
Lysbehandling ved jet lag, nattarbeid og søvnlidelser

ARTIKKEL

BJORVATN B

HOLSTEN F

Sammendrag

Plager ved jet lag, nattarbeid og visse søvnlidelser kan skyldes at kroppens egen døgnyrtme er i utakt med søvn-våkenhets-rytmen. Artikkelen tar for seg hvordan lyset påvirker og regulerer døgnyrtmen. Døgnyrtmen genereres av nucleus suprachiasmaticus, og effekten av lyset medieres til denne kjernen via en direkte fiberforbindelse fra retina. Effekten er avhengig av når lyseksposeringen finner sted i forhold til døgnyrtmens bunnpunkt, som vanligvis ligger ifemtiden om morgenen. Lyseksposering før bunnpunktet gir faseforsinkelse, mens lyseksposering etter bunnpunktet gir fasefremskynding. Artikkelen beskriver hvordan lysbehandling kan benyttes til å redusere plagene som oppstår ved jetlag, nattarbeid, søvnfaseforskyvninger og tidlig morgenoppvåkning. Melatoninadministrasjon er et aktuelt alternativ, og artikkelen omtaler også slik behandling.

Publisert: 30. juni 1997. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 8. september 2026.