

Léky na spaní

zdravý spánek nezaručí

Každý desátý Čech má obtíže se spánkem. Dlouhé usínání, probouzení uprostřed noci, příliš časně vstávání – to všechno jsou problémy, které mohou znepříjemnit, a dokonce i zkrátit život. Získat recept na prášky na spaní je snadné, není to však nejlepší řešení nespavosti. Hypnotika jsou totiž nebezpečné látky, jejich delší užívání vede k vážnému návyku a zbavit se ho není vůbec jednoduché. TEXT: BARBORA ZVĚŘINOVÁ

Při dlouhodobé nespavosti nejsou klasické prášky na spaní ideální léčbou. Přesto ale pomoc existuje a je namísto poradit se s odborníkem – neurologem, psychiatrem nebo psychologem. Výzkumem a léčbou spánku se také zabývá celý lékařský obor – spánková medicína (somnologie, hypnologie). Zkušenosti a studie prokázaly, že chronická nespavost zhoršuje psychický i duševní stav a doslova ukrajuje roky života. Zvyšuje totiž riziko kardiovaskulárních nemocí, psychických onemocnění, rakoviny a způsobuje poruchy imunity. Proto je chronická nespavost považována za nemoc, kterou je třeba léčit.

JEN ZDÁNLIVĚ JEDNODUCHÉ ŘEŠENÍ

Nespavost (podobně jako zácpa) nejde objektivně změřit. Záleží na subjektivních pocitech každého spáče, zda mu spánek přináší osvěžení. Každý někdy zažil chvíle, kdy nemohl nervozitou usnout nebo se několikrát za noc probudil trémou či starostmi. Takové situace jsou normální a k běžnému životu patří. Přejídná porucha spánku často doprovází trápení a akutní stres. V takovém případě je nerozumné sahat hned po práscích na spaní. „Příčina nespavosti se neodstraní, a navíc je to zásah do přirozených spánkových mechanismů,“ varuje docent Ján Praško, před-

nosta Psychiatrické kliniky Univerzity Palackého v Olomouci.

K současnému životu patří jistá pohodlnost. Jestliže na nějaký problém existuje rychlé a jednoduché řešení, proč ho nevyužít, říká si řada z nás. Prášky na spaní (benzodiazepiny a Z-hypnotika) jsou však řešením jednoduchým pouze zdánlivě, a proto bychom k nim měli přistupovat opatrně. „Předepsat recept na hypnotikum je pro lékaře i pacienta to nejjednodušší,“ varuje docent Ján Praško a pokračuje: „Hypnotika jsou zcela namísto například po infarktu či při těžké nemoci, kdy se člověk potřebuje vyspat. Užívat by se však měla maximálně dva až tři

týdny.“ Jinak hrozí závažný návyk a cesta k přirozenému spánku se nadlouho uzavře.

NEBEZPEČNÁ ZÁVISLOST

Někdy je nespavost jen doprovodným příznakem zdravotních potíží. Někteří lidé se snaží pomocí prášků na spaní řešit například fyzickou bolest nebo svědění. To je ale chyba. „Bolest je třeba léčit, ne zaspávat,“ říká důrazně docent Praško. Stejně tak poruchy spánku, které doprovázejí deprese, chronický stres nebo úzkostné poruchy, by měly být přednostně léčeny psychiatrem a psychoterapií, a nikoliv receptem na hypnotika. Léky na spaní sice dokážou na čas přerušit bludný kruh stresu a nespavosti, mělo by však jít o krátkodobé užívání pod dohledem kvalifikovaného odborníka. Návyk na hypnotika totiž vzniká během pár týdnů a zbavit se ho je velice těžké.

Jak závislost vypadá? Jedna tableta přestává stačit a nespavec dávky postupně zvyšuje, aby usnul či spal dostatečně dlouho. Závislost však může dojít tak daleko, že organismus potřebuje účinnou látku k tomu, aby vůbec fungoval, a to i přes den. Někteří lidé to „dotáhnou“ až na desítky tablet denně. „Náhlé vysazení je v takovém případě doprovázeno nepříjemnými abstinenciemi příznaky, někdy dokonce epileptickými

záchvaty,“ popisuje psychiatr Petr Hrubec z Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice v Hradci Králové. Navíc po vysazení hypnotik, na které si organismus zvykl, se objeví opět i nespavost. Místo jednoho problému má tedy člověk hned dva.

