

PORUCHY SPÁNKU

**POUŽITÍ A RIZIKA FYTOFARMAK NEBO
DOPLŇKŮ STRAVY A FAKE NEWS**



**PRŮVODCE
PACIENTA**



Vydává Průvodce pacienta, z.ú.
www.pruvodcepacienta.cz, Praha 2023

Autor: PharmDr. Josef Suchopár,
recenze: doc. MUDr. Martin Anders, PhD.,
editace, korektury: ing. Marcela Alföldi Šperkerová,
grafika: Karel Zahradník



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Vzniklo za finanční podpory MZ ČR.

PORUCHY SPÁNKU

Poruchy spánku jsou velmi různorodou skupinou problémů spojených s narušením normálního průběhu spánku. Tyto poruchy zahrnují schopnost usínání nebo udržení spánku, negativně ovlivňují kvalitu spánku nebo pravidelnost spánkových cyklů.

Typů poruch spánku tedy existuje mnoho druhů, např.:



NESPAVOST (INSOMNIE)

Jedná se o nejčastější poruchu spánku, která je charakterizována obtížemi s usínáním, udržením spánku nebo příliš včasným probouzením. Osoba trpící nespavostí může pociťovat únavu a nedostatek energie během následujícího dne, ale také poruchy paměti. Při déletrvajícím nespavosti klesá kvalita života a může se projevit poškozením fyzického i psychického zdraví.

NARKOLEPSIE

Jde o poruchu spojenou s náhlými epizodami nekontrolovaného usínání během dne. Osoby trpící narkolepsií mohou mít problémy s udržením bdělosti. Pro narkolepsii je vedle náhlého usínání charakteristická také náhlá ztráta svalové síly (kataplexie), tzv. spánkové ochrnutí, a spánkové halucinace.

SPÁNKOVÁ APNOE

Jedná se o stav, kdy během spánku dochází k opakovaným přerušením dýchání. To může vést k častým probuzením v noci a ke snížené kvalitě spánku. Spánková apnoe může být spojena s hlasitým chrápáním.

PARASOMNIE

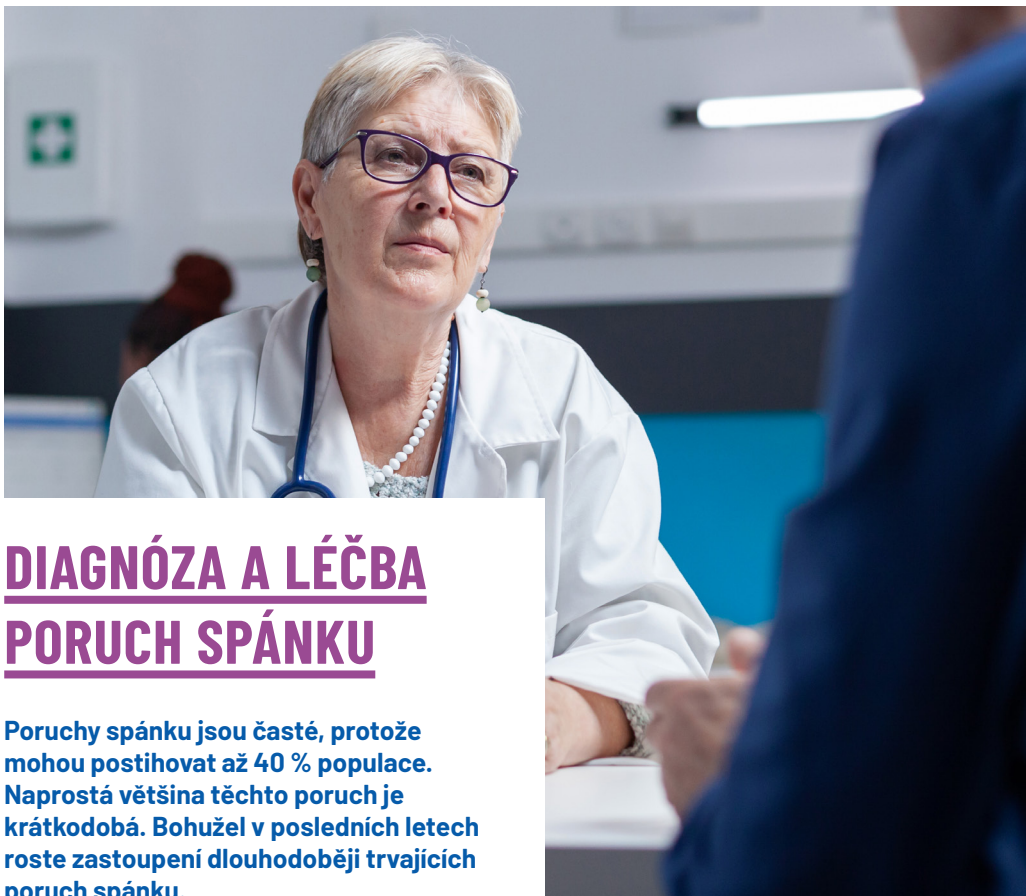
Projevují se jako neobvyklé chování, které se vyskytují během spánku. Patří mezi ně somnambulismus (náměsíčnost), noční můry, noční děsy a jiné podobné jevy.

