
Observer søvn

BOKOVERSIKT

To leger og en psykolog i ledersjiktet i søvnmedisin har redigert en spennende og helt oppdatert oppslags- og lærebok. De ønsket å lage en bok som skulle være praktisk og egnet til daglig bruk på kontoret eller søvnsenteret, samtidig som boken skulle være så faglig sterk at den blir stående som en sentral referanse.

Søvnmedisin er et multidisiplinært fagfelt som griper inn i en rekke medisinske spesialiteter primært og sekundært. Målgruppen er følgelig bred og spenner fra søvnforskere, spesialister i klinisk medisin, leger i allmennpraksis til turnuskandidater, studenter og sykepleiere. Over 100 forfattere bidrar. De skriver lettfattelig og oversiktlig. Kapitlene er på ca. fem til ti sider inkludert om lag 20 utvalgte litteraturhenvisninger. Teksten er gjennomillustrert med tegninger og instruktive fotografier. Innbindingen er solid. Papirkvaliteten er god. Layouten er tiltalende.

Boken innledes med basal nevrofysiologisk viten om normal søvn. Etter en seksjon om primære søvnlidelser og døgnrytmeforstyrrelser beskrives sekundære søvnlidelser. I disse seksjonene behandles insomni, narkolepsi, parasomnier, skiftarbeid, problemer ved reiser over flere tidssoner, søvnlidelser hos barn, snorking, søvn hos kritisk dårlige pasienter, pasienter med lunge-, hjerte- og nyresykdommer, gastrointestinale, revmatiske, nevrologiske og psykiatriske lidelser, hormonsykdommer og pasienter med kreft og HIV/AIDS. Medikamentell behandling og hvordan forskjellige kjemiske stoffer påvirker søvn og våkenhet er et sentralt tema. Utredning av pasienter med polysomnografi og aktigrafi beskrives inngående.

Dette er en viktig bok. Konsekvensene av utilstrekkelig søvn er betydelige både for den enkelte og samfunnet, målt i direkte og indirekte kostnader, lidelse, ulykker og nedsatt produktivitet. Det eneste som jeg har å utsette på den, er vekten. Den veier to kilo, men det må den kanskje gjøre ut fra målsettingen. Redaktørene har lyktes i å lage en bok som er altomfattende, oppdatert og samtidig oversiktlig og hele tiden praktisk rettet, nesten uansett tema.

EliSørensen

Fysiologisk institutt

Universitetet i Bergen

Publisert: 20. september 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 21. juli 2026.