

Nespavost

Zpracováno na základě postupu .
Mgr. Genzerové

Doporučený postup České lékárnické komory



Jaké jsou Vaše spánkové obtíže? Zmapování spánkových poruch:
délka spánku
časné probouzení*
narušení kontinuity spánku
pozdní usínání

Chybné vnímání spánku?

ANO

NE

EDUKACE

Fyziologický spánek

Délka : velmi individuální, s věkem klesá.
Obvyklé je i noční probouzení a opětovné usnutí.
Zaměření pozornosti na domnělé nedostatky spánku vede ke zvýšenému napětí, což spánku účinně brání.
Usínání max. do 30 minut.

Užíváte nějaké léky? Rx, OTC?

ANO

NE

TABULKA 1
Látky, které mohou ovlivnit spánek, popř. vyvolat poruchu spánku.

Vyhodnotit, zda se může jednat o **INSOMNII ZPŮSOBENOU MEDIKACÍ**.
Jak dlouho léky užíváte?
Kdy začaly Vaše obtíže?

ANO

Znáte příčinu obtíží?

ANO

NE

ODHADNOUT závažnost obtíží

ZÁVAŽNÉ obtíže

Nekompenzovaná choroba (bolest, fyzická nepohoda, svědění)
Přítomnost psychické poruchy (těžká deprese, úzkostná porucha, posttraumatická stresová porucha)
Jiné poruchy spánku:
- syndrom neklidných nohou.
- periodické pohyby nohou.

Odeslání k lékaři

MÉNĚ ZÁVAŽNÉ obtíže

řešitelné podpůrnými léčivy se sedativním účinkem (OTC)
PRODEJ + informace:
Dávkování
NÚ (fototoxicita /třezalka/, ovlivnění pozornosti)
Interakce s alkoholem
-Zásady přípravy čaje (silice)

Prodej**

PŘECHODNÉ obtíže

Normální obranná reakce organismu na:
stres
konflikt
změnu prostředí
Spánek v těhotenství

Četnost obtíží a délka jejich trvání
< 1 měsíc
< 3x týdně

NE

ANO

Odeslání k lékaři

Přechodný vliv léčiva
např. antidepresiva SSRI
Úprava dávkování
např. nootropika
Vysazení, popř. záměna OTC-přípravku
např. analgetika, antipyretika
Změna medikace, odeslání k lékaři

EDUKACE (k odstranění nespavosti často stačí změnit chování pacienta)
PRAVIDELNOST spánkového režimu
SPÁNKOVÁ HYGIENA – vhodný komfort ložnice a lůžka (teplota, hluk, větrání, zatemnění)
DOSTATEČNÁ DENNÍ AKTIVITA
SPÁNKOVÁ RESTRIKCE ve dne
DUŠEVNÍ HYGIENA – RELAXACE (v posteli už neřeším problém z práce)
ŽIVOTOSPRAVA (káva, alkohol, nikotin)

Dostupné OTC přípravky jsou uvedeny v doporučeném postupu **Nervozita**

* symptom endogenní deprese

**K odstranění nespavosti je nutné odhalit příčinu. Nedojde-li ke zlepšení je třeba navštívit lékaře.

Nespavost

Zpracováno na základě postupu .
Mgr. Genzerové

Doporučený postup České lékárnické komory

TABULKA 1. Léčiva, která mohou způsobit poruchy spánku

SKUPINA	Příklady konkrétních léčiv
NOOTROPIKA	piracetam, pyritinol, nicergolin
ANALGETIKA (kombinované směsi)	obsah kofeinu
ANTIPYRETIKA (kombinované směsi)	obsah kofeinu
ANTIHYPERTENZIVA β-blokátory, látky s centrální působností	atenolol, metoprolol, rilmenidin, moxonidin, metyldopa
ANTIHISTAMINIKA	cetirizin, loratadin
ANTIPARKINSONIKA	bromokriptin, L-DOPA, pergolid, amantadin, selegilin
ANTIARYTMIKA	amiodaron
ANTIMALARIKA	meflochin
ANTIEPILEPTIKA	etosuximid, topiramat
DEKONGESTIVA (SM)	fenylpropanolamin, fenylefrin
BRONCHODILATANCIA	salmeterol, terbutalin, teofylin
ONKOLOGIKA	goserelin, leuprorelin
ANTIDEPRESIVA SSRI, NSRI, IMAO, TCA	přechodné potíže na počátku léčby imipramin, nortryptilin, bupropion, fluoxetin
ANXIOLYTIKA (nebenzodiazepinová)	buspiron
PSYCHOSTIMULANCIA	metylfenidat, modafinil
OPIOIDY	morfin, petidin
JINÉ LÁTKY	
alkohol, kofein, nikotin	

TABULKA 2. Onemocnění a poruchy, které často bývají příčinou poruch spánku

kardiovaskulární	angina pectoris, arytmie, srdeční selhání
chronická bolest	arthritis, nádorová onemocnění
respirační	astma bronchiale, CHOPN
gastrointestinální	vředová choroba, GERD
endokrinní	diabetes, hypothyreóza, hypertyreóza
neurologické	Parkinsonova nemoc, Alzheimerova nemoc
psychiatrické	deprese, manie, obsesivně-kompulzivní porucha, schizofrenie, generalizovaná úzkostná porucha, závislosti
nykturie	dochází k ní až u 67% osob nad 65 let, při diabetu, BHP, infekci močových cest, apod.

POUŽITÁ LITERATURA:

- Borovský V.: *Poruchy spánku (1.díl). Causa subita 2004, č.1.*
Borovský V.: *Poruchy spánku (2.díl). Causa subita 2004, č.2.*
Praško J., Červená K., Prašková H.: *Léčba primární insomnie a podávání hypnotik. Causa subita 2003, č.3.*
Praško J., Espa-Červená K., Závěšická L.: *Nespavost. Portál, Praha 2004, 1.vydání.*
Praško J.: *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. Grada, Praha 2003, 1.vydání.*
Kratochvíl S.: *Jak žít s neurózou. Avicenum, Praha 1988, 2. vydání.*
Seifertová D., Höschl C., Praško J.: *Postupy v léčbě psychických poruch. Medical Tribune, Praha 2004, 1.vydání.*
Červená K., Praško J., Prašková H.: *Kognitivně behaviorální terapie neoorganické insomnie. Causa subita 2003, č.4.*
Suchopár J. a kol.: *Volně prodejné léčiva. Edukafarm, Praha 2002, 2.vydání.*
Suchopár J. a kol.: *Remedia Compendium. Panax, Praha 1999, 3.vydání.*
Ptáčková H.: *Terapie spánkových poruch v geriatrici. ČČL 2004, č.3.*
Ptáčková H.: *Bolesti nohou vázané na spánek. ČČL 2004, č.2.*
Ptáčková H.: *Vliv medikace na kvalitu spánku. ČČL 2004, č.4.*
Lüllmann H., Mohr K., Ziegler A.: *Atlas farmakologie. Grada, Praha 1994, 1.vydání.*