PORUCHY SPÁNKOVÝCH FÁZÍ

Může docházet k nesouladům v průběhu spánkových cyklů, což může ovlivnit kvalitu a obnovující schopnost spánku. Spánek probíhá ve svou odlišných režimech, ve fázi REM (z anglického rapid eye movement - rychlé oční pohyby) a NREM (non-REM - opak REM). Tyto režimy se v průběhu spánku pravidelně střídají. Při REM spánku je činnost mozku velmi podobná jako v bdělém stavu, při NREM spánku naopak dochází k výraznému snížení aktivity mozku, klidu a uvolnění všech svalových partií.

SYNDROM NEKLIDNÝCH NOHOU (RLS)

Tuto poruchu charakterizuje nutkání pohybovat nohama, obvykle v souvislosti s nepříjemnými pocity v nohách. To může ztěžovat usínání.



DIAGNÓZA A LÉČBA **PORUCH SPÁNKU**

Poruchy spánku jsou časté, protože mohou postihovat až 40 % populace. Naprostá většina těchto poruch je krátkodobá. Bohužel v posledních letech roste zastoupení dlouhodoběji trvajících poruch spánku.

Diagnóza a léčba poruch spánku by měly být prováděny specialisty na spánkovou medicínu optimálně ve spánkových laboratořích případně i ambulantními neurology. Léčba může zahrnovat kombinaci farmakoterapie a psychoterapie zaměřené na změny chování (behaviorální terapie). V případě dlouhotrvajících poruch je nezbytné vyloučit, zda nejsou součástí přítomné psychické poruchy, nejčastěji depresivní nebo úzkostné poruchy.

Není-li porucha spánku závažná a současně trvá-li krátkou dobu, je možné se pokusit jí ovlivnit pomocí přírodních prostředků. Každou poruchu spánku, který trvá déle než 3 měsíce je však třeba považovat za chronickou. Terapie takové poruchy spánku vždy patří do rukou specialistů.

V souvislosti s poruchami spánku se především na internetu, ale i v některých tištěných médiích, objevuje řada zaručených informací mnohdy se senzačním vyzněním, nabádajících k nákupu přírodních produktů, které slibují zázračné účinky. Opravdu existuje mnoho užitečných přírodních metod a potravinových doplňků, které mohou podporovat zdravý spánek. Je ale třeba dávat si pozor na neověřené informace nebo přímo fake news, které mohou vést k nesprávným rozhodnutím o léčbě poruch spánku.



NA CO SI DÁT POZOR?

Především na **přírodní produkty bez ověřené účinnosti**. Existuje mnoho přírodních produktů, které jsou prezentovány jako zázračné léky na poruchy spánku, ale jejich účinnost nemusí být vědecky prokázána.

