

**FOREDRAG HJERNERÅDET  
11/10 2021**

**HARALD HRUBOS-STRØM, PHD, SOMNOLOG**



*Når samme søvnsymptom krever ulike  
behandlinger- seks grupper av  
søvnsykdommer*

[www.oslosovnsenter.no](http://www.oslosovnsenter.no)

Komprimert versjon:

<https://www.youtube.com/watch?v=dVgUfEiw-io&t=1602s>

# INTERESSEKONFLIKTER OG FORSKNINGSFINANSIERING



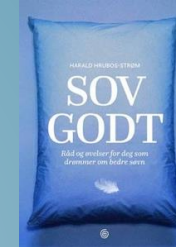
# Disposisjon

- 1) *Søvnregulering*
- 2) *Symptomer*
- 3) *Søvnsykdommer*



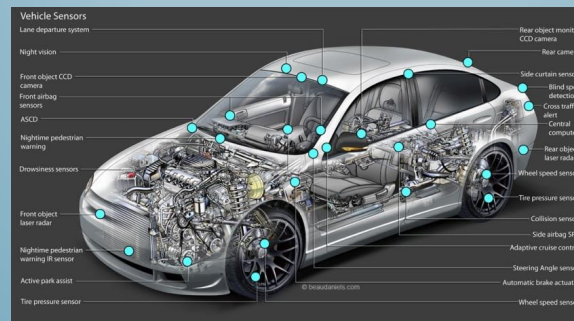
## NORMAL SØVN:

- Søvntrykk (homeostatisk faktor) <sup>1</sup>
- Døgnrytme <sup>2</sup>
- Retikulær aktivering (tankebøra) <sup>3</sup>



Bok:  
Kap.

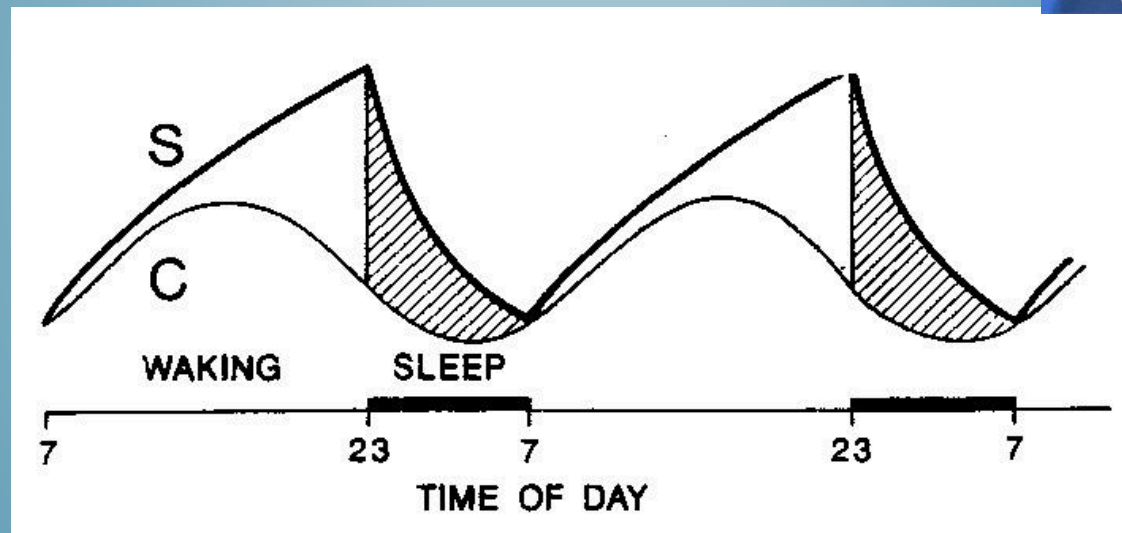
1



1: Boberly, Hum Neurobiol 1982, 2: Ralph et al, science 1990, 3: Saper et al, Nature 2005



