Čtyři generace hypnotik

Veterány v boji proti nespavosti byly barbituráty. Uspávaly rychle ve dne v noci, ale měly nepříznivý vliv na paměť, motoriku i dýchání. Po nich se objevily benzodiazepiny s obdobnými plusy i minusy, jen už nebyly toxické. Následovala o něco bezpečnější ‚Z-hypnotika', nevýhody (závislost, tolerance, ospalost i ve dne) přetrvaly. Poslední generací prášků jsou melatoninová hypnotika.

NESPAVOST družka DEPRESE

Zdravý spánek je naprosto nezbytný pro normální fungování celého organizmu, zvláště pak mozku. Nespavost může vyústit v depresi.

O svěžující spánek nutně potřebujeme k životu. Naše tělo musí pravidelně regenerovat, obnovovat a získávat energii. Když nemůžeme kvalitně spát, zaděláváme si na psychické problémy: změny nálady, únavu, nevýkonnost, nesoustředěnost, narušení paměti a schopnosti učení.

Nespavosti je často v patách deprese: těžká, chronická nemoc s opakovanými obdobími chorobného smutku. V každém případě obrátí porucha spánku život naruby. „Dochází k celkovému zhoršení zdravotního stavu," popisuje problémy ‚nespavců' doktorka Jaroslava Skopová, odbornice na psychiatrii. „Mají oslabenou imunitu, vzestup krevního tlaku, krevních tuků a glykémie. Potkává je víc úrazů a nehod, mají nižší práh bolesti, ve větší míře musí využívat zdravotní péči," dodává. Ve vyspělých zemích trpí nespavostí deset procent populace. Není to však jen nutná daň dnešnímu způsobu života, ale nemoc jako každá jiná.

Dlouhé hledání kamene mudrců

Poruchy spánku, za nimiž se jako hrozivý stín táhne deprese, patří do rukou lékaře. Ne však jakéhokoli. Vyhněte se rádcům přezíravě doporučujícím počítat ovečky či dát si teplé mléko. Jsou-li vaše problémy vážné, potřebujete léky. Úsilí o nalezení skutečně dobrého hypnotika donedávna připomínalo pátrání po tajuplném kameni mudrců. Lékaři sice prášky na spaní předepisovali, věděli však, že žádný není bez chyby. Hledali proto látku, která by splňovala takřka nemožné.

Tableta měla navodit spánek rychle, udržet jej po celé požadované období, zachovat jeho přirozený charakter a po probuzení rychle odeznít. Hlavně však prášek ‚značky ideál' neměl způsobovat takzvanou toleranci (potřebu zvyšovat dávku) a vyvolávat abstinenční příznaky. Všechny přípravky se ovšem od této krásné představy lišily a léčba nespavosti pak spíš připomínala zoufalé vytloukání klínu klínem.

Pomoc nabízí ‚upíří hormon'

Medicína záhy udělala skok a dostala do tablet látku, která je zdravému tělu vlastní. Jmenuje se melatonin, vzniká PŘIROZENĚ v mozku po setmění (proto se jí někdy říká i upíří hormon) a navnadí nás ke spánku. „Hypnotika čtvrté generace nejsou návyková," mne si ruce MUDr. Skopová.

Tablety, které v minulosti lidé sháněli pokoutně, dnes může předepsat lékař. První zkušenosti pacientů stojících dříve na prahu deprese jsou vynikající. „Řekl bych, že mám daleko pozitivnější myšlení," svěřuje se Tomáš. „Toto tvrzení je logickým důsledkem úpravy spánku, kdy během noci odpočívá mozek i tělo. Je tedy předpoklad pro optimální fyzické a psychické fungování," komentuje jeho proměnu doktorka Skopová. „Po dlouhé době se mi začaly zdát sny," libuje si Honza. „Sny patří ke zdravému spánku," potvrzuje lékařka, „ve své praxi se s takovým konstatováním u lidí, kteří začali užívat Circadin, setkávám opakovaně."

‚Ponocovači' mohou konečně nabrat sílu, snít a pozitivně myslet. Zdá se, že v léčbě poruch spánku a psychiky se blýská na lepší časy. Ale opatrně! První cesta musí vést na vyšetření, až pak do lékárny.

Léčba šitá na míru

Dobrá zpráva je, že se nespavost dá dnes již velmi dobře léčit. Nepokoušejte se nicméně vzít uzdravení do svých rukou. Problémem se zabývají praktičtí lékaři, speciálně pak neurologové a psychiatři. Dejte si práci najít takového doktora, který nebude brát vaše potíže na lehkou váhu. Když vám řekne něco jako No a co, já nespím už od půl čtvrté, měli byste se s nemocí obrátit jinam. Je také špatně, když odejdete z ordinace s receptem na hypnotikum, aniž by pán v bílém znal podrobně všechny vaše potíže.

Každý pacient je jiný, a tak hledání toho nejvhodnějšího léku připomíná cestu labyrintem otázek a odpovědí. Nejzkušenější odborníci působí v tzv. spánkových centrech. Nevýhodou těchto zařízení jsou dlouhé objednací lhůty.