

Závislost na lécích

Po alkoholu patří léky na spaní a proti úzkosti k nejčastěji zneužívaným návykovým látkám. Nejen přípravky ze skupiny benzodiazepinů (jako Diazepam, Neurol, Lexaurin, Xanax, Rivotril a Rohypnol) mohou způsobit silnou závislost. I nová léčiva (Stilnox, Hypnogen, Imovane, Zopiclon), od nichž se očekávalo, že budou z tohoto pohledu bezpečná, se ukázala jako návyková. (Podle klinického pozorování jediný melatonin nevyvolává závislost – působí jiným mechanismem než „klasické“ léky na spaní.) Závislost vyvolávají také některé léky na bolest (opiáty a opioidy), případně se může stát návykovým lékem směs užívaná na „nachlazení“. Ta obsahuje látku, která



MUDr. Marta Šimůnková,
lékařka, www.hledamzdravi.cz

při dlouhodobém podávání může vyvolat závislost (kofein, kodein, fenylefedrin apod.) Méně často jsou zneužívané léky na povzbuzení (například fenmetrazin, budivé aminy). **Většinu z těchto léků musí předepsat lékař, který je o nebezpečí vzniku návyku informován.**

Mnohdy se stává, že i lékař předepíše opakovaně lék v situaci, která by měla vzbudit jeho pozornost. Někteří závislí „obcházejí“ několik lékařů, aby si zajistili stále vyšší počet tabletek, bez nichž už být nemohou. Bohužel lze dnes léky koupit na „internetové“ burze, často však bez záruky, že jde skutečně o nabízený lék. Vyskytují se tu nabídky „léků“ mnohdy nejistého pů-

Tabletka proti bolesti hlavy, prášek na spaní... Pro někoho je moderní farmacie berličkou, ale pozor!

vodu, vyrobené v nekontrolovaných podmínkách – padělek bez záruky, že obsahuje udanou látku ve správném množství bez nebezpečných přísad. „Spotřebitel“ tady riskuje dvojnásobně ohrožením zdraví – závislost a otrava.

Co je závislost

Podle oficiální definice je pro závislost charakteristická silná touha získat lék a obtíž s kontrolou jeho užívání, které pokračuje i přes nebezpečné následky. **Závislý dává přednost užívání léku před jinými aktivitami a povinnostmi.** Dávka užívané látky se stále zvyšuje, než je dosaženo očekávaného (původního) účinku. Často je závislost provázena tělesnými odvykacími (abstinenčními) potížemi. Nejméně tři příznaky by měly trvat alespoň měsíc.

Jak vzniká?

Zcela plíživě. Nelze říci, co je bezpečná hranice užívání. Protože **sklon k závislosti je podmíněn i geneticky a při jejím vzniku hraje roli více faktorů** (sociální prostředí, nešťastné dětství, výživové a hormonální poruchy, onemocnění apod.), může u někoho dojít k vzniku závislosti ve velmi krátké době (třeba dvou týdnů) u jiného mnohem později. Opakované užívání některých látek může vést až ke změně v mozku a v metabolismu látek, které právě ovlivňují jeho činnost. Důsledkem takových změn je navození stavu, kdy ke svému fungování mozek látku „potřebuje“ a současně látka ztrácí svou původní účinnost. To znamená, že na usnutí (proti bolesti) **nestačí jedna pilulka, ale jejich počet ro-**



Užívání pilulek se může dostat mimo kontrolu.

te až do závažné výše – na hranici toxicity. Naopak, když si závislý pilulku nevezme, dostaví se odvykací příznaky – například bolesti hlavy, svalů, třes, poruchy vidění, nevolnost, úzkost, deprese, poruchy soustředění, halucinace, vzácněji se může objevit i epileptický záchvat – mozku prostě „jeho“ lék chybí. Postupné navyšování dávek vede v extrémních případech k deliriu a smrti. Přesto se závislí na lécích dostanou do léčeben jenom výjimečně, většinou kvůli problémům s alkoholem či jinými drogami. **Problémy se závislostí na léky předepisovaných lécích mají častěji ženy a starší lidé.**



Užívání některých léků se neslučuje například s řízením vozidel.

