



Danskere, der sover dårligt nat efter nat, er i øget risiko for at udvikle overvægt, stress, type 2- diabetes og hjertekarsygdomme

Dårlig søvn er en alvorlig trussel mod helbredet

Søvn er afgørende for helbredet. Sover man dårligt over en længere periode, er det ikke kun ens velvære, hukommelse og reaktionsevne, det kan gå ud over. Man risikerer også at blive alvorligt syg.

Det fastslår Vidensråd for Forebyggelse i en omfattende, ny rapport om danskernes søvn.

I rapporten kortlægger en række af landets førende forskere den videnskabelige dokumentation om emnet og giver en samlet vurdering af de helbredsmæssige konsekvenser, der er forbundet med at sove dårligt igennem længere tid. Det vil sige, hvis man nat efter nat har svært ved at falde i søvn, vågner for tidligt, har usammenhængende søvn eller sover mindre end seks-syv timer hver nat.

”Det er ikke farligt at sove dårligt i en kortere periode. Men hvis man flere måneder i træk sover dårligt eller får for lidt søvn, kan det få alvorlige konsekvenser for helbredet. Søvnmangel på sigt svækker immunforsvaret, således at man bliver mere modtagelig over for infektioner, ligesom man øger risikoen for at blive overvægtig eller få stress, forhøjet blodtryk, type 2-diabetes og hjertekarsygdomme,” siger formand for arbejdsgruppen bag rapporten, Poul Jennum, professor og overlæge ved Rigshospitalet og Københavns Universitet.

Et alvorligt problem for folkesundheden

Ifølge rapporten er risikoen for at udvikle type 2-diabetes eksempelvis øget med cirka 50 procent hos personer, der har svært ved at falde i søvn.

Samtidig har personer, der sover mindre end syv-otte timer om natten, omkring 50 procent øget risiko for hjertekarsygdomme og 15 procent højere risiko for slagtilfælde sammenlignet med dem, der sover mere og bedre.

”God søvn er en afgørende faktor for ens helbred og sundhed. Man bør tage det alvorligt, såfremt man ikke sover godt eller får for lidt søvn,” siger Poul Jennum.

Han suppleres af formanden for Vidensråd for Forebyggelse, Morten Grønbæk, der peger på, at dårlig søvn er et udbredt problem i Danmark. Lidt over 10 procent af alle voksne danskere har været meget generet af søvnproblemer inden for de seneste to uger, mens 30 procent har været lidt generet.

”Søvnproblemer er et alvorligt problem for folkesundheden. Fremtidige forebyggelsesstrategier kan derfor med fordel inddrage søvnproblemer på lige fod med andre kendte risikofaktorer, såsom usund kost, alkohol og rygning,” siger Morten Grønbæk.

Kontakt

Morten Grønbæk, formand for Vidensråd for Forebyggelse, mobil: 24 24 81 65, e-mail: mg@si-folkesundhed.dk
Poul Jennum, formand for arbejdsgruppen, mobil: 40 25 74 95, e-mail: poul.jennum@regionh.dk

Rapporten Søvn og Sundhed kan downloades på www.vidensraad.dk

Af rapporten fremgår det blandt andet:

- kort søvn er forbundet med overvægt hos voksne
- der ikke er undersøgelser, der viser en sammenhæng mellem søvn og risiko for kræft
- i de svære tilfælde af søvnproblemer er der øget risiko for tidlig død
- der er betydelige samfundsmæssige omkostninger forbundet med søvnproblemer, eksempelvis øget medicinforbrug, øget antal konsultationer hos egen læge, nedsat produktivitet og øget fravær fra arbejde
- søvnproblemer kan hænge sammen med stress og problemer på arbejdspladsen (f. eks. høje krav og mangel på indflydelse og social støtte)
- personer med skiftarbejde har flere søvnproblemer end personer med fast dagarbejde
- psykologisk søvnbehandling er mindst lige så effektiv som behandling med sovemedicin

Rapporten bidrager også med en del råd til, hvordan man kan forbedre sin søvn. Heriblandt livsstilsråd, psykologiske og adfærdsmæssige råd, eksempelvis:

- sørg for at gå i seng og stå op på regelmæssige tidspunkter
- lad være med at sove i løbet af dagen
- lær en afspændingsteknik
- undgå alkohol, koffein og store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid
- undgå ikke-søvnrelaterede aktiviteter i soveværelset (med undtagelse af sex), f.eks. arbejde og besvare mails
- undgå at gruble over problemer og morgendagens aktiviteter, når du ligger i sengen
- sørg for, at soveværelset er et roligt, mørkt og veltempereret sted
- sørg for at være fysisk aktiv i løbet af dagen

Vidensråd for Forebyggelse er et uafhængigt råd etableret af Lægeforeningen og TrygFonden. Rådet består af 15 eksperter, der samler og formidler den nyeste forskningsviden om forebyggelse af sygdom og fremme af befolkningens sundhed.