Pozornost je třeba věnovat také **neověřeným doplňkům stravy**. Některé produkty mohou být prezentovány jako účinné doplňky pro poruchy spánku, ale rovněž mohou chybět vědecké důkazy o jejich účinnosti nebo bezpečnosti.

Podobně mohou být fake news **zázračné potraviny nebo diety**. Některé informace mohou tvrdit, že konkrétní potraviny nebo diety mají až magickou schopnost řešit poruchy spánku. I když správná výživa může mít vliv na spánek, není jednoduchým řešením pro všechny osoby s nespavostí.

Obecně platí, že samoléčba (nejen) poruch spánku na základě neověřených informací může být dokonce nebezpečná. Je důležité získat informace od důvěryhodných zdrojů a před začátkem jakéhokoliv doplňkového režimu je proto vždy vhodné konzultovat své záměry s lékařem nebo farmaceutem. Je třeba mít na paměti, že přírodní přístupy řešení nespavosti mohou být užitečné jako doplněk k standardní léčbě, ale neměly by nahradit odbornou péči.

PŘÍRODNÍ LÁTKY NEBO PRODUKTY VHODNÉ K LÉČBĚ PORUCH SPÁNKU

Mělo by se vždy jednat o produkty, které mají dostatečně ověřenou účinnost a současně mají dobrou toleranci a minimum nežádoucích účinků a rizikových lékových interakcí. Doplnky stravy a bylinky (fytofarmaka) by navíc měly být použity jako součást komplexního přístupu k léčbě poruch spánku.

Tento komplexní přístup zahrnuje dodržování pravidel tzv. desatera – pravidelný spánkový režim, vynechání kofeinu před spaním, omezení alkoholu, cvičení v průběhu dne, ale vyhýbání se intenzivnímu cvičení před spaním, a udržování příjemného a tmavého prostředí v ložnici.

Přírodní látky, které mohou být použity zahrnují např.

Rostlinné extrakty nebo čaje či čajové směsi

Je známo několik rostlin, které mohou podporovat navození a udržení spánku. Mezi nejčastěji používané rostliny patří:

- kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*)
- levandule lékařská (*Lavandula angustifolia*)
- mateřídouška obecná (*Thymus vulgaris*)
- mučenka pletní (*Passiflora incarnata*)
- chmel otáčivý (*Humulus lupulus*)
- třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*)

Všechny uvedené rostliny mají dobře prokázané účinky u nespavosti. Je ale třeba si uvědomit, že se nejedná o prostředky, které by měly stejně rychlý a podobně razantní efekt jako hypnotika (léky „na spaní“). Účinek těchto rostlin nebo extraktů či čajů z nich připravených nastupuje obvykle pozvolna a postupně se zvyšuje. Pacienti proto mohou být po užití první dávky zklamáni.

Nedávno byl zveřejněn vědecky zpracovaný přehled rostlin, které mají ve studiích prokázaný příznivý vliv na spánek. Vedle výše uvedených rostlin byl příznivý efekt popsán mimo jiné také u následujících rostlin:

- světlice barviřská (*Carthamus tinctorius*)
- heřmánek pravý (*Matricaria chamomilla*)
- hřebíčkovec kořený (*Syzygium aromaticum*)



Při výběru konkrétního přírodního prostředku je vždy důležité brát ohled na léky, které užíváme. Některé z uvedených rostlin, zejména jsou-li užívány pravidelně, mohou způsobit mnoho závažných lékových interakcí, o nichž se ještě zmíníme.

Melatonin

Melatonin je neurohormon, který reguluje spánek a bdění. Podávání melatoninu může být užitečné u lidí s poruchami spánku, zejména u těch, kteří mají problémy s usínáním. Dávkování by mělo být stanoveno podle individuálních potřeb a vždy pod dohledem odborníka.

