

Góður SVEFN og draumar undirstaða góðrar heilsu

Dr. med. Jan Triebel

**Sérfræðingur í orku- og endurhæfingarlækningum,
sérhæfð verkjameðferð**

Yfirlæknir, Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði

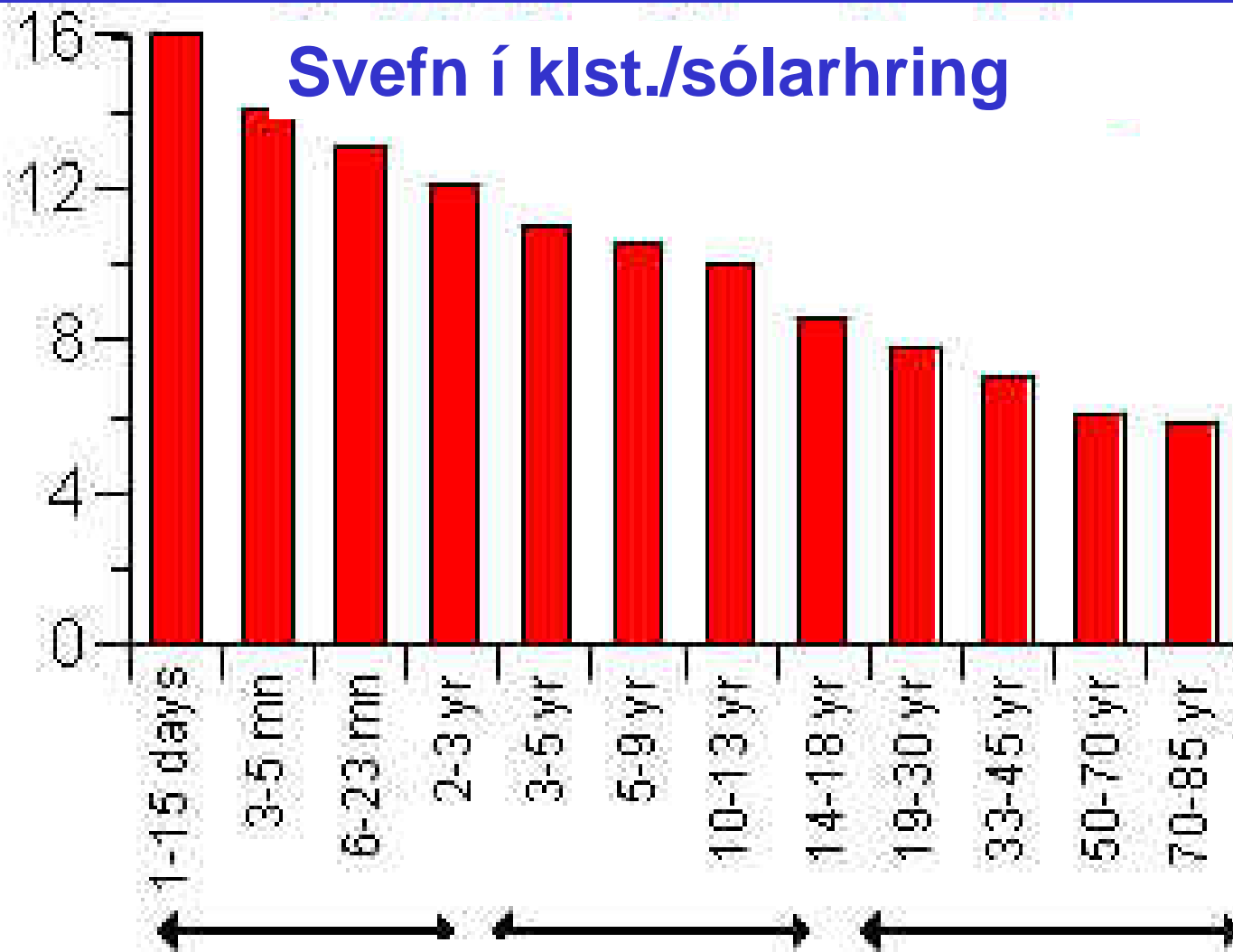


Yfirsýn

- Nokkrar staðreyndir um svefninn
- Spurningar:
 - Af hverju sofum við ?
 - Hvaða tilgang hafa draumar ?
 - Hverjar eru orsakir svefntruflana?
- Hvað er til ráða ? - Lyf og annað ?
- Mikilvægi góðs svefns fyrir endurhæfingarferilinn....



