



## Når på døgnet?

**Spørsmål:** Spiller det noen rolle om man tar medisiner om morgnen, ettermiddagen eller kvelden?

**Svar:** Cellene i alle levende organismer gjennomgår periodiske variasjoner eller livsrytmer. Den viktigste av disse er døgnrytmen. Eksempler på andre livsrytmer er kvinners menstruasjonssyklus, plantenes blomstring og dyrenes parringstider og vinterdvale. Man vet at sannsynligheten for både effekt og bivirkninger av mange legemidler endrer seg i løpet av døgnet. For medisiner med lang virketid betyr doseringstidspunktet lite, men det spiller en rolle for noen medisiner med kortere virketid. Dyrestudier tyder på virkningen av enkelte medikamenter kan mangedobles og bivirkningsrisikoen reduseres betydelig ved å gi medisinerne til rett tid.

Man vet for eksempel at kroppens produksjon av kolesterol er høyest om natten. Best effekt av enkelte kolesterolsenkende medisiner får man derfor hvis de tas om kvelden. Det samme gjelder noen medikamenter mot høyt blodtrykk fordi de gir hjertet en viktig "hvilepause" når man sover. Etersom syreproduksjonen i magen øker om natten kan det være nyttig å ta medisiner om kvelden som demper produksjonen av syre, og ta medisiner om morgenen som hindrer frigjøring av syren som har blitt laget i løpet av natten. Kortisonlignende stoffer er til god hjelp ved en rekke sykdommer. Kroppen produserer selv slike stoffer i binyrebarken, særlig på morgenen og formiddagen. For å ikke forstyrre denne døgnrytmen doserer man ofte kortisonmedisiner om morgenen. Videre har studier vist at doseringstidspunktet for enkelte typer cellegifter kan bedre overlevelse av blant annet tykktarmskreft med spredning.

Foreløpig ved man relativt lite om spørsmålet du tar opp, men fokuset på denne problemstillingen er økende og vil kunne bidra til bedre effekt av medisinske tiltak. Det er nærliggende å tro at døgnrytmen også kan påvirke resultatet av ulike kirurgiske inngrep, strålebehandling eller andre typer behandling.