Státní ústav pro kontrolu léčiv považuje všechny produkty, které obsahují více než 0,5 mg melatoninu za léčivé přípravky, jež musí být řádně registrovány jako léčiva. Velké množství potravinových doplňků, které obsahují více než 0,5 mg melatoninu je tak obchodováno nezákonně. Státní ústav pro kontrolu léčiv přitom vychází, jak z účinku melatoninu, tak i jeho případných nežádoucích účinků a lékových interakcí.

Pokud máte pocit, že vaše potíže nejlépe ovlivní melatonin, dávejte přednost melatoninu registrovanému jako lék. K jeho vyzvednutí v lékárně je nezbytný lékařský předpis.

L-tryptofan

Tryptofan je aminokyselina, ze které v organismu vzniká serotonin, který je důležitý jednak pro tvorbu melatoninu, a jednak pro přenos informací v mozku. L-tryptofan může pomoci při usínání a celkově podporovat zdravý spánek. Podobně jako melatonin může mít L-tryptofan některé nežádoucí účinky, a může vyvolávat s některými léky významné lékové interakce

Hořčík

Nedostatek hořčíku může být spojen s nespavostí. Doplnění hořčíku může pomoci uvolnit svaly a zklidnit nervový systém, což může zvýšit kvalitu spánku. Hořčík je nezbytné používat v doporučených dávkách. Zvýšení dávek totiž s odstupem 4-8 hodin vyvolává průjem, jehož intenzita je závislá na typu a množství užitého hořčíku.

Omega-3 mastné kyseliny

Některé studie naznačují, že omega-3 mastné kyseliny mohou mít příznivý vliv na spánek. Tyto kyseliny se nacházejí například v rybím oleji. Účinek omega-3 mastných kyselin se rozhodně neprojeví příznivě okamžitě. Je nezbytné omega-3 mastné kyseliny užívat pravidelně a dlouhodobě, ideálně po jídle.

Vitamin D

Nízké plazmatické koncentrace vitamínu D mohou být spojeny s narušeným spánkem. U některých jedinců může být doplnění vitamínu D užitečné, ovšem za předpokladu jeho nedostatku v organismu. Také v případě vitamínu D není příznivý nástup účinku okamžitý a je nezbytné užívat ho dlouhodobě.

Potravinové doplňky a fytofarmaka nejsou náhradou za zdravý životní styl a vhodné hygienické návyky spánku. Pro každého pacienta může být nejlepší řešení jiné, a proto lze doporučit, aby jednotlivci konzultovali s lékařem nebo farmaceutem před začátkem jakékoliv nové formy léčby nebo doplňků stravy.

KDY SE PŘÍRODNÍM LÁTKÁM NEBO PRODUKTŮM VYHNOUT

Vyhýbejte se přírodním produktům, které neznáme jinak než z reklamy. Reklama uvádí bombastická tvrzení, slibuje okamžitý účinek všem uživatelům a tvrdí, že produkt nemá žádné nežádoucí účinky. To by mělo vždy vzbudit podezření, že z vás chce někdo pouze „vytáhnout“ peníze.

Avšak i rostliny a další produkty, které jsou výše uvedeny jako doporučené mohou být u některých jedinců spojeny s významným rizikem. Hlavním rizikem mohou být **lékové interakce**.



CO TO JSOU LÉKOVÉ INTERAKCE?

Léková interakce znamená vzájemné ovlivňování dvou nebo více léčivých látek, případně ovlivňování léku s doplňkem stravy, bylinkami a potravinami.

Lékové interakce mohou vést ke snížení účinnosti léčiva, mohou způsobit nežádoucí účinky nebo naopak zvýšit účinek léku.

LÉKOVÉ INTERAKCE MELATONINU

Melatonin je v organismus odbouráván pomocí dvou enzymů. Existují léky, které mohou aktivitu těchto enzymů ovlivňovat, buď ve smyslu zvýšení aktivity nebo častěji ve smyslu snížení jejich aktivity. Při zvýšení aktivity enzymů se urychluje odbourávání melatoninu, což se projevuje snížením až ztrátou jeho účinku.

