

OTÁZKA (&) ODPOVĚĎ

JAKÁ JSOU RIZIKA NELÉČENÉ NESPAVOSTI?

Pokud není odstraněna skutečná příčina, problémy narůstají



ODPOVÍDÁ:
MUDr. Ján
Praško, CSc.,
přednosta
Psychiatrické kli-
niky FN Olomouc

Čím je deficit spánku větší, tím víc se ho nemocný snaží navodit uměle, např. sklenkou vína či tabletkou. Neodstraní-li se příčina nespavosti, je tu tendence zvyšovat si dávky

alkoholu i léků na spaní (hypnotik), což vede k závislosti – léčba chronické nespavosti komplikované závislostí je o to těžší. Přitom existují bezpečné léčebné postupy a léky. Přípravek obsahující melatonin s prodlouženým uvolňováním zlepšuje kvalitu spánku i ranní bdělost. Na rozdíl od hypnotik není návykový.