



6X FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Prášek na spaní: Lék, NEBO DROGA?

Léky na spaní jsou jedny z nejčastěji předepisovaných medikamentů. Měsíčně se u nás za ně utratí kolem třiceti milionů korun. Přitom pilulky na nespavost jsou silně návykové – člověk se na nich stává závislým už po čtyřech týdnech užívání. Ty nejtěžší závislosti končí až sedmdesáti tabletami denně.

Bez spánku nelze existovat. „Noc máme na to, aby se uložily a zpevnily informace nabyté během dne. Když nespíme, hůř řešíme problémy v životě,“ říká přednosta Psychiatrické kliniky olomoucké nemocnice Ján Praško. Bez kvalitního spánku navíc dochází vedle snížené výkonnosti a nesoustředěnosti také k oslabení imunity. Dlouhodobá nespavost pak vede k depresím. Řada lidí a bohužel i lékařů udělá hned při prvních náznacích problémů s usínáním nebo časným probouzením zdánlivě nejjednodušší krok – sáhne po hypnotické tabletě, která okamžitě zafunguje. Ve dne i v noci.

Podle Jána Praška trpí během života krátkodobou přechodnou nespavostí, která do čtyř týdnů vymizí, každý. Tento problém by se nijak léčit neměl. Léčba je nutná až u chronické nespavosti. „Ani tito pacienti by však neměli brát hypnotika. Bohužel je berou. A to je problém,“ vysvět-

luje Praško, přičemž hypnotiky zde myslí preparáty druhé a třetí generace, tedy takzvané benzodiazepiny (např. dříve rozšířený Rohypnol) a v současnosti nejčastěji užívané Z-látky (např. Stilnox, Zolpidem, Hypnogen).

V bludném kruhu

Člověk, který začne pravidelně užívat léky na spaní, se podle doktora Praška dostává do bludného kruhu. Po jejich vysazení se totiž objevuje takzvaná „rebound insomnie“, kdy se problémy s nespavostí vracejí buď v původní, nebo dokonce vyšší míře. Navíc už tělu nestačí původní dávka a pacient si pro stejný účinek musí dávku preparátu zvyšovat, a postupně se tak na něm stává silně závislým.

„Mám v ordinaci pacientku, která užívá padesát až sedmdesát tablet denně,“ doplňuje olomouckého psychiatra Petr Hrubeš z Fakultní nemocnice v Hradci Králové. Alarmující je, že žena, která pracovala celý ži-

vot jako zdravotní sestra na směny, už nebere medikamenty jen kvůli tomu, aby usnula, ale rovněž proto, aby mohla normálně fungovat během dne. I takto paradoxní mohou být účinky druhé a třetí generace hypnotik.

Problémem je, že spaní po podání tablety není stejné jako přirozený spánek. Mozek a tělo při něm neodpočívají, neboť chybějí přirozené spánkové fáze REM a DELTA. Lidé omámení hypnotikem sice



Jsou i jiná řešení než tablety – například psychotherapie

dobře usnou a zdánlivě tvrdě spí, často se však další den cítí nevyspaní.

Výpadky paměti i vidiny

Léky mají navíc celou řadu dalších nežádoucích účinků. Zejména seniorům mohou být velmi nebezpečné stavy zmatenosti nebo zhoršení pohybových schopností a s tím spojené zvýšené riziko úrazů. Zákeřná je rovněž silná interakce s alkoholem, útlum dýchání, ospalost následující den a také halucinace nebo námě-

během noci smažil. S halucinacemi po podání Z-látky pak má doktor Hrubeš dokonce osobní nepříjemný zážitek. Před dvěma lety podal kvůli přechodnému problému s nespavostí jednu tabletu Zolpidemu své tehdy osmnáctileté dceři. Následkem byly velice ošklivé vidiny, během kterých musel dceru půl hodiny fyzicky držet, aby si neublížila.