Aktivitu enzymů zvyšuje třezalka tečkovaná. **Kombinaci melatoninu a pravidelného užívání třezalky tečkové nelze proto doporučit.**

Snížení aktivity enzymů (tzv. inhibiči) může vyvolat významně vyšší počet přírodních produktů, ať již používaných jako léčivé rostliny nebo jako koření či jako tzv. superpotravin. K nejsilnějším inhibitorům aktivity enzymů patří kmín jako koření, andělíka lékařská jako léčivá rostlina, respektive pakmín jako superpotravin. Efekt těchto inhibitorů se projevuje již v množství půl čajové lžičky.

Kombinaci melatoninu s kmínem, pakmínem, andělikou lékařskou nelze doporučit pro riziko zvýšení a prodloužení účinku melatoninu.

Je dobré si zapamatovat, že **alkoholické nápoje snižují účinnost melatoninu.**

Pochopitelně řada léků zvyšuje nebo snižuje aktivitu enzymů, které odbourávají melatonin. Nemáte-li jistotu, jak je to u vámi užívaných léčiv, lze doporučit konzultaci s lékařem nebo lékárníkem.



LÉKOVÉ INTERAKCE L-TRYPTOFANU

L-tryptofan se vyznačuje tzv. serotoninergním účinkem. To znamená, že zvyšuje koncentraci neuropřenašeče serotoninu v mozku. To může být užitečné, ale stejně tak to může být i škodlivé, pokud je zvýšení příliš vysoké.

K nadměrnému zvýšení koncentrací a tím i intenzivnějšímu přenosu informací může docházet, pokud pacient užívá ještě jiné léky, které působí stejným mechanismem. Z běžných léků jsou to hlavně antidepresiva, některé léky používané při léčbě migrény, ale také léky na silnou bolest jako je např. tramadol.

Kombinace takových léků s L-tryptofanem je nutné považovat za rizikovou, protože může dojít k vystupňování serotoninového působení v mozku projevující se tzv. **serotoninovým syndromem**. Tento život ohrožující stav se projevuje pocením, průjmem, horečkou, přehnaně zvýšenými svalovými reflexy, třesem, sníženou koordinací pohybů, nestabilitou, změnami chování, podrážděností, agresivitou až deliriem nebo kómatem.

Mezi přírodní léky, které mohou mít podobný efekt v kombinaci s L-tryptofanem, patří **třezalka tečkovaná, mučenka nebo rozchodnice růžová**. Také jejich kombinace s L-tryptofanem proto nelze doporučit.



LÉKOVÉ INTERAKCE LEVANDULE LÉKAŘSKÉ

Levandule lékařská (éterický olej, čaj z levandule) může částečně blokovat (inhibovat) odbourávání některých léků. Jedná se o často používaná antidepresiva, zejména citalopram, escitalopram, imipramin a některá další.

Pacienti, kteří jsou těmito antidepresivy léčeni, by proto měli levanduli užívat zpočátku v nižších dávkách, aby si ověřili dobrou snášenlivost, přičemž dávky levandule by neměly v žádném případě překračovat doporučení výrobců.

LÉKOVÉ INTERAKCE TŘEZALKY TEČKOVANÉ

Třezalka tečkovaná je všeobecně známá jako rostlina, která je schopná vyvolávat lékové interakce. Pravidelné každodenní užívání třezalky tečkované nebo extraktů z ní vyrobených má za důsledek zvýšení aktivity prakticky všech enzymů, které odbourávají většinu léčiv. **Důsledkem takových lékových interakcí je snížení účinnosti až úplná ztráta účinku současně podávaných léčiv.**

Existuje dokonce více než 30 léčiv, u kterých je současné podávání třezalky tečkované považováno za kontraindikované. To znamená, že se v případě těchto léčiv třezalka tečkovaná nesmí podávat.

