

# Komu podat melatonin?

*V současné době probíhá kampaň s heslem „v noci spěte, ve dne žijte“, která má oslovit laickou veřejnost s cílem informovat o spánkových poruchách a možnostech jejich léčby. Leták odkazuje na zdařilé webové stránky zabývající se touto problematikou ([www.dobry-spanek.cz](http://www.dobry-spanek.cz)).*

| MUDr. Andrea Skálová

Spánek je jednou z nezbytných fyziologických potřeb a jeho poruchy (nejčastější je nespavost – insomnie, která trápí 10–15 % populace) vedou ke zhoršené kvalitě života, zneužívání léků i rozvoji duševních onemocnění. Nejčastějšími příčinami nespavosti jsou bolest, psychiatrické, neurologické či jiné onemocnění, stres, nevhodný životní styl, vliv prostředí (hluk, horko, světlo) či nesoulad biologických rytmů.

Právě u posledně jmenované příčiny by měl pomoci nový lék s obsahem melatoninu, který byl nedávno uveden na český trh pod názvem Circadin. Jedná se o látku s novým mechanismem účinku, nepůsobící na GABA receptory, ale na melatoninové receptory MT1 a MT2.

## Synchronizovat rytmy

„Celý organismus je rytmický,“ říká prof. RNDr. Helena Illnerová, DrSc. „Změny času narušují jen spánkový biorytmus, ale také rytmy tělesné teploty, hladin hormonů a látek v tělních tekutinách či zapínání a vypínání genů. Denní neboli cirkadiánní rytmy jsou vrozené všem živým organismům a přetrvávají i ve stálé tmě, protože jsou synchronizovány „hodinami v mozku“. Tyto hodiny představuje soubor genů, které se exprimují v mozku i na periferii a generují obrovskou variabilitu rytmů. Hlavní cirkadiánní *pacemaker* se nachází v suprachiasmatickém jádře (SCN) v hypotalamu. Jedním z důležitých rytmů, které řídí SCN, je vyplavování hormonu melatoninu z šišinky. Syntéza melatoninu je vysoká během biologické noci, zatímco v průběhu dne prakticky chybí.“ Člověk a denní živočichové běžně spí v době melatoninové sekrece. Jestliže se pokoušíme usnout v době, kdy je hladina melatoninu nízká, spánek bývá narušený. Podání melatoninu může spánek upevnit.

Skutečnost, že melatonin ovlivňuje cirkadiánní rytmy a spánek, je známa již dlouho. Donedávna však nebyla definována jeho specifická role v léčbě nespavosti. Dobré zkušenosti nicméně máme v oblasti pozitivního ovlivnění *jet leg*, tedy problémů, které vznikají v souvislosti s cestováním přes více časových pásem.

„V menší míře na nás působí i přechody na letní a zimní čas. Přejít na zimní čas tolerujeme lépe, protože naše biologické hodiny mají u většiny z nás tendenci se zpoždovat – denní rytmus netrvá přesně 24 hodin, ale je o něco delší. Při přechodu na letní čas musíme vstávat dříve a adaptace trvá déle. Ranní světlo je klíčovým faktorem, který způsobí předběhnutí biologických hodin, poskytuje mozku signál, že je den a končí spánek. Bohužel v březnu, kdy se přechází na letní čas, je ještě světla málo. Lepší by bylo tento přechod realizovat tak o dva měsíce později,“ konstatuje profesorka Illnerová s tím, že „problémem u uvedených příkladů je desynchronizace rytmů, ke které dochází při nepravidelném životním stylu. Dnes víme, že pravidelná životospráva působí jako prevence nejen proti poruchám spánku, ale také onkologickým či metabolickým onemocněním.“

## Starší pacienti a léčba SAF

Schopnost synchronizace rytmů klesá s přibývajícím věkem. Melatonin se proto s úspěchem uplatňuje především u lidí nad 55 let trpících nespavostí. Tato látka je tělu přirozená, a proto je velmi dobře snášena.

„Řada lidí je dnes závislá na hypnotikách,“ stěžuje si doc. MUDr. Ján Praško, CSc. „Berou je léta, a pokud je vysadí, začnou opět trpět nespavostí. Hypnotika se přitom mají užívat maximálně 3–4 dny v týdnu, a to po dobu maximálně jednoho měsíce!“

Podobným problémem je podle něj užívání benzodiazepinů, které způsobuje ospalost během dne, vyvolává závislost a navíc prohlubuje depresi. Co se týče užívání antidepresiv v souvislosti s poruchami spánku u deprese, doc. Praško vysvětluje, že tato ovlivňují spánkový rytmus odlišným způsobem: „Obvykle se lidé nejprve zbaví deprese a druhotně se následkem zvýšené energie a snížení stresu upraví spánek. Jestliže se ale jedná o sezónní afektivní poruchu (SAF), při které dochází s příchodem podzimu k přibývání na váze, depresivním změnám nálady a spavosti, přičemž tyto obtíže vrcholí na jaře a jakoby zákrakem mizí začátkem léta, zde se opět s úspěchem podává melatonin. Těmto lidem velmi pomáhá také ranní fototerapie. Podstatné je, že se melatonin musí podávat večer, nesmí se podat ráno,“ zdůrazňuje docent Praško.

