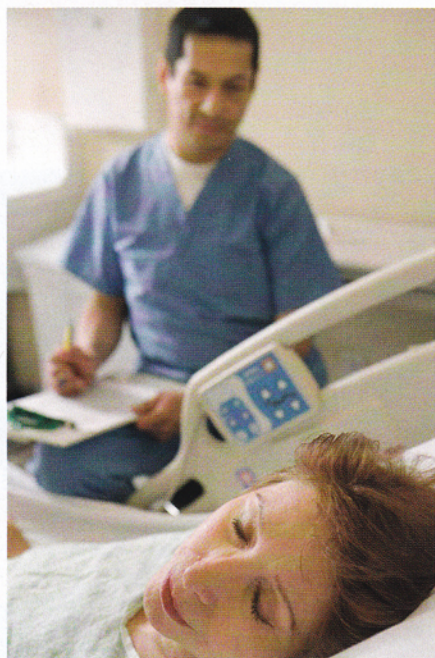
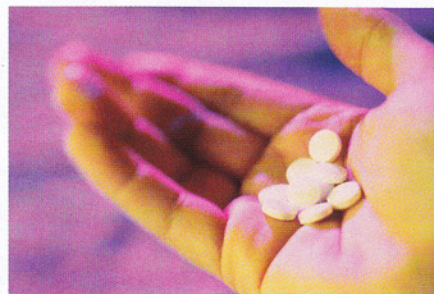


LÉKY *na spaní*

- úleva, ale i závislost



V minulém čísle jsme přinesli článek o tom, jak ospalost může mít negativní vliv na pracovní výkony. Podobný dopad však může mít i opačný pól – nespavost.

tedy na benzodiazepiny a tzv. Z hypnotika. Tyto léky naopak patří v současné době mezi ty nejpředepisovanější. Měsíčně se za ně v České republice utratí dvacet milionů korun.

První známkou, že člověku hrozí vznik závislosti, může být tolerance. To je stav, kdy původní dávka už k usnutí nestačí a je třeba ji zvyšovat. Při pokusu o vysazení hypnotika dochází často k rebound (znovuvzplanutí) nespavosti, pacient nespí, je vyčerpaný a po několika dnech snadno znovu sáhne k tabletám hypnotika. Závislost na hypnoticích může vypadat jen tak, že už na noc nestačí jedna tableta, ale je třeba jich vzít několik. Může to ale dojít až tak daleko, že pacient už lék neužívá k tomu, aby usnul, ale aby byl vůbec schopen fungovat ve dne. Zbavit se této závislosti není snadné. Vyžaduje to velké odhodlání, čas a zejména spolupráci s lékařem. Závislost na hypnoticích je nebezpečná i v tom, že její příznaky se mohou objevit ještě dlouho poté, co člověk tyto látky přestal užívat. Podobně jako při závislosti na alkoholu se pacient závislý na lécích jen těžko vyrovnává s představou, že by se měl zcela vzdát užívání látky, jejíž konzumace je legální, všeobecně rozšířená, považovaná za „normální“ a někdy dokonce propagovaná, která mu sice způsobuje řadu problémů, ale současně si bez ní nedovede představit řešení svých potíží.

Ideální hypnotikum by mělo přispívat k obnově přirozeného střídání spánku a bdění, nemělo by způsobovat denní ospalost, mělo by být bezpečné a neměla by na něj vznikat závislost. Až dosud hledání takové látky připomínalo úsilí o nalezení kamene mudrců. Nyní ale do běžné praxe přichází čtvrtá generace léků na spaní - tzv. melatoninová hypnotika a ta mnoho z těchto požadovaných vlastností mají.

Melatonin je látka tělu vlastní, která se tvoří v šišince v mozku. Jeho produkce se významně mění v průběhu 24 hodin. Významnou měrou se podílí na regulaci spánku a bdění. Preparáty s obsahem látek analogických tomuto hormonu se užívají při léčbě krátkodobé nespavosti. Melatonin během dne netlumí a nevyvolává pocity ospalosti, naopak jím navozený spánek je přirozený a osvěžující. Nemá negativní vlastnosti klasických hypnotik, neovlivňuje paměť, a hlavně na něj nevzniká závislost. Produkce melatoninu s postupujícím věkem klesá a dá se říci, že u padesátiletého jedince je zhruba poloviční ve srovnání s člověkem dvacetiletým. I to je jeden z důvodů, proč kvalita spánku klesá ve vyšších věkových kategoriích. Více informací o spánku a jeho poruchách najdete také na www.dobryspanek.cz.

Potíže se spánkem si mnoho lidí zvyklo přijímat jako nezbytnou daň za současný rychlý způsob života. Tou nejčastější zbraní v boji s následnou ospalostí a sníženou pracovní výkonností jsou pak další a další šálky kávy. Jednu probdělou noc dokáže ještě organismus kompenzovat, co ale dělat, když nespavost trvá týdny a měsíce? Pro řadu lidí je odpověď na tuto otázku jednoduchá: „Vzít si prášek na spaní.“ Většinou není obtížné najít lékaře, který jej předepíše, ostatně v některých domácnostech jsou zásoby léků, ve kterých jsou zastoupeny téměř všechny lékové skupiny. Z krátkodobého hlediska jde jistě o efektivní krok - dostaví se vytožený útlum. Ten ale není totožný s přirozeným spánkem, a tak se člověk velmi často ráno budí neosvěžený. A především, není to bezpečné - všechna dosud používaná hypnotika mají celou řadu nežádoucích účinků. Způsobují únavu přes den, negativně ovlivňují paměť a pozornost, někdy pod jejich vlivem lidé v noci vykonávají i poměrně složité činnosti, aniž by si to ráno pamatovali. Jedním z největších rizik spojených s neopatrným užíváním těchto léků je vznik závislosti. Ta se rozvíjí až překvapivě rychle. I proto by „klasická“ hypnotika neměla být užívána déle než měsíc.

Tyto přípravky se z hlediska vývoje dělí do tří generací. Tu první tvoří především tzv. barbituráty - a málokterá léková skupina má tak špatnou pověst jako tyto preparáty. První barbiturát uvedený do klinické praxe syntetizoval německý chemik Emil Hermann Fischer a zkoušel jej internista Joseph von Mering. Jistě není náhodou, že oba dva se stali závislími na těchto látkách a zemřeli na předávkování. Podobně tragicky se barbituráty podepsaly na smrti například Marilyn Monroe nebo Jimiho Hendrixe. Dnes se již k léčbě nespavosti nepoužívají, závislost ale vzniká i na přípravky druhé a třetí generace,

(red)
podklady a foto Focus Agency

