

Na hypnotika si dejte pozor

Nespavostí trpí asi třetina lidí, závažnou dokonce deset procent! Příčiny jsou různé, ale lékem bývá nejčastěji prášek na spaní.

Pružkum, který loni provedl pracovní portál Monster, ukázal, že 85 % dotázaných trpí nespavostí kvůli starostem spojeným s prací. Problémy se spaním ale můžou mít spousta jiných příčin: Nemooci fyzické i psychické, přílišná nepravidelnost životních rytmtů atd. Ale jen každý třetí člověk trpící nespavostí (a takových lidí je celosvětově třetina populace!) vyhledá lékaře, každý desátý se alespoň poradí s lékařem ohledně případných léčivých prostředků.

Nespavost neboli insomnie se může projevit poruchami usínání, častým nočním probuzením, příliš časným probuzením nebo pocitem únavy po probuzení - vstáváte »jako zmlácení«. Ti, kdo takovými příznaky trpí, se většinou obrazejí na lékaře s žádostí o hypnotika či prášky na spaní. Ty by ale měli užívat pouze lidé trpící chronickou nespavostí. Ta se objevuje nejméně třikrát za týden po dobu delší než jeden měsíc.

Nespavost může být projevem jiné nemoci

Rozeznáváme dva základní typy chronické nespavosti: Primární u jinak zcela zdravého člověka a sekun-

dární, která se objevuje při jiném onemocnění. U chronické primární insomnie je nespavost hlavním a jediným příznakem. Na jejím vzniku se podílí řada faktorů a velmi často je spojena s nedostatečnou spánkovou hygienou (viz box).

Chronická sekundární insomnie se objevuje u lidí trpících jiným onemocněním, a to nejčastěji psychického původu. Takových nespavostí je až 40 %. Nespavost je běžným příznakem např. u deprese, mánie, zneužívání návykových látek, schizofrenie, poruchy příjmu potravy a dalších.

Bolestivé zdravotní potíže spánku nepřejí

Zejména u depresivní poruchy, dystymie a úzkostné poruchy jsou problémy se spánkem častou součástí příznaků. Z tělesných příčin se nespavost nejčastěji vyskytuje u lidí trpících bolestivým onemocněním (revmatismus), svěděním (atopický ekzém), syndromem spánkové apnoe atd. Konkrétní příčina, která vedla ke vzniku nespavosti, může pominout a na udržování nespavosti se pak mohou dále podílet příčiny zcela jiné.

Oproti tomu krátkodobá nespavost většinou nezna-

mená vážnější problém. Trvá obvykle několik dnů, maximálně dva až tři týdny. Jejími nejčastějšími příčinami jsou stres, pracovní problémy, rodinné konflikty, tělesné potíže, narušení denního režimu (například spánek přes den), změny zevních podmínek (hluk, světlo, horko, lůžko, na které není člověk zvyklý, hospitalizace), ale i posuny režimu spánku - bdění (noční pracovní směny, dálkové lety s posunem časových pásem). Typickou příčinou krátkodobé nespavosti u žen jsou hormonální změny v průběhu menstruačního cyklu. Malá

část lidí trpí nespavostí například jen ve dnech kolem úplňku. Krátkodobá nespavost potká občas každého. Mohou při ní pomoci i volně prodejné přírodní přípravky. Jejich součástí bývá kozlík lékařský, chmel či meduňka a mají především uklidňující účinky.

Prášky není vhodné užívat dlouhodobě

K obnovení přirozeného rytmu spánku a bdění může pomoci dodržování pravidel spánkové hygieny a moderní psychoterapie. Je to ale běh na dlouhou trať a nemusí to být vhodné pro každého. V takovém případě mohou pomoci klasická hyp-

notika, ale měla by být používána skutečně jen krátkodobě. A rozhodně by si je lidé neměli shánět »pod rukou«. Hypnotika totiž mohou být velmi nebezpečná, a to především jejich nejstarší typy. U některých z nich hrozí otrava při předávkování a vždy vznik závislosti.

Hypnotika čtvrté generace využívají přirozený lidský hormon melatonin. Vedlejší účinky nebyly prokázány, v ČR jsou ale přípravky s melatoninem přesto vázány na lékařský předpis.

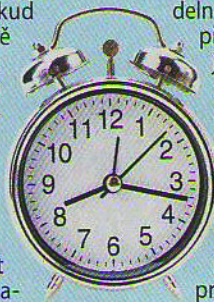
V případě dlouhodobé chronické nespavosti je ale vždy vhodné navštívit lékaře, nejlépe specialistu - neurologa-somnologa.



Uspávací účinky alkoholu jsou šálivé - opilecký spánek je totiž nekvalitní

Pravidla spánkové hygieny

- * Uléhat ke spánku a vstávat pokud možno pravidelně ve stejnou dobu.
- * Nespát během dne.
- * Jít do postele přiměřeně fyzicky i psychicky unavený.
- * Před spaním se nepřejídat.
- * Nesportovat těsně před spaním.
- * Nepožívat pravidelně kofein ani alkohol před spaním.
- * Zajistit, aby plánování dalšího dne nerušilo usínání a spánek.
- * Spát ve větrané místnosti temperované na 17-21 °C.
- * Zajistit pokud možno nehlukné a klidné prostředí.



Jaká jsou rizika léků na spaní

- * Léky na poruchy spánku, tzv. hypnotika, působí tlumivě na nervové buňky mozku.
- * V první generaci se používaly přípravky obsahující barbituráty. Velmi často na ně vznikala závislost, a navíc mohly při předávkování způsobit otravu až smrt.
- * Dodnes jsou užívané tzv. benzodiazepiny. Jejich uklidňující účinky však mohou přetrvávat i přes den. Také u nich je vysoké riziko zá-

vislosti, jde ale o léky mnohem bezpečnější, i při předávkování. * Tzv. »Z« generace léků na spaní působí podobně jako benzodiazepiny, má ale méně nežádoucích účinků. Dlouho se mělo za to, že vznik závislosti zde nehrozí. Dnes je prokázáno, že užívají-li se déle než čtyři týdny, je riziko také vysoké. * Nové jsou léky obsahující melatonin, tělu vlastní hormon. Rizikové proto nejsou.