Jako příklady takových kontraindikací lze uvést **perorální antikoagulancia** (léky na „řeďení krve“), **antivirotika** používaná při léčbě COVID-19, HIV nebo hepatitidy typu C, velké množství různých **protinádorových léčiv** či některých **protiinfekčních léčiv**. Také účinnost **hormonální antikoncepce** (perorálních kontraceptiv) může být užíváním třezalky tečkované snížena, a proto je doporučeno na účinnost kontraceptiv nespoléhat a používat vedle nich ještě jiné metody nehormonální antikoncepce.

POZOR na třezalku tečkovanou.
Vyvolává řadu lékových interakcí.
U více než 30 léčiv se nesmí třezalka
tečkovaná podávat.



DOPORUČENÍ NA ZÁVĚR

Problémy se spánkem řešte podle délky trvání poruchy a její závažnosti. Méně závažné poruchy, které trvají dny nebo maximálně několik týdnů lze řešit pomocí ověřených přírodních produktů, které jsou uvedeny v této informaci. Je potřeba počítat s tím, že první dávka nemusí mít plný žádoucí efekt.

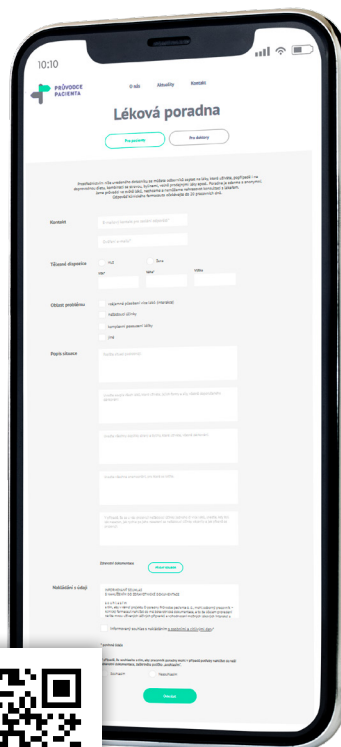
Je také dobré mít na paměti tzv. spánkovou hygienu, spočívající ve vyhýbání se nápojům s kofeinem, alkoholickým nápojům, přejídání se ve večerních hodinách a dalším negativním faktorům, které již byly popsány.

Nedostaví-li se efekt přírodních produktů do jednoho týdne, nebo jedná-li se o závažnější formy poruchy spánku nebo se jedná o specifické poruchy spánku jako je narkolepsie, spánková apnoe nebo parasomnie je třeba vyhledat péči lékaře specialisty.

Je nutné varovat před užíváním pokoutně opatřených hypnotik („léků na spání“) bez předpisu lékaře. Řada z hypnotik může totiž vyvolat závislost. Většina hypnotik patří mezi léky nevhodné ve stáří, protože mají silnější průnik do mozku a současně se v organismu více kumulují. Proto mají u pacientů ve starším věku více závažnějších nežádoucích účinků včetně prohlubování poruch paměti.

Při užívání jakýchkoliv rostlinných přípravků nebo potravinových doplňků na nespavost je třeba mít na paměti rizika lékových interakcí s alkoholem nebo s dalšími léčivy, která užíváte.

Při jakýchkoliv pochybnostech je vhodné se obrátit se žádostí o konzultace na svého lékaře nebo lékárníka. Případně je možné se obrátit na specializovaného internetového poradce, který odborně zajišťují kliničtí farmaceuti z Nemocnice Na Homolce, a to na internetových stránkách <https://www.pruvodcepacienta.cz/>.



Na tuto stránku lze směřovat jakékoliv odborné dotazy po vyplnění formuláře:
<https://www.pruvodcepacienta.cz/formular/lekova-poradna-pro-pacienty/>

Dotazník je anonymní, vaše informace budou považovány za přísně důvěrné a nebudou poskytnuty žádné jiné osobě.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Vydává Průvodce pacienta, z. ú., Praha 2023,
za finanční podpory MZ ČR.