Bok:  
Kap.  
1



# Oslo Søvn



# Oslo Søvn





# Oslo Søvnsent





**Oslo Søvnsent**

# Oslo Søvnsent

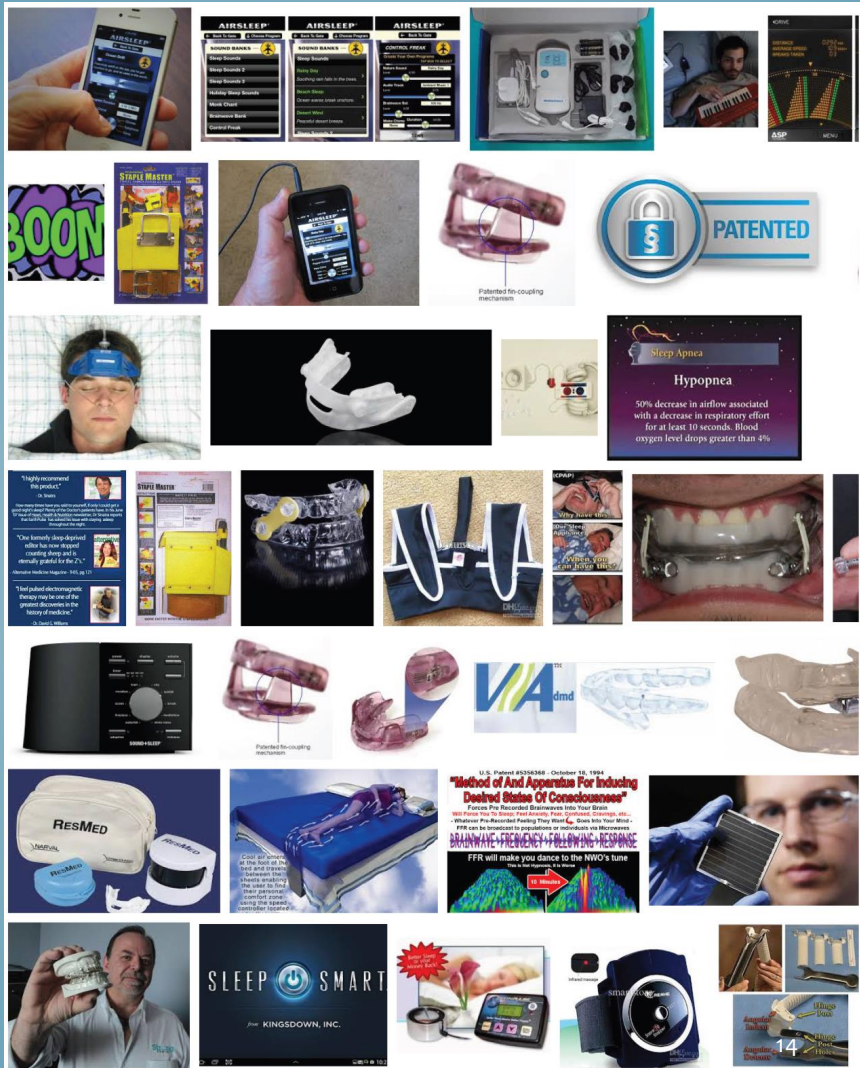
# Disposisjon

- 1) *Søvnregulering*
- 2) *Symptomer*
- 3) *Søvnsykdommer*









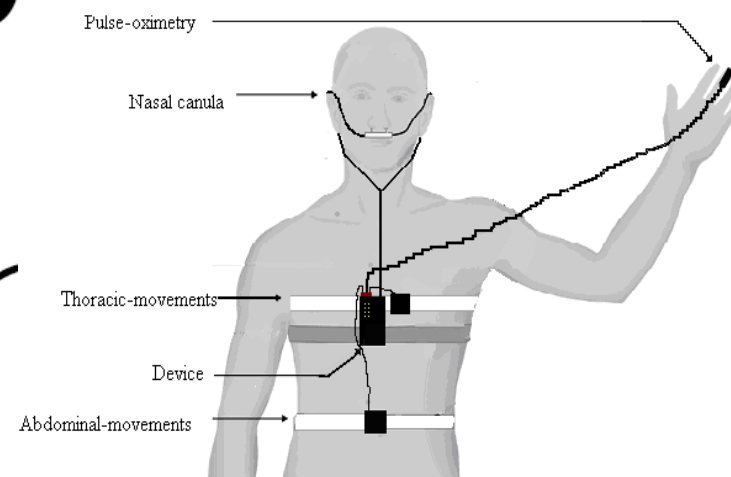
# Disposisjon

- 1) *Søvnregulering*
- 2) *Symptomer*
- 3) *Søvnsykdommer*



# Oslo Søvnsent

# Oslo Søvnsonn



# Oslo Søvnsent

# ELECTRONIC SLEEP DIARY, MOBILE FRONTEND -BASED ON «THE CONSENSUS SLEEP DIARY» (CARNEY ET AL. SLEEP 2012)

07:27 Harald Hrubos-Strøm

Uke 20 11. mai 98.6%   Uke 21 18. mai 95.2%   Uke 22 25. mai 97.8%

**Uke 22**  
25. mai - 1. juni

Registrer søvn

man   tir   **ons**   tor   fre   lør

søn

**97.8%**  
Søvn effektivitet

Søvn effektiviteten din reanes som normal.

