
Lysbehandling ved jet lag, nattarbeid og søvnlidelser

ARTIKKEL

BJØRVATN B

HOLSTEN F

Sammendrag

Plager ved jet lag, nattarbeid og visse søvnlidelser kan skyldes at kroppens egen døgnrytme er i utakt med søvn-våkenhets-rytmen. Artikkelen tar for seg hvordan lyset påvirker og regulerer døgnrytmen. Døgnrytmen genereres av nucleus suprachiasmaticus, og effekten av lyset medieres til denne kjernen via en direkte fiberforbindelse fra retina. Effekten er avhengig av når lyseksponeringen finner sted i forhold til døgnrytmens bunnpunkt, som vanligvis ligger ifemtiden om morgenen. Lyseksponering før bunnpunktet gir faseforsinkelse, mens lyseksponering 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 21. februar 2026.