Předepisování množství léků by mělo být přísně sledováno.

Zneužívání

Spotřeba léků na spaní a proti úzkosti za posledních dvacet let v ČR poklesla. V roce 1989 Češi spotřebovali 6,7 milionu balení těchto léků, v roce 2000 4,1 milionu balení a v roce 2004 zhruba 3,8 milionu balení. Hlavním důvodem bylo převedení léků do kategorie léčiv hrazených pacienty. Třeba rohypnol dnes není jednoduché získat, lékař jej musí od roku 2003 předepsat na recept s modrým pruhem, který podléhá mnohem přísnějším pravidlům. Před změnou byla spotřeba 20 milionů tablet rohypnolu.



Pravidla mají v rukou lékaři a lékárníci.

Mnohdy si svou závislost ani neuvědomují a problémy nastanou až ve chvíli, kdy nemají ke svému léku – droze – přísun, například když se dostanou po úrazu do nemocnice.

Léčba závislosti

Je vždycky velmi obtížná, dlouhodobá a ne vždy je úspěšná. Řešením není okamžité vysazení léků, to je u mnoha látek i životu nebezpečné. Dávky léků je nutné snižovat postupně a za pomoci dalších postupů – psychoterapií, režimovými změnami. Mnohdy bývá nutné použít ke zmírnění abstinenčních příznaků léky proti epilepsii nebo antidepresiva, případně i další přípravky. Někdy se podaří odvykací proces zvládnout ambulantně, při těžké závislosti bývá lépe alespoň počáteční „detox“ absolvovat v léčebně.

Jak se pozná?

Udělejte si úplně jednoduchý test, kdy odpovíte na několik otázek. To

vám napoví, jak jste na tom a zda byste měli užívání léků „zbrzdit“.

- Užíváte některý z návykových léků na spaní a uklidnění (názvy výše) pravidelně déle než 4–6 týdnů?
- Užíváte vyšší dávku, než vám lékař doporučil, aby se dostavil patřičný (vámi požadovaný) účinek?
- Vezmete si lék i během dne?
- Představa, že vám lék dojde, u vás vyvolává jasnou paniku?
- Když si lék nevezmete, cítíte se psychicky i fyzicky špatně?
- Výsledky: Pokud jste alespoň na jednu otázku odpověděli ano, poraďte se s lékařem. ●



Závislosti léčí i akupunktura.



Novinky z medicíny

- **Srdeční slabost a nedostatek železa**
Srdeční nedostatečnost může rychle vést k nedostatku železa v těle. Zvýšený parametr zánětu totiž ovlivňuje příjem minerálů z potravy. Pro kardiaky jsou místo lékových preparátů vhodnější pravidelné infuze.
- **Borůvka a granátové jablko proti kazu**
Novinkou značky Orbit z řady Clean je žvýkačka s tekutou náplní s pří-

chutí borůvky a granátového jablka. Nová je také receptura s xylitolem – přírodním sladidlem, které neškodí zubům a pomáhá v prevenci vzniku kazu.

Bezpečné a šetrné čištění uší

Ušní čistící roztok Audiclean pomáhá zabránit hromadění mazu ve zvukovodu. Je skvělý i proti písku a dalším nečistotám, které se mohou usadit v uchu. Je k dostání v lékárnách za 170 Kč.

99 Čeho si na mě všimnete na první pohled? 66

Mých pronikavých očí? Jedním jsem si stoprocentně jistá. Nikdo nepostřehne, že občas mívám trápení s únikem moči. A to díky vložkám **TENA Lady** s unikátním systémem kontroly zápachu Fresh Odour Control™. Narozdíl od běžných menstruačních vložek jsou **TENA Lady** určeny právě pro únik moči a zcela pohlít jakýkoli zápach.

Nové TENA Lady s Fresh Odour Control™
- to jediné, čeho si nikdo nevšimne.



tel.: 800 111 121
www.TENAVZORKY.cz

Vložky TENA Lady jsou k dostání pouze v lékárnách a prodejnách zdravotnických potřeb. V případě potřeby konzultujte se svým lékařem.