Naštěstí existují alternativy, na nichž může někoho odradit snad jen to, že nefungují okamžitě. Jedním z řešení je psy-

„Často se stává, že lidé třeba telefonují, mají náhodný sex a po probuzení o tom vůbec nevědí,“ popisuje nežádoucí účinky hypnotik Petr Hrubeš.

choterapie, jejíž výsledky by se podle Jána Praška měly dostavit do šesti týdnů. „U chronické nespavosti je rovněž důležitá pravidelnost a kázeň,“ doplňuje jej Petr Hrubeš. Lidé, kteří mají problémy se spánkem, by měli vždy chodit spát a budít se ve stejný čas a neměli by tento režim narušovat ani o víkendech či na dovolené. Samozřejmostí je třeba vynechání kávy, čaje, alkoholu i cigaret ve večerních hodinách, ale i vyhýbání se těžkým jídlům a naopak nadměrné aktivitě bezprostředně před ulehnutím.

choterapie, jejíž výsledky by se podle Jána Praška měly dostavit do šesti týdnů. „U chronické nespavosti je rovněž důležitá pravidelnost a kázeň,“ doplňuje jej Petr Hrubeš. Lidé, kteří mají problémy se spánkem, by měli vždy chodit spát a budít se ve stejný čas a neměli by tento režim narušovat ani o víkendech či na dovolené. Samozřejmostí je třeba vynechání kávy, čaje, alkoholu i cigaret ve večerních hodinách, ale i vyhýbání se těžkým jídlům a naopak nadměrné aktivitě bezprostředně před ulehnutím.

VÝVOJ HYPNOTIK

1. generace

BARBITURÁTY

Rychle uspávají ve dne i v noci, ale vyvolávají silnou závislost s nutností zvyšovat dávky. Při předávkování jsou toxické. Negativně ovlivňují paměť a motoriku a utlumují dýchání. I během dne po nich přetrvává ospalost. Dnes se již pro léčbu nespavosti nepoužívají.

2. generace

BENZODIAZEPINY

Podobně jako barbituráty uspávají rychle bez ohledu na hodinu po-

dání, ale rovněž je nutné zvyšovat pro stejný účinek jejich dávky s nebezpečím vyvolání závislosti. Po vysazení léků navíc hrozí stejná či ještě větší nespavost. I tato hypnotika tlumí dýchání, negativně ovlivňují paměť a motorické schopnosti – mohou hrozit pády. Někdy je po nich člověk ospalý i následující den.

3. generace

Z-HYPNOTIKA

Mají všechny pozitivní i negativní vlastnosti benzodiazepinů, jejich

výhodou je však oproti druhé generaci hypnotik větší bezpečnost z hlediska tlumení dýchání, na nějž působí mnohem menší měrou.

4. generace

MELATONINOVÁ HYPNOTIKA

Nemají žádné dosud zjištěné negativní vlastnosti. Nevylavují závislost, ani nevedou k toleranci – není tedy třeba zvyšovat jejich dávky. Po vysazení se problém s nespavostí nevrací. Na rozdíl od předchozích tří genera-

Další možností, jak se léčit, je novinka v podobě čtvrté generace hypnotik – hormonu melatoninu. Jedná se o přirozený regulátor spánku, který tělo samo ve večerních hodinách automaticky vytváří, je to tudíž látka člověku vlastní, a proto u ní neexistují žádné nežádoucí účinky. Tvorba melatoninu s věkem klesá, proto mají problémy se spánkem nejčastěji starší lidé. Doplněním hormonu se obnovuje přirozený rytmus spánku a bdění, neboť tělo tento hormon na denním světle zase rychle automaticky odbourává.

Ve Spojených státech amerických je melatonin velice rozšířeným potravinovým doplňkem, který se dá koupit u benzinové pumpy. Vzhledem k tomu, že podle některých výzkumů se jedná o látku, která zároveň posiluje imunitní systém, je v USA až zbytečně nadužíván. Proto je u nás k dostání jen v lékové formě s postupným uvolňováním a je pouze na předpis. Nástup léčby melatoninem je pozvolný a několik týdnů trvá. Pacienti tedy musí být trpěliví a neočekávat zázrak hned od podání první tablety. U přechodu z klasických hypnotik na ta melatoninová je možné léčbu v prvních dnech křížit.

EVA VYCHODILOVÁ



ci hypnotik uspávají ty s melatoninem přirozeně ve večerních hodinách a navozují kvalitní spánek. Jejich nevýhodou je jen to, že nefunguje první tableta.