HALUCINACE ZA BÍLÉHO DNE

Normální spánek má několik fází a svoji přirozenou architekturu. Prášky sice způsobí rychlé usnutí a několikahodinové „bezdědomí“, tento stav má však k fyziologickému spánku velice daleko a není osvěžující. „Je to poznat z křivek EEG. Hypnotika narušují fázi delta a REM,“ vysvětluje Petr Hrubec. Přitom ve fázi delta je spánek úplně nehlubší a dochází k největší relaxaci celého organismu – snižuje se krevní tlak a hladiny cholesterolu a glukózy. Naopak ve fázi REM se zdají sny, obnovuje se paměť a centrální nervová soustava zpracovává denní problémy. Hypnotika tedy udržují spánek jen ve středním pásmu a zdravý škodí podobně jako nespavost. „Pacienti si často stěžují na pocit nevyspání a poruchy soustředění, navzdory tomu, že po léčích celou noc spí,“ dokládá psychiatr Hrubec.

Po léčích přetrvává ospalost a otupělost někdy i po celé dopoledne, a výrazně tak snižuje výkonnost a schopnost koncentrace. Navíc může docházet

ŠETRNĚJŠÍ MELATONIN

Nejnovější hypnotika jsou bezpečnější. Melatonin je látka tělu vlastní, která pomáhá synchronizovat vnitřní hodiny. S věkem se tvorba melatoninu snižuje, a proto se nespavost s přibývajícím věkem zhoršuje. Na melatoninová hypnotika nevzniká návyk a vedlejší účinky jsou velice malé. Obrovskou výhodou melatoninu je to, že navozuje fyziologické procesy a spánek má podobnou strukturu jako spánek zdravý. S melatoninem musíte mít trpělivost – neuspí vás za čtvrt hodiny a jeho nástup trvá několik týdnů. Jednorázovou dávkou se dá léčit i pásmová nemoc (problémy po změně časového pásma). V lékárně léky s melatoninem sice bez předpisu nekoupíte, požádat o recept na ně ale můžete svého praktického lékaře. **X**

k potížím s pamětí a halucinacím po probuzení. Další závažnou komplikací je takzvaná parasomnie – náměsíčné stavy vyvolané hypnotiky. Nejedná se o žádné humorné příhody. Lidé v noci ve změněném stavu vědomí jedí, vaří, řídí auto, dokonce souloží s náhodnými partnery a ráno o ničem nevědí. V takových stavech hrozí úrazy, nehody, a dokonce i kriminální činy. „Jednoho pacienta do léčby přivedla až spálená pánev, kterou našel ráno na sporáku,“ uvádí příklad doktor Hrubec.

KÁZEŇ A PRAVIDELNOST

Jak tedy na dlouhodobou nespavost, která není zaviněna léčitelnou příčinou, třeba bolestí kloubů nebo depresí? „Jakékoliv psychotherapeutické působení způsobí zlepšení spánku a spánkové hygieny,“ popisuje své zkušenosti Ján Praško. Kognitivně behaviorální psychoterapie pomáhá člověku naučit se znovu spát a obnovit přirozený spánkový rytmus. Musíte si vést spánkový kalendář a dodržovat pravidla spánkové hygieny.

Terapeut vám pomůže rozpoznat a pojmenovat úzkostné myšlenky a obavy, které jsou se spánkem spojeny. Tak je možné naučit se o spánku a usínání přemýšlet jinak a vědomě pracovat s úzkostí. Taková léčba však vyžaduje kázeň a pravidelnost, takže mnoho lidí raději sáhne po tabletce. **X**

NEJDŘÍVE VYŠETŘENÍ, PAK PRÁŠKY

Hypnotika (benzodiazepiny a Z-hypnotika) užívejte jen v akutních případech. Za bezpečné je považováno jednorázové užívání tři- až pětkrát týdně po dobu maximálně tří týdnů. Poté se riziko závislosti neúměrně zvyšuje. Předtím, než lékař hypnotika předepíše, by vás měl vyšetřit, protože benzodiazepiny tlumí dýchání a pro lidi s dýchacími obtížemi a spánkovou apnoe jsou nebezpečné, neboť prodlužují pauzy, kdy je spící bez dechu. **X**

