

HDBuzz Tema-artikel: Huntingtons Sygdom og søvn



Hvorfor har mange patienter med Huntingtons Sygdom problemer med at sove, og hvad kan der gøres ved det?

Skrevet af Prof Jenny Morton den 9. april 2013

Redigeret af Dr Ed Wild; Oversat af Cecilie Bornakke

Oprindeligt offentliggjort 6. februar 2013

Mange patienter med Huntingtons Sygdom har problemer med søvnen og med kontrol af døgnrytmen. Disse problemer kan faktisk være en del af symptomerne ved HS, og at kontrollere eller behandle dem kan være gavnligt. I denne særlige HDBuzz tema-artikel, ser søvneksperter professor Jenny Morton på videnskaben bag søvnproblemer og mulige løsninger ved Huntingtons Sygdom. Kommer snart, del 2: Professor Mortons "Simple regler for en god nats søvn".

Efter en lang dag ser mange af os frem til velsignelsen af en god nats søvn. Men ikke alle, der er trætte er garanteret en fredfyldt nattesøvn. For de, hvor søvnen ikke kommer, kan natten være som et ensomt og til tider pinefuldt eksil. Og i de fleste tilfælde går det også ud over dem, der bor sammen med den søvnløse. For personer med en neurologisk sygdom som Huntingtons Sygdom, kan søvnforstyrrelser ikke blot være pinefulde og nedbrydende, men kan desværre også bidrage væsentligt til deres symptomer.

Vi har alle brug for søvn

Der er ingen tvivl om, at søvn er en afgørende og gavnlig del af en daglig livsrytme. Kortvarig søvnmangel forårsager ingen varig skade, men det påvirker utvivlsomt humøret. Uden tilstrækkelig søvn bliver mennesker irritable og ude af stand til at fastholde opmærksomheden. De bliver også urimelige og opfarende.

De fleste mennesker kan komme sig efter et par nætter med god søvn. Men hvad hvis du har Huntingtons Sygdom?

Det tyder på, at HS-patienter ofte lider af forstyrrelser i både søvn og i kontrol af døgnrytmen. Det er muligt, at forstyrrelser af søvn og døgnrytme faktisk kan være en del af en række symptomer på HS. Hvis dette er tilfældet, er det vigtigt, at det anerkendes, fordi søvn og døgnrytme-forstyrrelser har en negativ effekt på folks



Søvnproblemer er almindelige i befolkningen i al almindelighed. Mennesker med Huntingtons Sygdom har dog muligvis flere grunde til at have søvnproblemer.

dagligdag, selv for mennesker uden neurologiske problemer. Så det er sandsynligt, at søvn og døgnrytmen-forstyrrelser hos HS-patienter kan bidrage til de HS-symptomer, der forværres ved søvnmangel, såsom irritabilitet og angst.

Hvis du har Huntingtons Sygdom og sover dårligt, vil det sandsynligvis ikke alene skyldes din sygdom. En betydelig procentdel af den almindelige befolkning lider af søvnforstyrrelser på grund af vaner, livsstil eller miljø. Vi bliver oppe for længe om aftenen - vi står for tidligt op. Vi tager lægemidler, der påvirker søvnen, vi overstimulerer os selv med aktiviteter i de sene nattetimer som for eksempel arbejde eller fjernsyn. HS-patienter er ingen undtagelse. Forskellen er, at HS-patienter ikke har de reserver, der giver en neurologisk rask person mulighed for at håndtere søvnmanglen.

Kronisk søvnmangel er skadelig for almindelige menneskers sundhed, så det er muligt, at kronisk søvnunderskud reelt kunne bidrage til den mentale tilbagegang ved HS. Hvis dette er tilfældet, så kunne behandling af søvnunderskud måske forsinke den kognitive og følelsesmæssige tilbagegang, der ses ved HS.

Er der forskel på søvn og døgnrytme?

Døgnrytme og søvn er to forskellige processer, selv om udtrykkene ofte anvendes synonymt. Døgnrytme er biologiske processer, som ændres cirka hver gang der er gået 24 timer. De er styret af en lille del af hjernen, der hedder **den suprachiasmatiske kerne** eller **SCN**. SCN er kendt som kroppens "ur". Den regulerer alle dine daglige aktiviteter, herunder, hvornår du vågner, og hvornår du har lyst til at gå i seng.