07:27 Harald Hrubos-Strøm

Søvdagbok

30.05.2020

Rediger

Hvordan har du fungert i løpet av dagen i går?

Bra

Skriv eventuelle tiltak du gjorde i går for å fungere bedre

-

Hvilke sovemedisiner og/eller andre midler har du tatt inntil 5 timer før du gikk til sengs?

2 enheter

Når gikk du til sengs?

Kl. 23:30

Når forsøkte du å sovne?

Kl. 23:30

# Oslo Søvnsent



# Oslo Søvnse



# Oslo Søvnsent



**Oslo Søvnsement**

# Oslo Søvnsent



**Oslo Søvnsent**



**Oslo Søvnsent**



**Oslo Søvnsent**

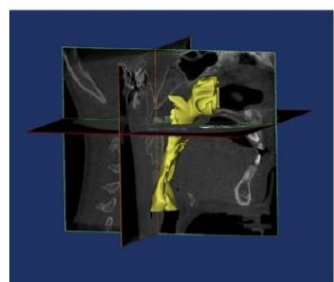


# Oslo Søvnsent

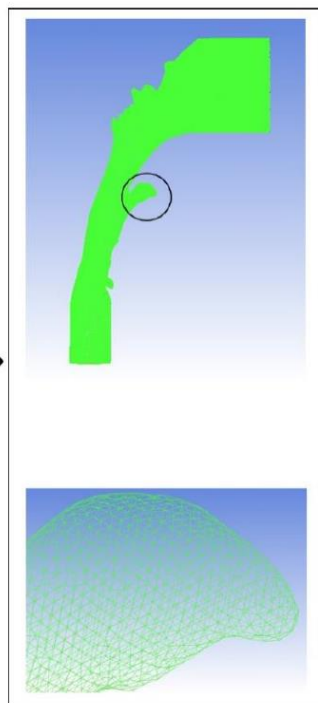
# Oslo Søvnsent



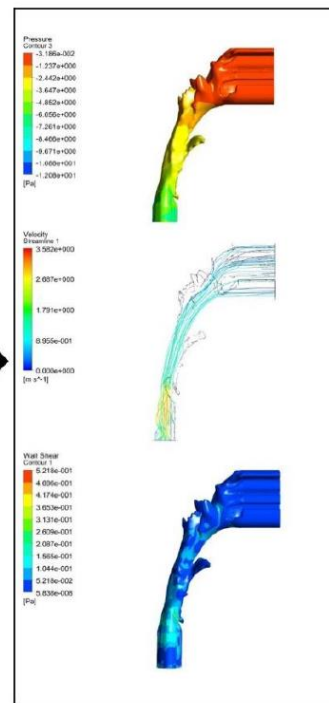
## Doktorgrad Xin Feng: Billedanalyse av morfologi og funksjon av de øvre luftveier



a



b

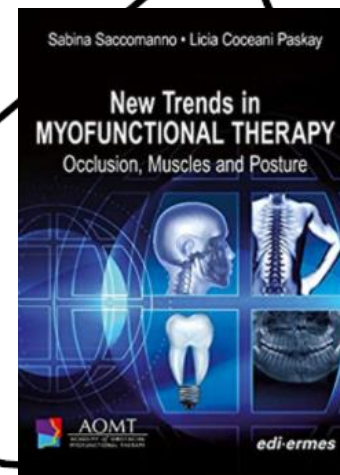


c

## Effects of Oropharyngeal Exercises on Patients with Moderate Obstructive Sleep Apnea Syndrome

Kátia C. Guimarães<sup>1</sup>, Luciano F. Drager<sup>1</sup>, Pedro R. Genta<sup>1</sup>, Bianca F. Marcondes<sup>1</sup>, and Geraldo Lorenzi-Filho<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sleep Laboratory, Pulmonary Division, Heart Institute (InCor), University of São Paulo Medical School, São Paulo, Brazil





