

Светски дан спавања - Како фармацеут може да помогне?

Аутор: маг. фарм. спец. Јасна Анђелковић

Просечна особа ће провести једну трећину свог живота спавајући. Спавање игра важну улогу у нашем здрављу и благостању, и квалитет и квантитет сна могу имати велике утицаје на различите здравствене исходе. Недостатак сна може довести до повећаног ризика од хипертензије, гојазности, дијабетеса, депресије, срчаног удара и/или можданог удара. Поред тога, недостатак сна представља главни узрок смањене продуктивности, повећане вероватноће повреда и укупног смањеног квалитета живота. Иако индивидуалне потребе за спавањем варирају, препоручује се одраслима од 18 до 60 година да редовно спавају 7 или више сати током ноћи како би имали оптимално здравље. Нажалост, многи не постижу овај циљ; а недовољно сна постаје све већа брига међу адолесцентима, при чему шест од 10 средњошколаца не спавају препоручених 8 до 12 сати током ноћи.

Недостатак сна може се приписати многим друштвеним факторима, као што су распореди рада, константни приступ екранима таблета или телефона, начин живота и путовања. Поремећаји спавања укључују проблеме са успављивањем или спавањем, прерано или прекасно буђење и проблеме са лошим квалитетом сна. Најчешћи поремећај спавања је несаница. Већа преваленција несанице је примећена код жена, старијих особа од 60 година и пацијената са психијатријским поремећајима.

Фармацеути су често први здравствени радници којима се пацијенти обраћају због несанице наводећи хронично незадовољство квантитетом или квалитетом сна које је повезано са потешкоћама у успављивању, честим ноћним буђењима са потешкоћама у повратку у сан, и/или буђењем раније ујутру него што се жели, што доводи до проблема дневног функционисања, као што је дневна поспаност и/или поремећаји расположења. Многи фактори могу изазвати неравнотежу у систему буђења/спавања као што су начин живота, окружење, анксиозност, дијабетес, хронични бол, увећање простате, астма, болести желуца. Несаницу карактерише отежано успављивање (дуже од 30 минута), често буђење у току ноћи, прерано јутарње буђење, лош квалитет спавања, осећај умора и безвољности након буђења. Према дужини трајања може бити пролазна (до седам дана и може

бити последица на пример путовања са променом временских зона, промене лежаја, присуства буке), краткотрајна (једна до три седмице као последица стресне ситуације, губитка драгих особа, преиспитивање сопствених грешака, забринутости будућим догађајима, присећање на непријатне догађаје) и хронична (дуже од месец дана које су најчешће удружене са хроничним болестима, менталним поремећајима, хроничним болом итд.). Трајање дуже од 4 недеље је разлог за упућивање лекару. Многи пацијенти који пате од несаница ће се обратити фармацеуту тражећи савет о томе како да најбоље приступе својим потешкоћама са спавањем. Фармацеути у апотекама у Србији прецизно процењују пацијента са несаницом како би разликовали поремећај сна од несанице. Питања попут „Колико вам је потребно да заспите?“ и „Колико сати спавате?“ треба упоредити са нормалним обрасцима спавања пацијента. Први приступ фармацеута саветовању пацијента са несаницом укључује нефармаколошке интервенције. Ово подразумева решавање хигијене спавања и контролу стимулуса. Хигијена спавања укључује препоруку разних промена у понашању и животној средини како би се омогућио квалитетнији сан. Примери укључују одржавање редовног распореда спавања, избегавање алкохола и никотина пред спавање, избегавање кофеина после поднева, избегавање дневних дремки, избегавање тешких оброка пред спавање и прилагођавање окружења за спавање како би се смањили стимуланси. Контрола стимулуса има за циљ да помогне пацијенту да поново повеже спаваћу собу и кревет са спавањем. Пацијентима треба саветовати да не иду у кревет док не постану поспани; користити кревет првенствено за спавање; да избегавају читање, гледање телевизије или коришћење телефона док су у кревету; да напусте спаваћу собу ако не могу да заспу дуже од 20 минута; и да одржавају фиксно време буђења ујутру. Сан је у великој мери повезан са лучењем мелатонина природног хормона који производи епифиза и игра главну улогу у одржавању смене будности и спавања. Мелатонин се код нас може пронаћи у апотекама као додатак исхрани и доступан је у препаратима различитих фармацеутских облика са тренутним и спорим ослобађањем, са дозама у распону од 1 до 3 mg. Мелатонин има релативно сигуран профил нежељених ефеката када се користи краткотрајно; али није познато каква је безбедност када се користи дуготрајно. Нежељена дејства укључују мучнину, главобољу, вртоглавицу и поспаности у току дана. Највише проучавана лековита биљка за поремећаје

спавања је валеријана. Користи се више од 2.000 година за лечење нервних немира, стреса и поремећаја спавања. Поновљеном применом, најмање двонедељном употребом, валеријана производи благи ефекат изазивања сна, смањујући време до почетка спавања, промовишући одржавање сна и потенцијално побољшавајући квалитет сна. Ретки нежељени ефекти укључују гастроинтестиналне сметње, контактне алергије, главобољу, немиран сан и мидријазу. Иако у апотекама имамо доста препарата који се издају без рецепта код несанице и поремећаја спавања, морамо напоменути да они могу бити ефикасни код повремене несанице, али нису избор за хроничну несаницу. Такође лекови као што су антидепресиви (пароксетин, венлафаксин, флуоксетин и др.), кардиоваскуларни лекови (бета блокатори, диуретици и др.), орални контрацептиви, антиепилептици и др., које често имају нарочито старији пацијенти потенцијално могу имати негативан утицај на сан.

Несаница је постала проблем јавног здравља који може имати значајан утицај на физичко и психичко здравље пацијента.

Фармацеути су у јединственој позицији да помогну пацијету који има проблем са спавањем тако што прегледају које то све лекове и суплементе пацијент користи и упућују пацијенте свом лекару када су присутни симптоми несанице који трају дуже од месец дана.

Фармацеути препоручују нефармаколошке интервенције, као што су хигијена спавања и контрола стимулуса, како би се побољшао сан, такође ако пацијент одлучи да користи неки од доступних дијететских производа за несаницу, фармацеути ће моћи да посаветују пацијента о одговарајућој употреби и очекивањима и, што је најважније, да избегну хроничну употребу ових препарата. Фармацеути који раде заједно са својим пацијентима и здравственим радницима, побољшавају квалитет живота и враћају пацијенте на пут за добар сан.