Svefn í klst./sólarhring



Smábörn

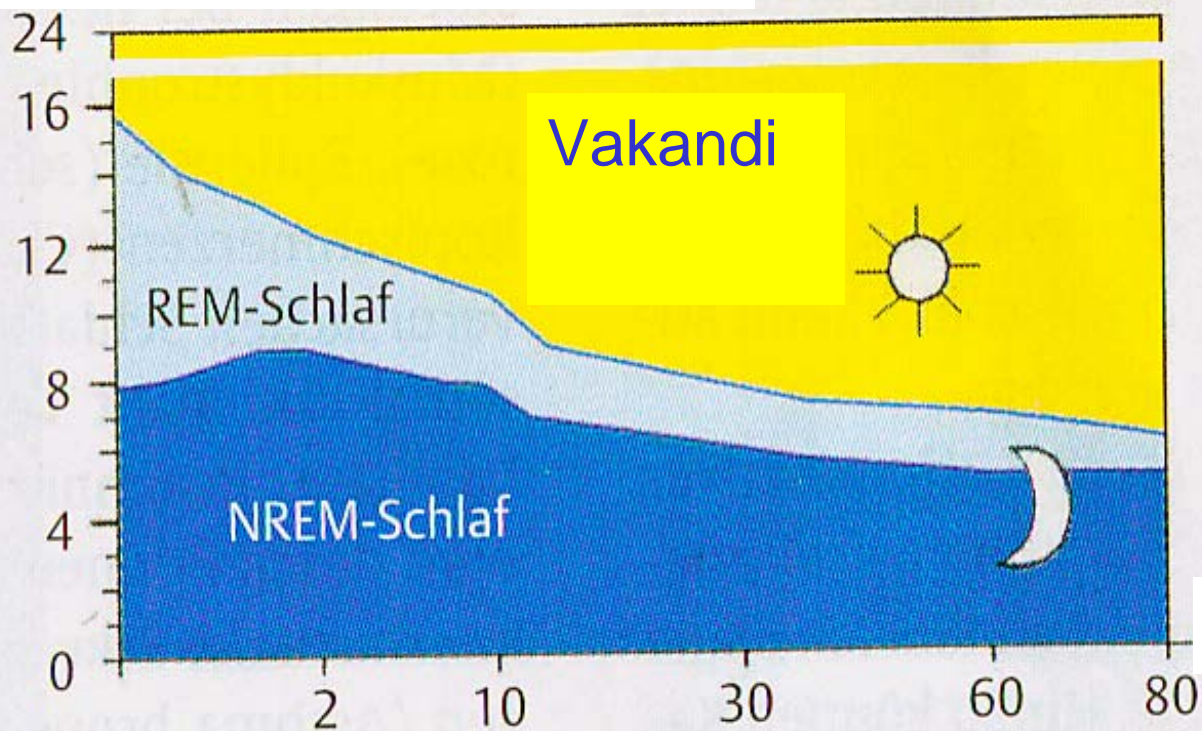
Börn

Unglingar

Fullorðir



Svefn í klst./sólarhring



Aldur í árum

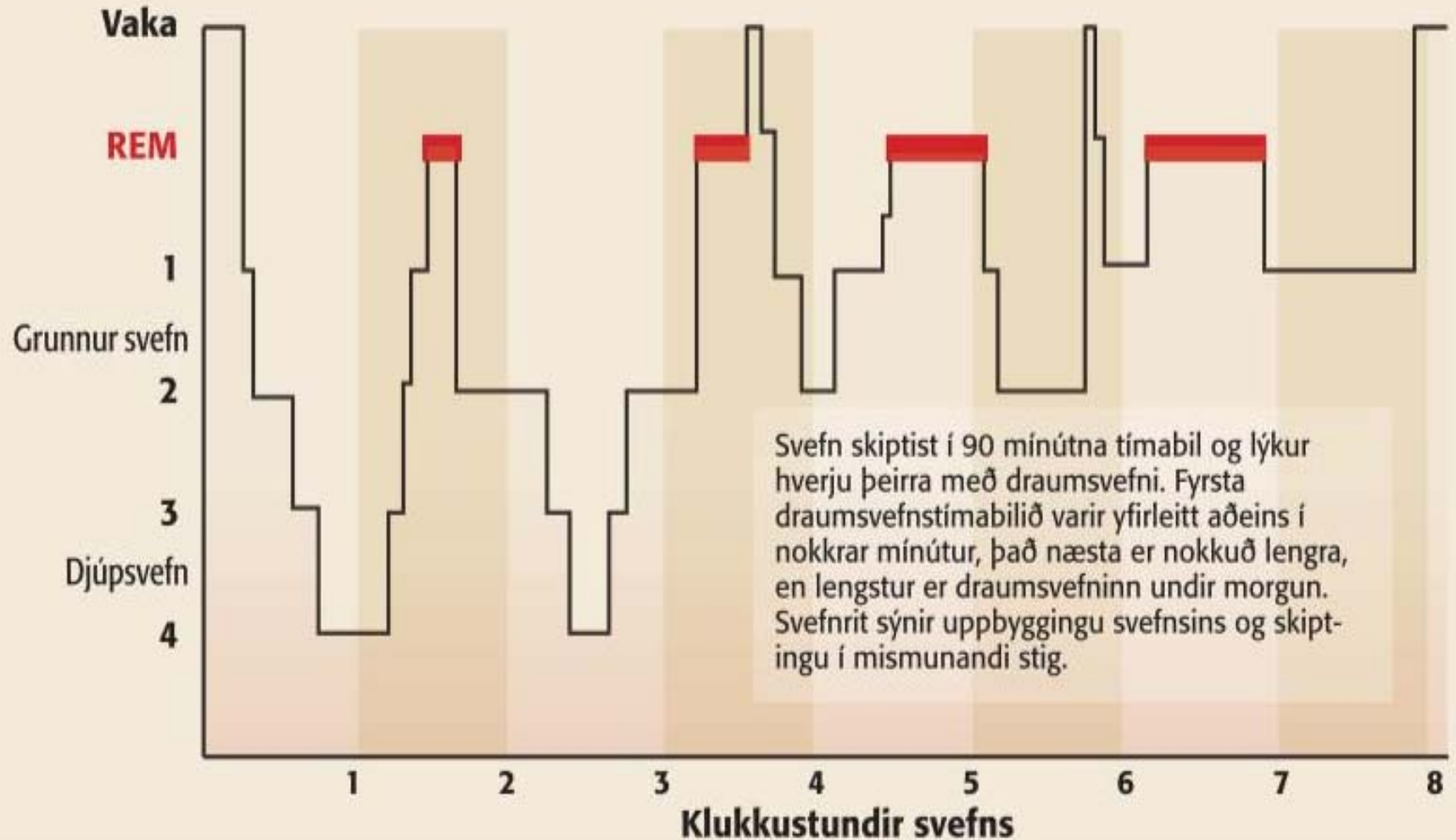
Breyting svefnsins með aldrinum

Staðreyndir



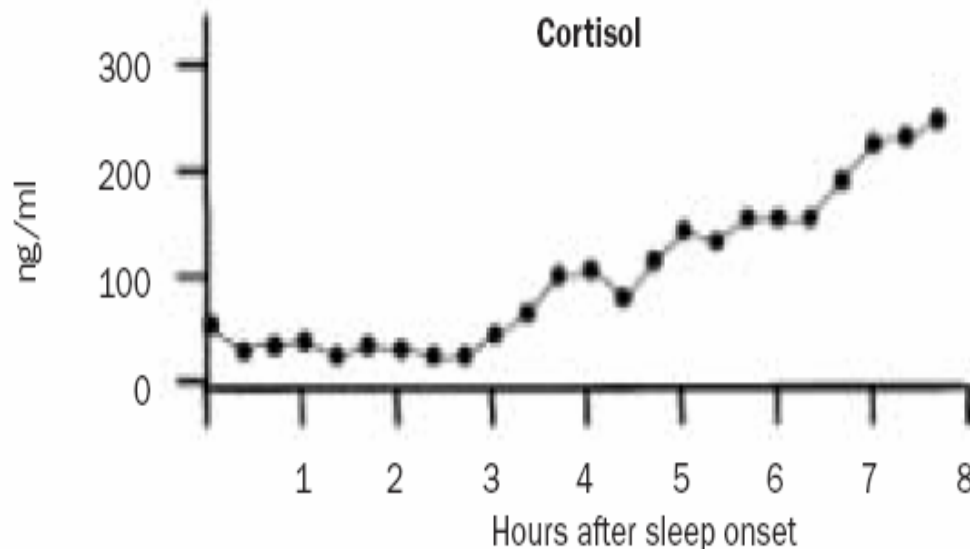
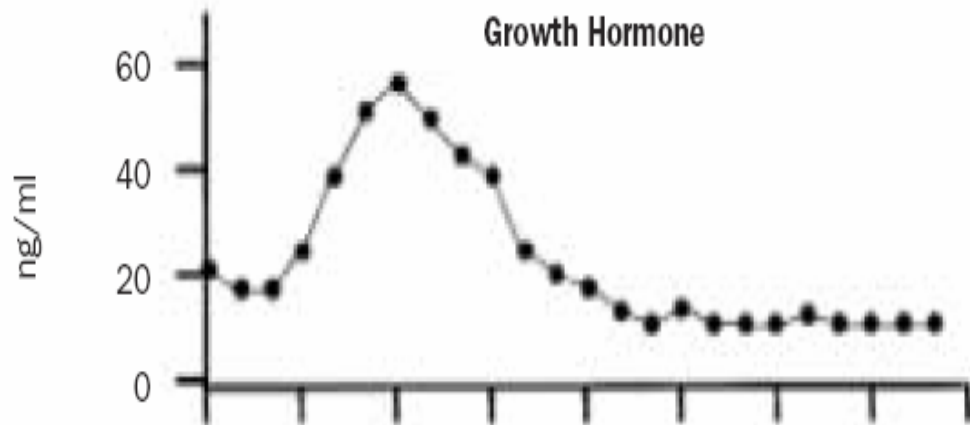
UPPBYGGING SVEFNS

Svefni er skipt í fjögur stig annars vegar og hins vegar draumsvefn (REM).





Hormónar



- **Vaxtarhormónar (GH)** líkaminn framleiðir vaxtarhormóna næstum eingöngu rétt eftir að við förum að sofa
- **Cortisol**-spiegelinn lækkar á kvöldin, eins og líkamshitinn, byrjar síðan að hækka seinni part nætur og er hæstur rétt eftir að við vöknum

Af hverju sofum við ?

- **Endurnæringarkenning (restoration)**, (hægbylgju-svefn)

Munur svefn – svæfing: Svefn er virkur lífeðlisfræðilegur ferill

- Öll spendýr sofa og eru með svipaða svefnvenjur og við
- Hvalir hvíla vinstra og hægra heilahveli á víxl

