Pozivamo vas na predavanje "Kronične nesanice i opasnosti navikavanja na lijekove" 17.10. (pon) u 19h u MZ Medveščak/Kazalište Mala scena koje u organizaciji Udruge Medikus održati dr.med. Vesne Vučičević. *Liječnicima, sudionicima predavanja dodjeljuju se bodovi sukladno pravilniku Hrvatske liječničke komore* . Ulaz slobodan!

Kronična nesanica

Za postavljanje dijagnoze kronične nesanice koja tada više nije samo simptom, već poremećaj koji treba liječiti, postoji nekoliko kriterija: teško uspavljivanje ili zadržavanje sna, spavanje tijekom kojeg se organizam ne odmara, negativni utjecaj na dnevne aktivnosti (umor, narušavanje raspoloženja, narušavanje međuljudskih odnosa, neučinkovitost u izvršavanju zadataka) i trajanje više od tri dana u tjednu i dulje od tri mjeseca, a sve pod uvjetom da postoje odgovarajući uvjeti za spavanje.

Uzrok kronične nesanice može biti neka druga postojeća bolest, kao što su psihijatrijske bolesti, srčanožilne bolesti, bolesti dišnog sustava ili kronična bol, iako često uzrok može ostati neprepoznat. Kronična nesanica također može utjecati i na veću mogućnost nastanka drugih bolesti kao što su depresija, povišeni krvni tlak, pretilost i dijabetes.

Liječenje nesanice

Svako liječenje nesanice počinje uspostavljanjem dobrog režima spavanja koji se naziva higijena spavanja, a koja podrazumijeva prvenstveno promjene i prilagodbu životnih navika. Tijekom dana treba provoditi neku redovitu fizičku aktivnost i izbjegavati drijemanje. Na spavanje treba poći uvijek u isto vrijeme i buditi se u isto vrijeme, pa čak i u neradne dane. Prije spavanja ne treba provoditi razbuđujuće aktivnosti: raditi teške poslove, gledati ili čitati napetu ili agresivnu tematiku te konzumirati hranu, alkohol, cigarete i kavu. Istina, alkohol može ubrzati samo uspavljivanje, međutim san je plitak, površan i vrlo često se osoba probudi nakon kraćeg vremena spavanja ili je san vrlo nekvalitetan te se alkohol nikako ne preporučuje. Prostorija za spavanje treba biti dobro prozračena, hladnija, tamna, a prije spavanja se može relaksirati toplom kupkom, slušanjem lagane glazbe ili čitanjem laganog štiva.

Prirodni lijekovi

Narodna medicina nudi blagu pomoć: topli čaj od kamilice ili matičnjaka ili toplo mlijeko s medom neposredno pred odlazak na počinak. Postoje i pravi biljni lijekovi za liječenje nesanice i nabavljaju se bez liječničkog recepta, a namijenjeni su lakšim i povremenim nesanicama, ne uzrokuju navikavanje niti mamurnost tijekom sljedećeg dana. Od biljaka s učinkom na uspavljivanje i spavanje svakako je najpoznatiji korijen odoljena ili valerijane. Neopravdano, nešto se rjeđe koriste hmelj i pasiflora, koji također imaju povoljan učinak na veću kvalitetu sna. Iako biljni preparati ne uzrokuju navikavanje, ipak je potrebno čim prije povratiti normalan ritam spavanja odnosno naviknuti organizam na uspavljivanje i spavanje bez pomoći.

Sintetski lijekovi

Sintetski lijekovi koje stručno zovemo hipnotici, propisuje isključivo liječnik, a kliničke smjernice kazuju da se trebaju primjenjivati ograničeno i što kraće vrijeme. Samo ovako ograničenom i dobro kontroliranom primjenom hipnotici mogu biti vrlo korisni lijekovi uz istodobno najmanju mogućnost nastanka nuspojava. U lijekove za spavanje ubrajaju se dobro poznati lijekovi iz skupine benzodiazepina, koji se koriste i za smirenje, kao što su diazepam, lorazepam i nitrazepam.

Koriste se i nebenzodiazepinski hipnotici kao što je npr. zolpidem, dok se kod teških oblika

nesanica mogu kombinirati neki antidepresivi. No, svi ovi lijekovi bez obzira na dojam koji ostavljaju kod pacijenta ipak ne potiču prirodan niti sasvim kvalitetan san. Osim toga, mogu izazvati pospanost ili mamurluk nakon buđenja, određenu smetenost tijekom dana, a nakon duljeg vremena primjene izazivaju navikavanje, pa postaju nedjelotvorni, odnosno potrebne su njihove veće doze za jednaki učinak. Pored smanjene učinkovitosti izazivaju i povratni efekt još teže nesnice kad ih se prestane uzimati. Adiva.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}