ansiktet mitt. Han er ved god helse, og vi går mye tur og spiser sunt. Er det mulig å gjøre noe med hans uro om natten? Jeg er litt redd at det han kan komme til å skade seg selv eller meg.

Svar: Mennesket søvn er inndelt i ulike stadier. REM (Rapid Eye Movement, «hurtig øyebevegelse») er betegnelsen på søvnstadiet hvor hjernens aktivitet er nærmest våken tilstand. Øynene beveger seg raskt, men resten av kroppens muskulatur er avslappet. De fleste drømmer skjer i dette stadiet. Den avslappede muskulaturen hindrer oss i å fysisk leve ut innholdet i drømmene. Ved REM-søvn-atferdsforstyrrelse svikter utkoblingen av musklene under søvn. Hvis man for eksempel drømmer at familien blir angrepet, kan man dytte og sparke sengepartneren. Et annet kjennetegn ved REM-søvn-atferdsforstyrrelse er at man ofte husker drømmenes innhold godt når man våkner.

Omkring 1 av 200 personer har REM-søvn-atferdsforstyrrelse, hyppigst menn i 60-års alder. Søvnlidelsen er vanlig hos personer med Parkinsons sykdom og beslektede lidelser, og kan være første tegn på disse sykdommene. Det kan gå 5-15 år før man **eventuelt** får ytterligere REM-søvn-atferdsforstyrrelse symptomer, men mange forblir friske. REM-søvn-atferdsforstyrrelse kan også være bivirkning av medisiner mot depresjon fordi de hemmer den normale muskelblokaden under søvn.

Rivotril, en medisin beslektet med Valium, har ofte god effekt mot REM-søvn-atferdsforstyrrelse.

En ulempe med medikamentet er at det ikke er forenlig med å kjøre bil neste dag. Langtidsvirkende melatonin har vist seg å ha god effekt ved REM-søvn-atferdsforstyrrelse hos 8 av 10 personer uten å påvirke våkenhet i trafikken. Andre kan ha nytte av medisiner mot Parkinsons sykdom.

Mitt råd er at mannen din kontakter fastlegen sin med spørsmål om det kan være aktuelt med utredning i et søvnlaboratorium for påvisning av muskelaktiviteten og råd om behandling.