- **Dægursveiflukening (circadian)**, Melatonin

- Melatonin framleidd í heilaköngli / epiphysinu, tengd birtu

- Melatonin í birtunni ↓

- Melatonin í myrkrinu ↑

- Melatonin hefur ýmis svefnaukandi áhrif

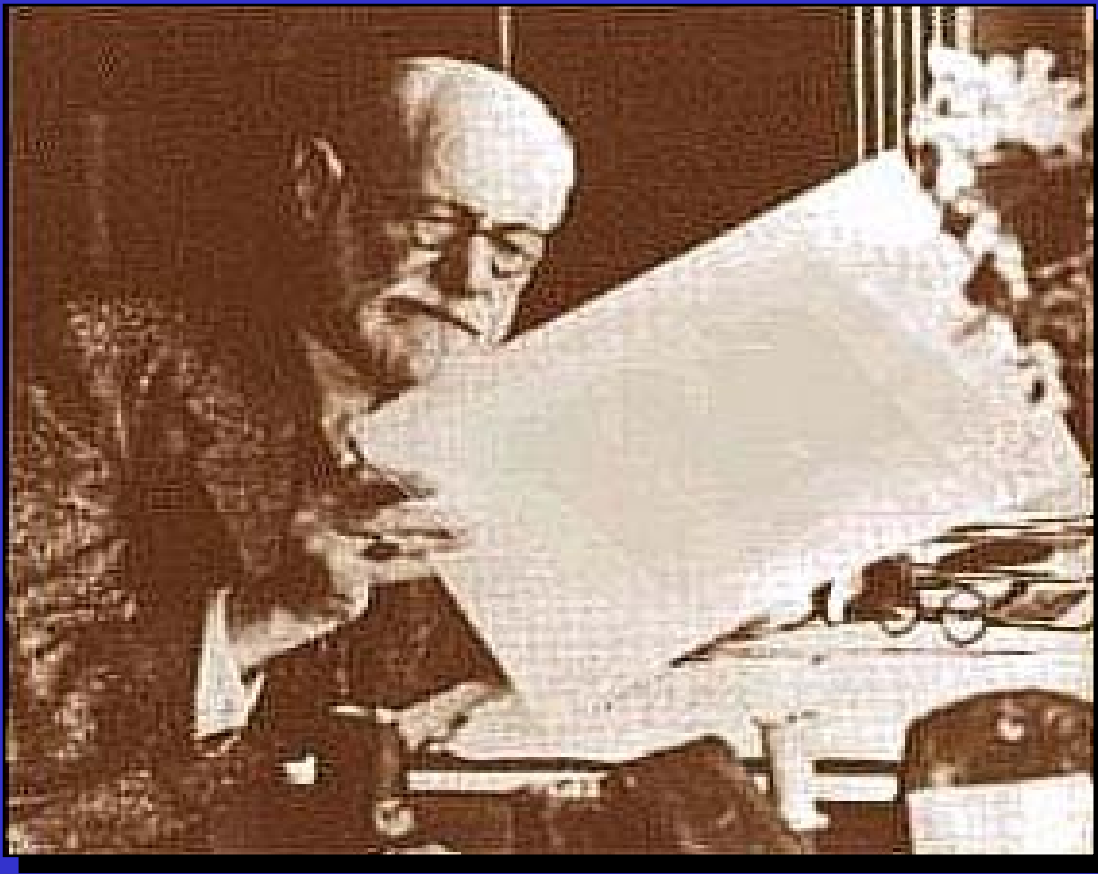
- Kl. 3 á nóttunni eru svefnþörfin mest



Af hverju dreymum við ?

- Til að “vinna úr” því sem við upplifum á daginn,, undirmeðvitundin vinnur úr vandamálum (problem-solving),
- Við endurnærumst andlega
- Minnið endurskipurleggur sig
- Svefn sem draumvörður
- Til að læra, undirbúningur undir ógnanir eftir ákveðna reynslu...





"Sometimes a cigar is just a cigar."
Freud, on the meaning of dreams





Tilgangur drauma ?

- Ýmsar kenningar
 - **Sigmund Freud:** Draumar sýna dulin tákn um bældar langanir og ótta
 - **Aktivationsynthesis-kenning:** Slembiúrtak stjórnlausra taugafrumna í REM-svefni. Tilgangslaus rugl, sem hægt er að túlka á ýmsan hátt ?





Svefntruflanir

- Tíðni: 15-45% kvarta um svefnleysi einhvern tíman á ári (prevalence)
- 12 % (karla) til 13.9 % (konur) á Íslandi notuðu svefnlyf (one-year-prevalence) í slembuúrtaki 2003
(Tómas Helgason, Kristinn Tómasson og Tómas Zoega, Læknablaðið 2003)
- Ísland með Norðurlandamet varðandi notkun svefn- og róandi lyfja síðan 1997
- 70% aldraðra á stofnunum fá svefn- eða róandi lyf !
- Þriðja mikilvægasta einkennið (12%) fyrir því að leita til heimilislæknis (1. Líkamleg veikindi (55%), 2. Verkir (26%))

Svefntruflanir

- Skilgreining skiptir máli - góð sögutaka, sjaldan þarf rannsókn

- Orsakandi

líffræðileg

sál-, félagslegt

- valdandi

veikindi

streita, áföll

- viðhaldandi þættir

óheppileg hegðun

hugsanir, áhyggjur

af komandi vökunótt

-
- Að festa svefninn (initiating) – að sofa samfelld (maintaining) - að endurnærast í svefni og vera úthvildur á daginn (restoring)

