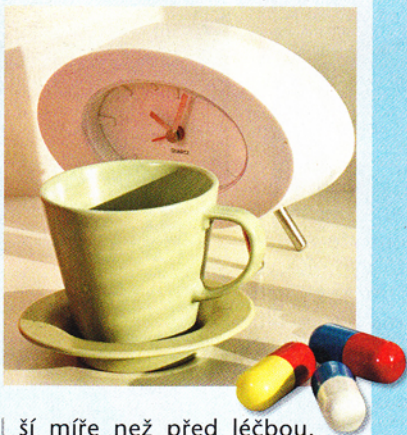


Opatrně s léky na nespavost

Pro člověka, kterého trápí nespavost, je klíčové najít lékaře, který problémy se spánkem nebagatelizuje. Takové podcenění může mít podobu věty: „To víte, dneska špatně spí každý, to musíte přemoci.“

Druhým extrémem může být lékař, který napíše předpis na **klasické hypnotikum**, aniž by se nějak podrobněji zajímal o charakter pacientových potíží. Spoléhat na jednoduché řešení v podobě pilulky by mohlo být ošidné. Dosud používané léky na spaní jsou široce rozšířenou lékovou skupinou, rozhodně se ale nedá říci, že jsou skupinou bezpečnou, a to především při dlouhodobém užívání.

Kromě rizika denní ospalosti je častým problémem vznik závislosti – proto se tyto léky nemají užívat déle než měsíc. První známkou vzniku závislosti může být nutnost zvýšit po čase užívanou dávku. Po vysazení léků může také dojít k tzv. **rebound insomnii**, kdy se nespavost navrácí ve stejné nebo ještě vět-



ší míře než před léčbou. Vlastní nespavost se dlouhodobým užíváním klasických hypnotik nevyлéčí, jen se na čas potlačí její příznaky.

Novou volbou jsou tzv. **melatoninová hypnotika**, na něž závislost nevzniká. Díky výzkumu léčiv vstupuje do praxe melatonin, což je látka, která je tělu vlastní a má velký význam pro sladění vnitřních hodin organismu s prostředím. Přispívá tím k přirozenému střídání spánku a bdění. Podávání melatoninu ve formě léku může narušený spánek vrátit do normálního stavu. Další info o nespavosti najdete na www.dobry-spanek.cz