



KARLSKRONA LÄKAREFÖRENING Protokoll fört vid Karlskrona Läkareförenings 1454:e sammankomst á Sjöofficersmässen, Karlskrona den 19:e september 2024

Ordförande Martin Lindqvist och Sofia Hellerfelt förklarar mötet öppnat och hälsar medlemmarna välkomna. Föregående föreläsningsprotokoll läses upp och godkänns.

Ikväll gästas vi av Therése Saksø, som är specialist i barn- och ungdomsmedicin, och allt mer intresserad av att jobba förebyggande. Kvällens föreläsning handlar därför om sömnens betydelse för barns och ungdomars psykiska och fysiska hälsa.

Föreläsningen inleds med en definition av vad sömn egentligen är - ”Ett tillfälligt förändrat medvetande”. En natts sömn består av ca 5-6 cykler, som varar 90 minuter. Första delen av natten går man snabbt ner i djupsömn, som bland annat hanterar städning av hjärnan och sorterar intryck för dagen. Med andra ord blir vi alla hjärntvättade på natten, säger Therése med glimten i ögat innan hon fortsätter förklara att andra delen av natten består av en ytligare REM-sömn som hanterar känslor och problemlösning samt kreativitet. Vi vuxna nöjer oss med ca 7-9 timmars sömn per natt, medans tonåringar behöver 8-9 timmar och barn kräver upp mot 10-11 timmar.

Idag lider ca 10-30% i Sverige av diagnosen sömnrubbingar. Diagnosen kan man få av alla möjliga faktorer så som en smärtsam sjukdom som väcker en på natten, depression som leder till tankemiller när det blir mörkt, eller sömnapné som stör sömnen. Andra faktorer som kan påverka är skiftarbete eller till och med så enkelt som elektronik, då vi trotsar naturen med skärmar eller tända ljus när det mörknar fastän tanken är att vi egentligen ska lägga oss. Detta gör att det blir svårare för kroppen att förstå när man ska sova.

Men hur diagnostiserar vi sömnrubbingar? Kriterier för att ställa diagnosen inkluderar svårigheter att somna, bibehålla sömn eller att man vaknar tidigt. Ett av dessa kriterier minst 3 gånger i veckan i 3 månader resulterar i diagnosen sömnrubbing. Dålig sömn leder till belastning på hjärnan och andra ställen i kroppen, vilket leder till att vi blir sjuka. Det blir svårt att tänka logiskt och dra slutsatser samt att det kan leda till depression och ångest. Det har till och med en påverkan på smärta, då hälsodeklarationer i skolan visar att många barn upplever huvudvärk vid sömnbrist. Faktum är att man även kan bli mer irriterad och agiterad samt att man tappar koncentrationen och får minnessvårigheter - alltså ADHD-liknande symptom. Detta stöds av en studie där man utvärderade barn med sömnbrist som som hade en subklinisk ADHD. Det man kunde se när dessa barn fick sova för lite, så tippade de över och fyllde kriterierna för att få diagnosen ADHD.

Therése visar publiken en graf på förskrivning av ADHD mediciner **och se och hjälpna** - Blekinge visar höga siffror på förskrivning. Publiken skrattar - vi får bättra på oss!

Så vad gör man åt sömnbristen? Det är vanligt att förskriva sömnmedel och det vanligaste valet för barn i Blekinge är Melatonin. Men det är faktiskt inte det enda vi kan erbjuda. Så vad behöver

egentligen barn? En behandlingspyramid uppbyggd av fysisk aktivitet, regelbunden mat och ordentligt med sömn såklart! I första hand insatser hemma och i skolan. Medicin är egentligen en sista utväg och bara ett tillägg till allt annat, påpekar Therése.

Publiken får titta på en kort video där elever på en skola pratar om vad de har fått lära sig om hur man ändrar sina vanor, så som att läsa böcker istället för att kolla mobilen innan sängdags. Enligt eleverna i videon har tipsen gett bra resultat och de nämner att det märks att inte lika många elever kommer för sent till skolan. Therése berättar vidare att barn upplever mycket stimuli av notiser vilket skapar en viss rädsla att missa information. Därför kan det vara bra om en hel skolklass bestämmer sig gemensamt för att lägga undan mobiltelefoner efter en viss tid på kvällen, så att barnen inte blir lika stressade av antalet notiser och stimuli.

Vill man bli av med sömnbristen så kan man även gå i sömnskola, berättar Therése. Här får man gå på lektioner för att sedan få utföra uppdrag. Det är totalt 5 lektioner och 4 uppdrag där man går igenom allt från vad sömnbrist egentligen är till att man får olika uppdrag att utföra fram tills nästa lektion. I och med att skolan är en sömnskola så får man såklart ett skolavslut - vilket vi ikväll också får.

Och med dessa orden avslutas kvällens föreläsning och på presentationen får vi se en sista bild på Therése tillsammans med några barn där alla sover fint på rad.

Vid protokollet

Sekreterare Hanna Peszko