



Ding Zou, sömnforskare vid Göteborgs universitet.

2019-05-07 08:24 CEST

Ny studie: Sömnsvårigheter kan öka risken för hjärt-kärlsjukdom

Det finns en koppling mellan sömnsvårigheter (insomni) och dålig kondition, vilket i sin tur ökar risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. Det visar en ny forskningsstudie med stöd av Hjert-Lungfonden, som nu lyfter möjligheten att kunna förebygga sjukdomar som stroke och hjärtinfarkt genom att upptäcka insomni i ett tidigt stadium.

– Ungefär en tredjedel av alla svenskar lider av sömnsvårigheter. Kan vi förebygga hjärt-kärlsjukdom genom att hjälpa dem som drabbas att sova

bättre har vi tagit ett viktigt steg i kampen mot sjukdomarna, säger Ding Zou, sömnforskare vid Göteborgs universitet och huvudförfattare till studien.

I undersökningen, som ingår i Hjärt-Lungfondens största forskningsatsning – befolkningsstudien SCAPIS - har forskarna tittat på konditionen hos 600 svenskar i medelåldern genom att mäta syreupptagningsförmågan under ett prov på testcykel. Deltagarna fick även fylla i ett frågeformulär om sina sömnvanor, och utrustades under en vecka med accelerometer – en sorts avancerad stegmätare som mäter såväl fysisk aktivitet som stillasittande.

Resultatet visar att de 32 procent av studiedeltagarna som hade sömnsvårigheter även hade sämre kondition än övriga deltagare, oberoende av faktorer som fysisk aktivitet, kroppssammansättning och livsstil. Forskning med stöd av Hjärt-Lungfonden har tidigare visat en tydlig koppling mellan dålig kondition och en förhöjd risk för hjärt-kärlsjukdomar som stroke och hjärtinfarkt.

– På 20 år har forskningen bidragit till att nästan halvera dödligheten i hjärt-kärlsjukdom. Tyvärr riskerar dagens levnadsvanor, till exempel stillasittandet, att bromsa den positiva utvecklingen. Den här studien visar att även sömnsvårigheter bör tas på största allvar och gör det förebyggande hälsoarbetet allt viktigare, säger Kristina Sparreljung, generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden.

Hjärt-Lungfonden samlar in pengar till forskning för att besegra vår tids största folksjukdomar i hjärta, kärl och lungor. I Hjärt-Lungfondens största forskningsatsning SCAPIS har drygt 30 000 svenskar i åldrarna 50–64 år genomgått omfattande hälsoundersökningar på sex svenska universitetsorter. Målet är att kunna förutsäga vem som riskerar att drabbas av hjärt-, kärl- eller lungsjukdom och att förhindra sjukdomarna innan de uppstår.

Studiens fullständiga namn: Insomnia and cardiorespiratory fitness in a middle-aged population: the SCAPIS pilot study.

För mer information, kontakta gärna:

Anna Aderlund, pressansvarig Hjärt-Lungfonden, telefon 0708-544 239,
anna.aderlund@hjärt-lungfonden.se

Pressbilder:- [Ding Zou, sömnforskare, Göteborgs universitet](#)
- [Kristina Sparreljung, generalsekreterare, Hjärt-Lungfonden](#)

Fakta: Om hjärt-kärlsjukdom (Källa: Hjärt-Lungfonden)- I Sverige lever 2,0 miljoner människor med någon form av hjärt-kärlsjukdom.

- Över 30 000 människor dör varje år av hjärt-kärlsjukdom i Sverige.
- De dödligaste hjärt-kärlsjukdomarna är hjärtinfarkt, plötsligt hjärtstopp och stroke.
- Forskningens utmaningar i dag är bland annat att kunna förutse hjärt-kärlsjukdom och att utveckla mer individanpassade behandlingsmetoder.
- Under 2018 fick Hjärt-Lungfonden ansökningar om forskningsanslag på 1,7 miljarder kronor, och kunde dela ut ett nytt rekordbelopp – 351 miljoner kronor – till forskning om hjärt- och lungsjukdom. För tio år sedan låg samma siffra på 140 miljoner.
- Hjärt-Lungfonden stödjer löpande flera hundra vetenskapligt utvalda forskningsprojekt vid landets universitet och universitetssjukhus.

Fakta: Om sömnsvårigheter (Källa: Ding Zou, sömnforskare)

Insomni är ett samlingsbegrepp för sömnsvårigheter och omfattar svårigheter att somna, svårigheter att sova tillräckligt länge och generella problem med sömnkvaliteten trots att det finns förutsättningar för god sömn. Insomni förekommer ofta hos vuxna, framför allt hos kvinnor, och är vanligare ju äldre man blir. I dag finns tre huvudsakliga metoder för att motverka insomni:

Bättre sömnhygien: att skapa bättre rutiner kring sin sömn.

Kognitiv beteendeterapi: att reducera sin oro för att få bättre sömn.

Medicin: för behandling av sömnbesvär.

Tips: 7 sätt att förebygga sömnbesvär (Källa: Vårdguiden)

Ett regelbundet liv med mat och sömn på bestämda tider och med fysisk aktivitet kan förebygga sömnbesvär. Det finns flera saker du kan prova för att sova bättre:- Minska stressen i ditt liv

- Rör på dig regelbundet
- Försök att gå ner i vikt om du snarkar
- Gör stillsamma aktiviteter före sängdags
- Undvik ljus på kvällen
- Undvik koffein, nikotin och alkohol
- Låt sängen vara en sovplats

Mer från Hjärt-Lungfonden:- Ge en gåva till [forskningen](#)

- Gilla oss på [Facebook](#)
- Följ oss på [Twitter](#)
- Följ oss på [Instagram](#)
- Swisha valfri summa till nummer 90 91 92 7

Om Hjärt-Lungfondens arbete: www.hjart-lungfonden.se

Hjärt-Lungfonden samlar in pengar till vinnande hjärt-lungforskning och arbetar för ökad kunskap om forskningens betydelse, för att ge fler ett längre och friskare

liv. Hjärt-Lungfonden bildades 1904 i kampen mot tuberkulos (tbc) och idag är vår vision en värld fri från hjärt-lungsjukdom. Verksamheten är helt beroende av gåvor från privatpersoner och företag. Stöd forskningen på pg 90 91 92-7 eller Swisha valfri gåva till 90 91 927. www.hjart-lungfonden.se

Hjärt-Lungfonden samlar in pengar till vinnande hjärt-lungforskning och arbetar för ökad kunskap om forskningens betydelse, för att ge fler ett längre och friskare liv. Hjärt-Lungfonden bildades 1904 i kampen mot tuberkulos (tbc) och idag är vår vision en värld fri från hjärt-lungsjukdom. Verksamheten är helt beroende av gåvor från privatpersoner och företag. Stötta forskningen på pg 90 91 92-7 eller Swisha valfri gåva till 90 91 927. www.hjart-lungfonden.se

Kontaktpersoner



Daniel Edelsvärd

Presskontakt

Projektledare

Marknads-PR

daniel.edelsvard@hjart-lungfonden.se

070 854 42 35



Anna Aderlund

Presskontakt

Press- och PR-ansvarig

anna.aderlund@hjart-lungfonden.se

0708-54 42 39