# Oslo Søvnsent

# ONDINES FORBANNELSE





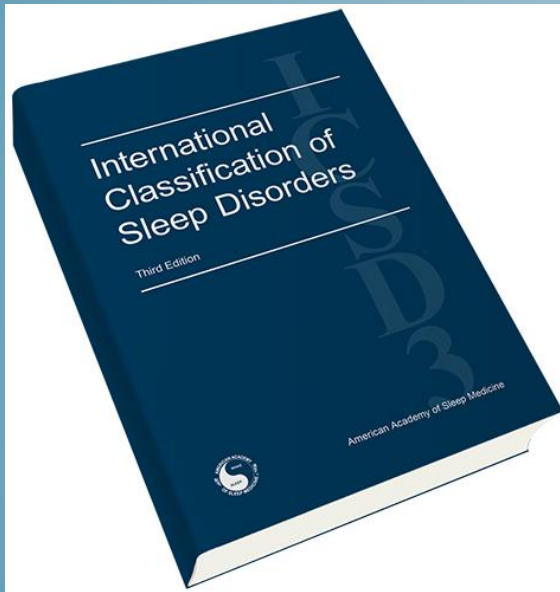
**Oslo Søvnsent**





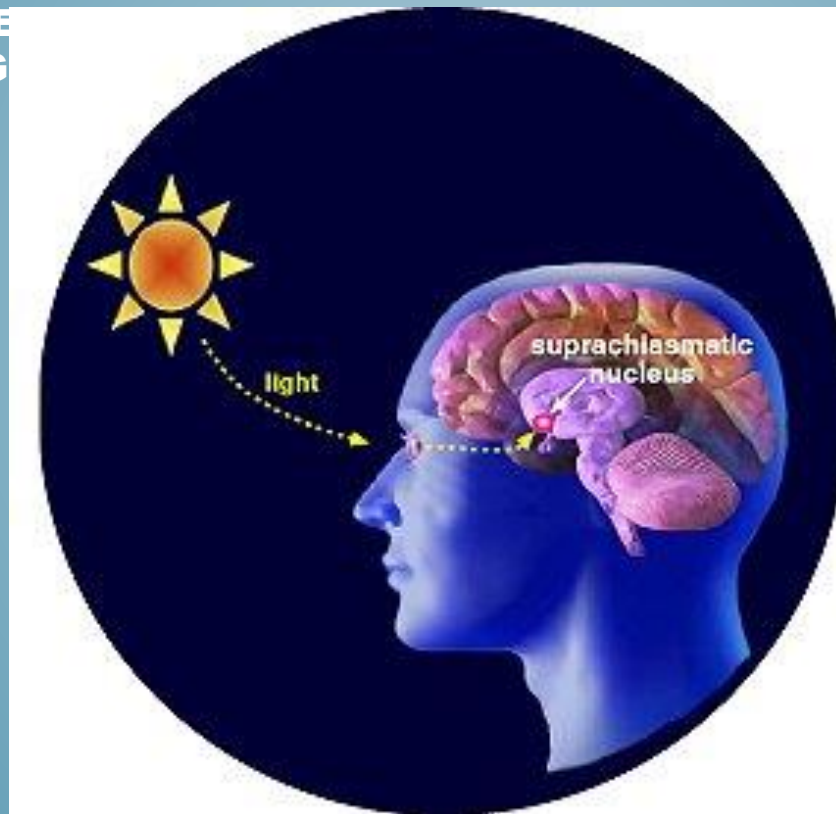
**Oslo Søvnsent**

## TYPER SØVNSYKDOMMER



1. *Insomni*
2. *Søvnrelaterte respirasjonslidelser*
3. *Hypersomnier av sentralt opphav*
4. ***Døgnrytmeforstyrrelser***
5. *Parasomnier*
6. *Søvnrelaterte/motoriske søvnlidelser*