Søvn er en meget indlysende "døgnrytme-aktivitet", fordi søvnen typisk indtræder en gang om dagen. Men det er blot én af mange døgnrytme-handlinger, som kontrolleres af kroppens ur. Andre er puls, hormonudskillelse, blodtryk og kropstemperatur.

Så søvn er en døgnrytme-aktivitet, der er **påvirket** af SCN, men den **opstår** ikke der. Søvn er meget kompleks, og processerne at falde i søvn, sove og vågne op er kontrollerede af forskellige dele af hjernen.

Flere forskellige søvnstadier kan identificeres ved at se på hjernens elektriske aktivitet. De mekanismer, der frembringer søvn og styrer overgangen imellem disse forskellige søvnstadier er ikke fuldt forstået. Man ved ikke engang **hvorfor** vi sover, men der er stadig mere, der tyder på, at søvn er vigtig for indlæring og dannelse af varige minder. Vi kan endda lave noget af hjernens 'huslige arbejde', mens vi sover - ved at gennemgå oplevelser, af ting der er sket i løbet af dagen.

Neurologisk sygdom forårsager søvnproblemer

Søvn- og døgnrytme-forstyrrelser er allerede anerkendte symptomer i en række andre neurodegenerative sygdomme, særligt Parkinsons Sygdom og Alzheimers Sygdom. Faktisk er søvnforstyrrelser for Alzheimers-patienter rapporteret som



Forbedret søvn kan måske have en gavnlig effekt på de kognitive-

hovedårsagen til, at de flytter på institution. Det er

og følelsesmæssige
problemer hos
mennesker med
Huntingtons Sygdom



sandsynligvis fordi, at når en Alzheimers-patient har forstyrret søvn, bliver det et problem for ikke alene patienten, men også for den pårørende.

Der er brug for mere forskning, før vi kan vide, om søvn eller døgnrytmeforstyrrelser er en del af det komplekse repertoire af symptomer ved Huntingtons Sygdom, eller om det bare er en "følgevirkning" af at have HS. Men uanset årsagen, bør vi erkende, at selv milde søvnforstyrrelser kan forværre neurologiske symptomer for HS-patienter. Følgevirkninger af søvnforstyrrelser ved HS kan være af afgørende betydning, når man fastsætter en plan for hvilken hjælp og pleje patienterne har brug for. Og hvis de forværrer evnen til at tænke og humørforstyrrelserne, kan de måske resultere i en større påvirkning på livskvaliteten end andre symptomer, såsom ufrivillige bevægelser.

Døgnrytmeforstyrrelser ved Huntingtons Sygdom

Det første fingerpeg om, at søvnen eller døgnrytmen kunne være unormal hos HS-patienter kom fra en undersøgelse, der viste små ændringer i den døgnrytme-profil, der blev målt ved bevægelsesfølere monteret ved patienternes håndled.

Døgnrytmer er vanskelige at måle præcist i mennesker, fordi rytmen kan være skjult af andre aktiviteter, såsom arbejde og socialt liv. Men det er let at måle i mus, og direkte måling af døgnrytmen i en HS-musemodel viste tydelige abnormiteter i døgnrytme-aktiviteterne.

Disse mus viste en gradvis nedbrydning af den normale rytme af hvile og aktivitet. Denne forstyrrelse blev afspejlet i HS-patienter iført aktivitetsmålere. I HS-musene var der også forstyrrelser i aktivitetsniveauer af gener, der styrer døgnrytme-uret i SCN. Disse døgnrytme-abnormiteter i HS-mus er nu blevet bekræftet af tre forskellige laboratorier.

En væsentlig observation var, at musenes nedbrydning af døgnrytmen hang sammen med deres nedsatte evne til at tænke - og at genoprette en god døgnrytme forsinkede tilbagegangen i evnen til at tænke.

Dette antyder, at nogle af musenes problemer med at tænke var forårsaget af den afbrudte søvn og døgnrytme. Hvis det samme sker hos mennesker, så kan en forbedring af søvnen og døgnrytmen have en gavnlig effekt på de kognitive og følelsesmæssige problemer hos mennesker med Huntingtons Sygdom.