- Beinn og

Heilbrigðisþjónusta

- Óbeinn kostnaður

aukin slysatíðni

minnkuð vinnufærni

ICD-10

DSM IV

ICF

- **F51 Óvefrænar svefnraskanir, Nonorganic sleep disorders**
- **F51.0 Óvefrænt svefnleysi Nonorganic insomnia**
- **F51.1 Óvefræn svefnsækni Nonorganic hypersomnia**
- **F51.2 Óvefræn röskun svefn- og vökureglu Nonorganic disorder of the sleep-wake schedule**
- **F51.3 Svefnganga Sleepwalking [somnambulism]**
- **F51.4 Svefnógnir Sleep terrors [night terrors]**
- **F51.5 Martraðir Nightmares**
- **F51.8 Aðrar óvefrænar svefnraskanir Other nonorganic sleep disorders**
- **F51.9 Óvefræn svefnröskun, ótilgreind Nonorganic sleep disorder, unspecified**

ICD-10

DSM IV

ICF

- **G47 Svefnraskanir** Sleep disorders
- **G47.0 Raskanir á því að sofna og halda svefni [svefnleysi]**
Disorders of initiating and maintaining sleep [insomnias]
- **G47.1 Raskanir með miklum svefnhöfuga [svefnsækni]**
Disorders of excessive somnolence [hypersomnias]
- **G47.2 Raskanir á skipun svefns og vöku** Disorders of the sleep-wake schedule
- **G47.3 Kæfisvefn** Sleep apnoea
- **G47.4 Dúraveiki og dáslekja** Narcolepsy and cataplexy
- **G47.8 Aðrar svefnraskanir** Other sleep disorders
- **G47.9 Svefnröskun, ótilgreind** Sleep disorder, unspecified



ICD-10

DSM IV

ICF

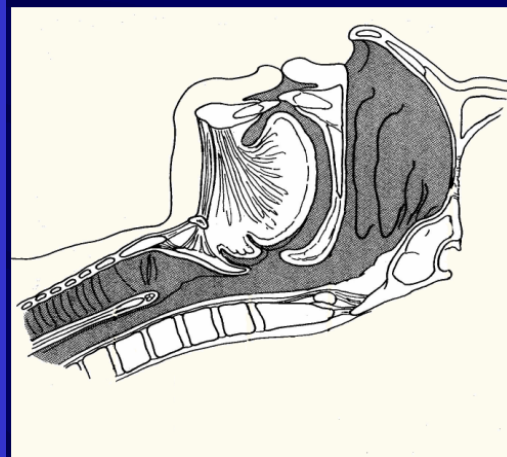
- Fyrsta og annar stigs svefntruflanir
- Fyrsta stigs (primer)
 - Dyssomnia: Narkolepsia, Hypersomnia, Insomnia, öndunartengd insomnia, circadian rhythm truflaður
 - Parasomnia: Martröð, Pavor nocturnus, Somnambulism, Bruxismus (gnísta tönnum) og aðrir
- Annar stigs (sekunder)
 - Svefntruflanir vg. líkamlegra sjúkdóma
 - Svefntruflanir vg. notkunnar lyfja / efna (substance induced)
 - Svefntruflanir vg. annarra truflana geðheilsunnar

„International Classification of Sleep Disorders“
(ICSD)



Svefntruflanir, sjúkdómar

- Tið þvaglát (Pollakisuria, t.d. við stækkun blöðruhálskirtils)
- Kæfisvefn (offita)
- Kvíðaraskanir
- Fótaóeirð (restless legs)
- Verkir (vefjagigt, slitgigt o.fl.)
- Streita
- Áfengismisnotkun (nær ekki djúpsvefni)
- Flogaveiki
- Þunglyndi (bæði hypersomnia og vakna snemma morgnanna)
- Hjartasjúkdómar (hjartabilun o.fl.)
- Mb. Parkinson
- LYF....



Svefntruflanir, aðrar orsakir



- Truflandi hugsanir, óraunhæfar væntingar um svefngæði og svefnlengd
- Raunverulegar áhyggjur, að geta ekki “slökkt” á ákveðnum hugsunum (tilvistunarkreppur í ýmsum lífsfösum)
- Óheppilegar svefnaðstæður: of heitt í svefnherbergi, ekki nógu dimmt, hávaði að utan eða maki sem hrýtur ?
- Kaffidrykkja ?
- Vaktavinna



Hvað er til ráða ?