SLE  
LIG





# Oslo Søvnsement



Normal døgnrytme



Frittløpende døgnrytme



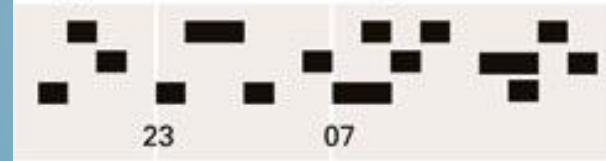
Fremskyndet søvnfase-syndrom



Forsinket søvnfase-syndrom



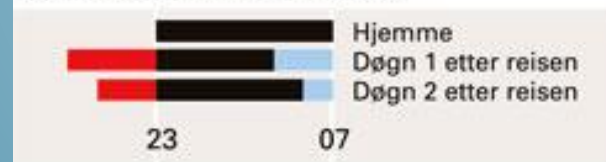
Irregulær søvn-våkenhets-rytme



Skiftarbeidslidelse



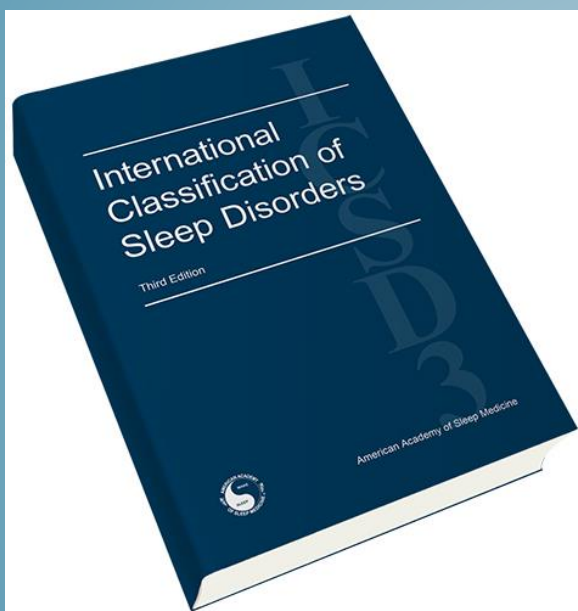
Jet lag (forflytning vestover)



Jet lag (forflytning østover)



## TYPER SØVNSYKDOMMER



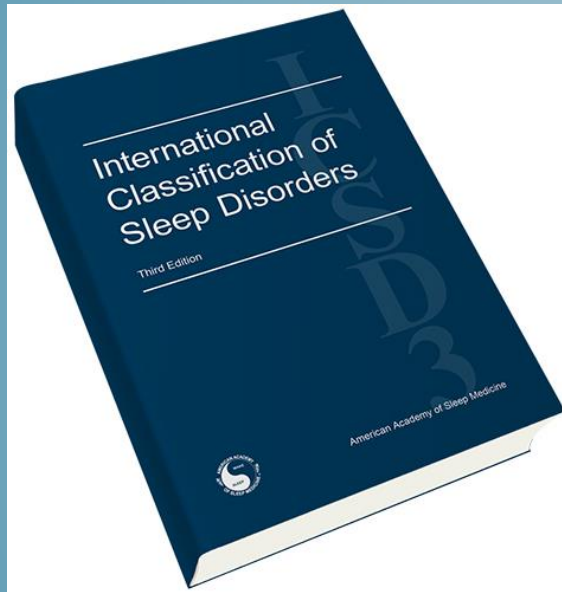
1. *Insomni*
2. *Søvnrelaterte respirasjonslidelser*
3. *Hypersomnier av sentralt opphav*
4. *Døgnrytmeforstyrrelser*
5. ***Parasomnier***
6. *Søvnrelaterte/motoriske søvnlidelser*

## PARASOMNIER

- Non-rem:
  - Vanligst hos barn mellom 3-5 år
  - Eksempler: Natteskrekk, søvngjengeri, snakke i søvne, enurese og andre
- REM:
  - Kan indikere cerebrodegenerativ sykdom.



## TYPER SØVNSYKDOMMER



1. *Insomni*
2. *Søvnrelaterte respirasjonslidelser*
3. *Hypersomnier av sentralt opphav*
4. *Døgnrytmeforstyrrelser*
5. *Parasomnier*
6. *Søvnrelaterte/motoriske søvnlidelser*

## **-RESTLESS LEG SYNDROME-**

- *Trang til å bevege bena i hvile*
- *Lindres ved bevegelse*
- *Basert på symptomer*
- *Behandles medikamentelt*

## PERIODISKE BEINBEVEGELSER

- *Funn av periodiske bevegelser ved polysomnografi*
- *Påvirker søvnkvaliteten*



## NØKKELPUNKTER

- *Døgnrytme, Søvntrykk, Tankebør*
- *Innsøvningsvansker og søvnighet*
- *Det finnes 6 hovedgrupper av søvnsykdommer*



TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN

