

Søvnlidelser øger din risiko for demens

Rebekka Falsing Strangholt

Mennesker, som er diagnosticeret med en søvnlidelse på sygehuset, har en 17 procents øget risiko for senere at udvikle demens. Det viser ny forskning baseret på hele Danmarks befolkning fra Nationalt Videnscenter for Demens.



Det er velkendt at søvnlidelser er forbundet med psykisk sygdom. Nu har Nationalt Videnscenter for Demens vist, at der også er en sammenhæng mellem søvnlidelser og demens.

Det viser et nyt studie baseret på næsten 1,5 million danskere, der er fulgt over en 40-årig periode

”Flere små studier har peget på, at søvnproblemer kan være en risikofaktor for demens. Nu kan vi se en utvetydig sammenhæng mellem søvnlidelser og demens,” siger Line Damsgaard, læge og ph.d.-studerende ved Nationalt Videnscenter for Demens, Rigshospitalet.

Hun har sammen med en række andre forskere fra Danmark og fra Johns Hopkins Universitet i USA foretaget et studie baseret på de danske sundhedsregistre.

”Studiet viser, at hvis man på sygehuset er blevet diagnosticeret med en søvnlidelse, har man en 17 procent større risiko for også at udvikle demens,” siger Line Damsgaard.

Årsagssammenhængen er stadig uklar



Om det er den dårlige søvn, der fører til demens, eller demens der allerede tidligt i forløbet fører til dårlig søvn, er dog for tidligt at sige noget om, siger Gunhild Waldemar, der er professor og leder af Nationalt Videnscenter for Demens.

”Fordi studiet viser den mest markante sammenhæng mellem en søvnlidelse og en følgende demensdiagnose inden for de første fem år, tyder det på, at den dårlige søvn kunne være et meget tidligt tegn på demens.”

Det er værd at forske videre i, om en forbedret søvn kan mindske risikoen for demens, siger hun.

”Men god nattesøvn er under alle omstændigheder godt for helbredet,” siger Gunhild Waldemar.

Om studiet:

I studiet indgik 1,5 millioner danskere født 1928-1953 med bopæl i Danmark i 1978, som blev fulgt i de danske sundhedsregistre i op til 40 år. I alt 41.704 havde en diagnose med søvnforstyrrelse, og de havde en 17 procent højere risiko for at få en demensdiagnose, sammenlignet med gruppen uden søvnsygdom (korrigeret for alder, køn, uddannelse, kalenderår, uddannelse, og en række andre sygdomme).

Resultaterne blev præsenteret på en internationale Alzheimer konference (AAIC) i San Diego, USA d. 2. august 2022.

Oprettet: 19. august 2022