- Meðhöndla orsökina, ef hægt er
 - t.d. Þunglyndi, kvíða, kæfisvefn, fótaóeirð, verkir, tíð þvaglát....
- Lyf (2-4 vikur....ekki lengur ? !!)
- Svefnráð



LYF

- Benzodíazepín lyf
- Non-benzodíazepín-svefnlyf: Stilnoct (Zolpidem), Imovane (Zopiclon)...
- Þríhringlögðu þunglyndislyf: Amitryptilin....
- veikari geðdeyfðarlyf / geðrofslyf (Neuroleptika): Nozinan
(Levomepromazin)...
- Antihistaminika: Phenergan (Promethazin)
- Flogaveikilyf: Neurontin (Gabapentin), Lyrica (Pregabalin)....
- Hypnotika úr jurtaríkinu:
 - Garðabruða (valerian, baldrian)
 - Humall (hops)
 - Johannisjurt, -kraut (Saint-Johns´s-wort, hypericum) o.fl.



Vandamál í sambandi við svefnlyf

- Ekki er verið að meðhöndla orsökina
- Ávanabindandi, hættu að virka við lengri notkun (þolmyndun)
- Rebound-insomnia, erfitt að hætta aftur (jafnvel eftir 2gja vikna notkun)
- Áhrif á svefnarkitektúr, minnstruflanir
- Timburmenn
- Hættan að detta vegna slakra vöðva
- Minnkun á dýpt öndunnar
- Þunglyndislyf minnka oft drauma-(REM)-svefninn

Hið fullkomna svefnmeðal er ekki til !



LYF

- **Ábending fyrir lyfjameðferð**

- Gagnleg til að rjúfa vitahringinn
- Tímabundið svefnleysi t.d. vg. “sálarkreppu”, crisis intervention
- Þotuslen (“jet lag”)
- Vaktavinna

- **Frábendingar**

- Saga um lyfja- eða áfengismisnotkun
- Bakvaktir (læknar !)
- Meðganga
- gæta varúðar hjá öldruðum (m.a. lifrabílan....)



SVEFN RÁÐ

- Lífsstílsbreyting
- Stjórnun áreitis (stimulus control)
- Aðlögun svefnherbergis (sleep hygiene)
- Slökunaraðferðir
- Hugræn atferlismeðferð



Lífstílsbreyting

- Að gera dagsáætlun, breyting atferla frá A til Ö: matur, hreyfing, sambönd, vinna....
- Að styrkja líkamsklukkuna, t.d. reglulegur fótaferðatími
- Forðast kaffi eftir hádegi, forðast áfengisnotkun, forðast tóbaksnotkun
- Borða heilsusamlega: bara mjög léttar máltíðir á kvöldin
- Hófleg líkamleg áreynsla /hreyfing seinni part dags (helst fyrir kl. 18)





Svefnráð – stjórnun áreitis – stimulus control

- Markmið: Draga úr dagsyfju, vinna úr svefnvandamáli sem langvarandi sjúkdómi
- Koma reglu á svefninn: fara á sama tíma að sofa (einnig um helgar)
- Dempuð lýsing nokkrum klukkustundum fyrir svefn hjálpar (Melatonin)
- Ef maður getur ekki sofið: Fara fram úr, lesa í stól í 15-20 mín, fara aftur að sofa
- Forðast að blunda á daginn ?
- Takmarka sjónvarpsgláp
- Nota flóaða mjólk eða jurtate (humall, garðabruða, kamilla) fyrir svefninn



Svefnráð – stimulus control - svefnherbergið

- Nota rúmið (og svefnherbergið) bara til að sofa og að stunda kynlíf
- Takmarka tíma í rúminu, markmið að gera svefninn samfelldari
- Svefnherbergið ætti að vera:
 - alveg dimmt, hreint, alveg hljótt,
 - alls ekki of heitt,
 - frekar svalt (hjálpur líkamanum, náttúruleg dægursveifla að kæla sig niður á nóttunni)
- Alls ekki sjónvarp í svefnherberginu
- Róandi litir í herbergi



Skipta dýnur máli ?