Recept na  
dobrou noc,  
dobré ráno,  
dobrý den

Lundbeck  Circadin  
melatonin

Zkrácená informace o přípravku Circadin® 2mg tablety s prodlouženým uvolňováním. Složení: Melatoninum 2mg. Klinické údaje: Terapeutické indikace: Monoterapie ke krátkodobé léčbě primární nespavosti charakterizované špatnou kvalitou spánku u pacientů ve věku 55 let a vyšším. Dávkování a způsob podání: Perorální podání. Tablety je zapotřebí polykat celé. Doporučená dávka je 2mg jednou denně, 1 až 2 hodiny před ulehnutím na lůžko a po jídle. Tato léčba má trvat tři týdny. Renální insuficience: Vliv renální insuficience jakéhokoliv stupně na farmakokinetiku melatoninu nebyl studován, je zapotřebí zachovávat opatrnost. Porucha funkce jater: S použitím Circadinu u pacientů s poškozením jater nejsou žádné zkušenosti, používání Circadinu se u pacientů s poškozením jater nedoporučuje. Kontraindikace: Hypersensitivita na léčivou látku nebo na kteroukoli pomocnou látku tohoto přípravku. Zvláštní upozornění a opatření pro použití: Circadin® může způsobit ospalost. Proto je zapotřebí používat tento přípravek opatrně, pokud je pravděpodobné, že účinky ospalosti budou souviset s ohrožením bezpečnosti. Tento léčivý přípravek se nedoporučuje vzhledem k nedostatku zkušeností u pacientů s autoimunitním onemocněním. Nemají ho užívat pacienti se vzácnou hereditární intolerancí galaktózy, s Lappovou deficiencí laktázy nebo s malabsorpcí glukózy a galaktózy. Interakce s jinými léčivými přípravky a jiné formy interakce: Fluvoxamin zvyšuje koncentraci melatoninu, kombinace není vhodná. Alkohol snižuje účinnost Circadinu na spánek, a proto by se neměl společně s Circadinem požívat. Circadin® může podporovat sedativní vlastnosti benzodiazepinů a nebenzodiazepinových hypnotik, jako jsou například zaleplon, zolpidem a zopiklon. Nežádoucí účinky: Časté nežádoucí účinky v klinických studiích zahrnovaly bolest hlavy, faryngitidu, bolest v zádech a astenii, a to jak ve skupině s Circadinem, tak i s placebem. Farmakologické vlastnosti: Melatonin je spojován s řízením cirkadiánního rytmu a synchronizace s cyklem světlo-tma. Je rovněž spojován s hypnotickým účinkem a zvyšuje sklon ke spánku. Kvůli úloze melatoninu v regulaci spánku a cirkadiánního rytmu a poklesu endogenní produkce melatoninu v souvislosti s věkem může melatonin efektivně zlepšovat kvalitu spánku u pacientů s primární nespavostí zejména ve věku nad 55 let. Farmaceutické údaje: Seznam pomocných látek: methakrylátový kopolymer typ RS PM, dihydrát hydrogenfosforečnanu vápenatého, monohydrát laktózy, koloidní bezvodý oxid křemičitý, mastek, magnesium-stearát. Doba použitelnosti: 5 let. Zvláštní opatření pro uchování: Uchovávejte při teplotě do 25°C, v původním obalu, aby byl přípravek chráněn před světlem. Balení: Balení obsahuje jeden blistrový strip obsahující 21 tablet. Držitel rozhodnutí o registraci: Neurim Pharmaceuticals EEC Limited, 6 Fortuna Court, Calleva Park, Aldermaston, Berkshire RG7 8UB, Velká Británie, e-mail: [neurim@neurim.com](mailto:neurim@neurim.com). Registrační číslo: EU/1/07/392/001. Datum první registrace: 29/6/2007. Datum revize textu: 29/6/2007. Výdej přípravku je vázán na lékařský předpis. Přípravek není hrazen zdravotními pojišťovnami. Souhrn údajů o přípravku je dostupný na [www.lundbeck.cz](http://www.lundbeck.cz). Lundbeck Česká republika, s. r. o., Bozděchova 7, 150 00 Praha 5, tel.: 225 275 600-2, e-mail: [lundbeck@lundbeck.cz](mailto:lundbeck@lundbeck.cz), [www.lundbeck.cz](http://www.lundbeck.cz)