



Sovepiller skjuler sykdom

En norsk studie belyser noen av ulempene med å bruke vanedannende sovepiller.

Studien omfattet 107 personer fordelt på tre grupper. Deltakerne i den ene gruppen hadde brukt sovepiller hver kveld i minst et år på grunn av søvnproblemer. Deltakerne i den andre gruppen hadde også søvnvansker men brukte ikke medisiner mot dette. Alle deltakerne i den tredje gruppen sov godt uten bruk av piller.

Samtlige ble overvåket to påfølgende døgn i et søvnlaboratorium, og alle førte søvndagbok hver dag i to uker. I dagboken noterte deltagerne hvor lenge de lå i sengen hver kveld før de sovnet, antall timer de sov og hvor uthvilte de følte seg neste dag. Fordelingen av de ulike stadiene i søvnen ble overvåket i laboratoriet. Det viste seg at de som brukte sovemedisiner hver kveld ikke sovnet raskere, ikke sov mer, hadde mindre dyp søvn og ikke følte seg mer opplagte den neste dagen enn deltakerne i gruppen som hadde søvnproblemer men som lot være å bruke sovepiller. Forklaringen er trolig at sovemedisinene var vanedannende, og at effekten gradvis hadde opphørt. Slike piller er derfor kun godkjent til kortvarig lindring av søvnvansker.

Forskerne gjorde ytterligere et funn som gir grunn til bekymring. Ved undersøkelsen i søvnlaboratoriet ble det avdekket at hele 40 prosent av deltagerne som hadde søvnvansker hadde et alvorlig snorkeproblem med hyppige pustestopp (søvnapne). Slike pustestopp nedsetter søvnkvaliteten og øker risikoen for å få høyt blodtrykk, hjerteinfarkt, hjerneslag, økt blodsukker, svekket ereksjon og redusert oppmerksomhet i trafikken neste dag. Ettersom sovepiller kan forverre pustestopp under søvn, gir den høye forekomsten av søvnapne blant mennesker med søvnvansker grunn til bekymring.

Kilde:

Journal og Clinical Sleep Medicine