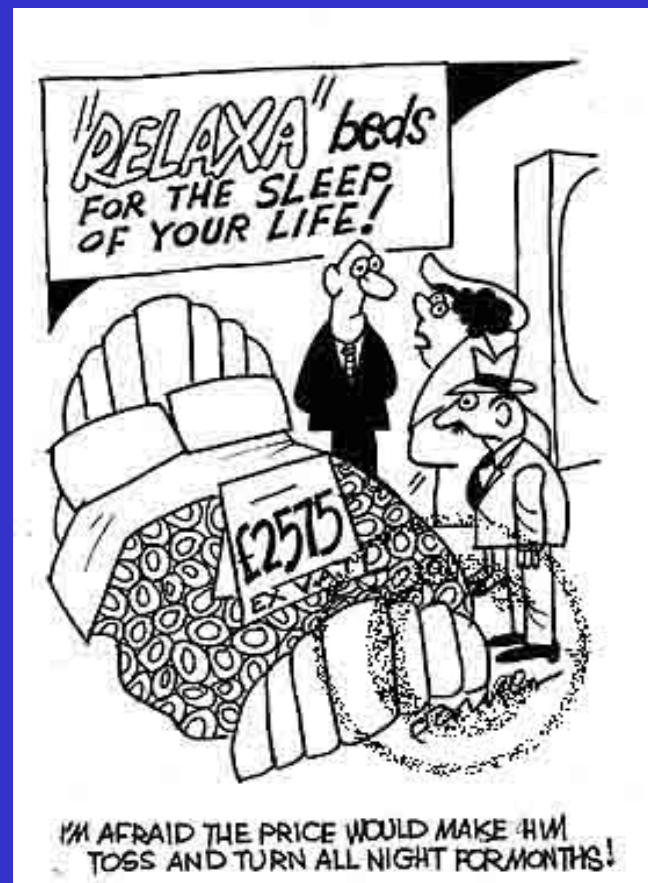
Svefn & heilsa
★★★★★

EGILL ÞORSTEINSSON KÍRÓPRAKTOR

**SVEFN & HEILSA
GEGNIR
MIKILVÆGU
HLUTVERKI**

Í starfi mínu legg ég megináherslu á heilbriggt stöðkerfi, stuðningur frá góðri heilsudýnu gegnir þar mikilvægu hlutverki.

Veldu það besta!



Auglýsing með vísindalegum bakgrunni ?

Sennilega **JÁ**: sjá tvíblind rannsókn hjá hótélgestum í Düsseldorf (Enck P et al. 1999)



Svefnráð

- Hefðir (RITUALS), endurtaka sömu athafnir fyrir svefn
- Svefndagbók til að átta sig á áhrifum atburða daglegs lífs á svefninn og varpa ljósi á svefnmynstrið, einnig til þess að sýna fram á breytingar eða framfarir við ýmiss inngrip (lyf, svefnráð....)
- Sleep restriction
- Paradox intervention



Svefnráð

- Slökunaraðferðir:
 - progressive muscle relaxation (Jacobson)
 - autogenous training
 - jóga, hugleiðsla...
- Hugræn atferlismeðferð: Að læra og hafa áhrif á hugsanir tengd atburðum í lífi okkar, meðal annars hvernig við túlkum eða metum þessa atburði - cognitive restructuring /reframing
 - HAM versus Zolpidem (Stilnoct)
 - HAM betri á öllum tímapunktum
 - HAM versus Triazolam (Halcion)
 - eftir 2 vikur: lyf virkar betur
 - eftir 4 vikur: engin munur
 - en: sérvalin hópur



Svefnráð

STREITA

Markmið: Streitulosun

Aðferð: Að átta sig á

1. Streituvöldum
2. Streituvörnum
3. Persónubundnum þáttum
4. Að forgangsráða rétt og æfa sig



- Viðtalsmeðferð (psychotherapy, psychoanalysis), t.d. með áherslu á samböndum, nota draumatúlkun, sjálfstyrkingaraðferðir

Samantekt

- Góður svefn er undirstaða góðrar heilsu
- Svefn og draumar eru virk fyrirbæri
- Svefntruflanir hamla verulega endurhæfingarferlinu
- Vandvirkni við sögutöku er undirstaðan !
- Svefnlyf ekki án góðra ábendinga
- Svefnlyf ekki án svefnráðs
- Það borgar sig að taka sér tíma fyrir svefnsögu og svefnráð og taka allt með góðri ró !

