

Sef ég nóg?

Svefninn er okkur öllum lífsnauðsynlegur til að viðhalda heilbrigði. Þessi vitneskja hefur verið þekkt frá fornu fari.

Rómverski rit- og ræðumeistarinn Quintilianus (35 eftir Krist) vissi að góður nætursvefn gæti styrkt minnið og fengið okkur til að muna ýmislegt sem við töldum okkur hafa gleymt. Hann taldi einnig að orsök svefnleysis (*insomnia*) væri í raun ekki skortur á svefni heldur of miklar áhyggjur sem oft má til sanns vegar færa.

Íslendingar hafa löngum unnið langan vinnudag og með tilkomu togaranna í byrjun 20. aldar stóðu hásetarnir vaktina jafnvel sólarhringunum saman ef afli var mikill. Líklegt er að örsvefn (dúr, *micro sleep*) hafi verið algengur á þessum löngu vökum og jafnvel átt þátt í hárrí slysatíðni sjómanna.

Vökulögin sem sett voru árið 1921 eftir margra ára baráttu tryggðu íslenskum sjómönnum 6 tíma hvíld á ólarhring og voru mikilvægt skref til að tryggja öryggi sjómanna. Vel þekkt er einnig aukin slysatíðni vansvefta öikumanna í umferðinni.

Rannsóknir sýna að hluti unglunga virðist ekki ná ráðlögðum svefntíma og þeir unglungar sem sofna seint eru í meiri hættu á ofþyngd og glíma oftar við andlega vanlíðan og kvíða.

Draumar hafa lengi verið mönnum ráðgáta og hlutverk þeirra enn að sumu leyti óljóst.

Þó er vitað að draumsvefn minnkar magn streituhormónsins noradrenalíns í heila og draumar eru taldir eiga þátt úrvinnslu erfiðra tilfinningalegra upplifana við áföll og missi. Draumsvefninn virðist

þannig eiga þátt í að fínstillta tilfinninganæmi okkar og auka samskiptahæfni og minnka kvíða.

Á vegum Embættis landlæknis er í undirbúningi vitundarvakning um mikilvægi svefns til að stuðla að bættum svefni Íslendinga og verður fylgst með svefni barna og ungmenna en einnig svefni full-orðinna og eldra fólks og verður spennandi að fylgjast með þeim niðurstöðum.

Notkun alls kyns heilsuúra sem gefa upplýsingar um svefnlengd og gæði er nú orðin býsna algeng og fáum við læknar ósjaldan óskir um nánari túlkun á slíkum niðurstöðum. Sýnist sitt hverjum um gagnsemi þessara upplýsinga: hvort þær auki skilning og þekkingu eða ýti mögulega undir kvíða fyrir því að sofa ekki nóg.

Grein Bryndísar Benediksdóttur og félaga hér á eftir er farið yfir rannsóknir á svefnvenjum Íslendinga og tengsl svefnlengdar og heilsufars.

Þar kemur meðal annars fram að bæði of stuttur (<6 klukkustundir) og langur svefn (>9 klukkustundir) tengjast meiri dánartíðni, áunninni sykursýki, efnaskiptavillu (*metabolic syndrome*) hjarta- og æðasjúkdómum, kransæðasjúkdómum, heilaáfalli, þunglyndi og fleiri sjúkdómum.

Það virðist því gilda um svefn eins og svo margt annað að „lagom är bäst“ eins og Svíar segja, eða að meðalhófið er oftast farsælust.



Dóra Lúðvíksdóttir

lungna- og ofnæmis-læknir Landspítala, lektor við læknaeild Háskóla Íslands

doralud@landspitali.is

Rómverski meistarinn Quintilianus (35 eftir Krist) vissi að góður nætursvefn gæti styrkt minnið. Hann taldi einnig að orsök svefnleysis (insomnia) væri í raun ekki skortur á svefni heldur of miklar áhyggjur.

Am I getting enough sleep?

Dóra Lúðvíksdóttir MD, PhD
Specialist in Pulmonary Medicine and Allergology
Dept. of Allergy, Respiratory Medicine and Sleep,
Landspítali University Hospital,
Faculty of Medicine, University of Iceland, Reykjavík

doi 10.17992/ibl.2022.04.684

Heimildir

- Guðmundsson SE. Öryggi þjóðar frá vöggju til grafar. Þætti úr sögu velferðar 1887-1947. Hið íslenska bókmenntafélag, Reykjavík 2020.
- Walker M. Þess vegna sofum við. Bókafélagið, Reykjavík 2020.
- Vitundarvakning um mikilvægi svefns til að bæta svefn Íslendinga. landlaeknir.is/utgefing-efni/skjal/item47579/ - mars 2022.