Hvad er årsagen til søvnforstyrrelser ved Huntingtons Sygdom?

De mest almindelige årsager til søvnforstyrrelser hos raske mennesker er depression, stimulerende stoffer som koffein og nikotin, og forstyrrende livsstil som at gå sent i seng, stå sent op og at tage lur i løbet af dagen. Så det er sandsynligt, at det er de samme syndere der er ansvarlige for nogle søvnforstyrrelser hos Huntington-patienter.

Men det er også muligt, at søvn og døgnrytme-abnormaliteter er direkte symptomer på HS, på samme måde som ufrivillige bevægelser er et symptom. Det tyder på, at søvnforstyrrelser kan forekomme allerede i den tidlige symptomatiske periode for HS-patienter, der ikke tager nogen medicin og ikke er deprimerede.

Så vi ved endnu ikke, om der er søvn- og døgnrytme-abnormaliteter, som er forårsaget direkte af HS-mutationen, eller om der ganske enkelt er nogle patienter, der har forstyrret søvn og døgnrytmeaktivitet, fordi de har symptomer på HS.

Mere forskning er nødvendig for at svare på dette spørgsmål. Men det er interessant, at mange af de diskrete symptomer på tidlig HS ligner dem, der opleves af normale individer efter søvnmangel.

Kan vi behandle søvn eller døgnrytme-forstyrrelser ved HS?

Hvis du har Huntingtons Sygdom ønsker du ikke ligefrem at tilføje følgerne af søvnmangel til din byrde af symptomer. Men der er gode nyheder: Der er allerede veletablerede behandlinger for søvnforstyrrelser.

Hvis forstyrret søvn påvirker dit daglige liv, bør du **tale med din læge**. Han eller hun kan muligvis ordinere medicinsk behandling, der vil hjælpe dig. Det behøver ikke at være en langvarig behandling - nogle gange kan en kort behandlingsperiode være nok til at hjælpe dig med at genetablere et godt søvnmønster.

Hvis du har mistanke om, at du er **deprimeret**, bør du også tale med din læge om depression og søvnproblemer. Depression er søvnens fjende, men der findes effektive behandlinger.

Husk også, at meget **medicin** kan forårsage søvnløshed som bivirkning. Spørg din læge eller apoteket, om din medicin kan føre til søvnløshed. Du må ikke stoppe med at tage medicinen, selv ikke hvis du tror, at det påvirker din søvn. Du skal derimod altid søge råd hos din læge og andre sundhedsfaglige personer, før du ændrer din medicin.

Enkle regler for en god nats søvn

Udover medicinske behandlinger, er der anerkendte, videnskabeligt velfunderede selvhjælpsstrategier til at forbedre søvnen. Uanset om du er pårørende eller patient, så kan det være en fordel at forbedre din * søvnhygiejne *.

Professor Mortons “Simple regler for en god nats søvn”, blev for nyligt offentliggjort i tidsskriftet ‘Experimental Neurology’. I næste udgave af dette særlige tema om søvn og Huntingtons Sygdom, vil vi bringe hendes “simple regler” i fuld længde.



Studier i musemodeller har hjulpet os til at forstå søvnproblemerne hos HS-patienter. Opmuntrende nok viste det sig, at genopretning af et normalt søvnmønster i HS-mus hjalp på deres evne til at tænke.

Denne artikel er baseret på en nylig peer-reviewed oversigtsartikel af Professor Morton i 'Experimental Neurology', der opsummerer al publiceret forskning om søvn i HS, blandt andet hendes egen gruppes fund. For mere information om vores offentliggørelsespraksis kig under FAQ...

Ordliste

Parkinsons Sygdom en neurodegenerativ sygdom, der ligesom HS, involverer problemer med koordinering af bevægelse

Døgnrytme en døgnrytme er noget, der gentages hver dag, som kroppens søvn-/vågencyklus

Effekt et mål for om en behandling virker eller ej

Kerne en del af cellen, der indeholder gener (DNA)

© HDBuzz 2011-2018. Indholdet på HDBuzz kan frit deles under en Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License.

HDBuzz er ikke en kilde til lægefaglige råd. For mere information besøg hdbuzz.net

Dannet 19. januar 2018 — Downloaded fra <https://da.hdbuzz.net/115>