

Trafikkstøy på helsa løs

Tog- eller veitrafikkstøy påvirker folks søvnkvalitet, noe som igjen kan gå utover helsen. I Norge er det anslått at om lag 5 % av befolkningen opplever søvnforstyrrelser på grunn av støy.

Forsker Gunn Marit Aasvang ved Folkehelseinstituttet har gjort en spørreundersøkelse blant 4 500 personer i Oslo og Akershus, i tillegg til fysiologisk søvnregistrering på 40 av dem. 20 av disse var plaget av støy fra biler, de andre 20 fra tog. Testpersonene sov to netter med elektroder på hodet, og innsøvningstid, søvnlengde, antall oppvåkninger og REM-søvn ble registrert.

– Flere rapporterte om søvnproblemer som følge av veitrafikkstøy enn av togstøy.



Gunn Marit Aasvang. Foto Anne-Lene Solbakken, Folkehelseinstituttet

Men de fysiologiske målingene viste omvendt, at togstøyen hadde større innvirkning på søvnen. Den sistnevnte gruppen hadde mindre REM-søvn og var mer våkne i løpet av natten, noe som bekrefter funn

gjort i tidligere laboratorieundersøkelser, sier Aasvang. Hun mener forskjellen kan skyldes at tog gir ujevn støy og høyere maksimale støynivåer enn jevn støy fra biltrafikk.

De to nettene ble også støynivået i og utenfor soverommet målt. Målingene viste at mange hadde høyere nivåer enn helsemyndighetenes anbefalte grense på 30 dB.

– De helsemessige konsekvensene av dette bør undersøkes nærmere, men studier har allerede vist at søvnmangel gir økt risiko for hjerte-og karsykdom og type 2-diabetes, sier Aasvang.

Hun disputerte for ph.d.-graden ved Universitetet i Oslo 11.6. 2010 med avhandlingen *Effects of transportation noise on sleep: Assessment of nighttime noise exposure from railway and road traffic and effects on self-reported sleep and sleep assessed by polysomnography.*

Eline Feiring
eline.feiring@legeforeningen.no
Tidsskriftet

Ordforklaringer

Støy: Uønsket lyd og lyd med helseskadelig effekt.

REM-søvn: REM står for «rapid eye movement». Denne fasen av søvnen er preget av raske øyebevegelser, og mye av drømmeaktiviteten foregår i REM-søvn.

Kols kan gi beinskjørhet

De med kronisk obstruktiv lungesykdom har mindre kalk i skjelettet enn befolkningen ellers. Sykdommen i seg selv kan være årsak til osteoporose.

Det er konklusjonen i Aina Kjenslis avhandling *Brittle bones and small lungs.*

– Pasientene med kronisk obstruktiv lungesykdom (kols) mister kalkmasse blant annet på grunn av behandlingen med kortison. Vi fant at også de som ikke fikk kortisonbehandling hadde osteoporose. Dermed ser det ut til at kols i seg selv også kan være en årsak. Grunnen til dette vet man ikke, men en teori er systemisk inflammasjon. I tillegg er det andre kjente årsaker som røyking, inaktivitet og undervekt, sier Kjensli.

Hun fant også at deformiteter («brudd») i ryggvirvlene forekommer nesten dobbelt så hyppig hos kolspasienter som i den generelle befolkningen. En tredel av pasientene hadde slike deformiteter i minst én ryggvirvel, men kun en tredel av disse visste om dette før undersøkelsen.

– En av pasientene hadde hele 11 brudd i ryggen. Bruddene fører til at pasientene

mister flere centimeter høyde, og dermed kan vurderinger av lungefunksjonen bli feil. Denne måles på bakgrunn av kjønn, alder og høyde. En overvurdering av lungefunksjonen gjør at pasienten kan gå glipp av behandling for lungesykdommen. Manglende måling av beinmasse og få røntgenbilder av ryggvirvler gjør at pasienten kan gå glipp av behandling mot osteoporose. Slik får de enda flere brudd, sier Kjensli.

Hun mener man rutinemessig bør måle pasientens høyde og anslå høyetap, vurdere behovet for å måle beinmasse samt røntgenundersøkelse av ryggvirvlene. Kjensli disputerte for ph.d.-graden ved Universitetet i Oslo 25.6. 2010.

Eline Feiring
eline.feiring@legeforeningen.no
Tidsskriftet



Aina Kjensli.
Foto privat

Ordforklaringer

Deformitet i ryggvirvel: Sammenfall i virvel overstiger 20 % målt på røntgenbilde.

Kols: Kronisk obstruktiv lungesykdom, en sykdom med luftstrømsobstruksjon som ikke er fullt reversibel. Det er en progressiv sykdom med inflammatorisk reaksjon i lungene. Også ekstrapulmonale organer blir påvirket.