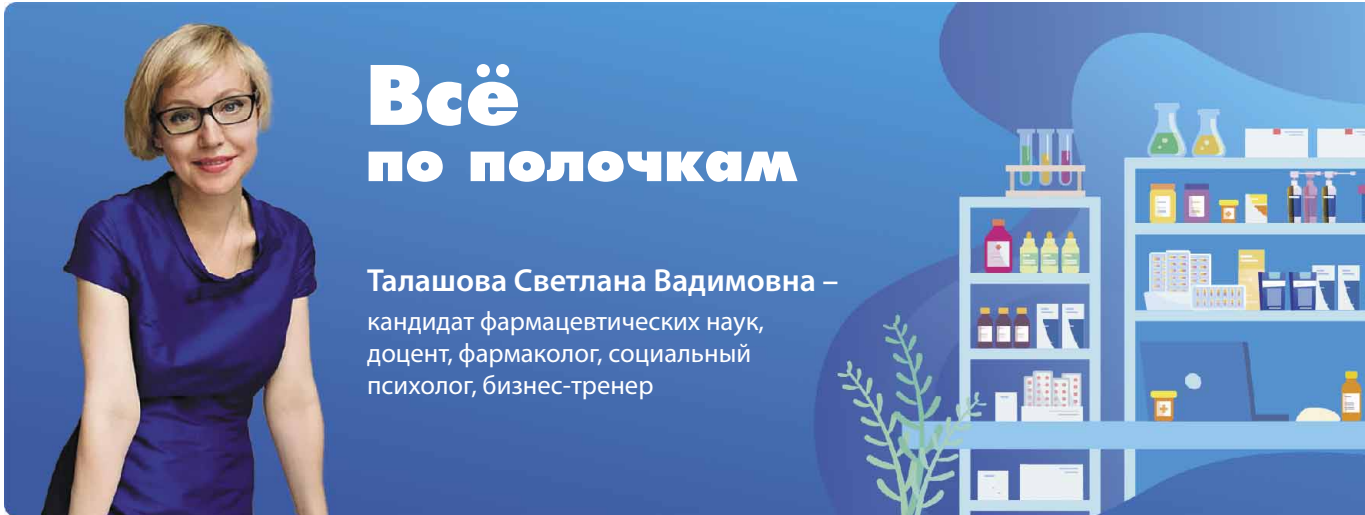




Всё по полочкам

Талашова Светлана Вадимовна –
кандидат фармацевтических наук,
доцент, фармаколог, социальный
психолог, бизнес-тренер

Чек-лист: препараты для нормализации сна

Значение сна для организма человека

- Восстановление и подготовка к новому дню.
- Регенерация организма.
- Регуляция метаболизма и уровня гормонов.
- Стабилизация психики.
- Поддержание эмоционального равновесия.

Последствия при хроническом недосыпании

- На 48% повышается вероятность сердечно-сосудистых заболеваний.
- Примерно в 3 раза возрастает риск сахарного диабета 2-го типа.
- На 50% выше риск развития ожирения.
- На 33% возрастает риск развития деменции.
- Более 6000 аварий с летальным исходом в год.

Стресс – основная причина нарушений сна

- Стресс приводит к нарушениям сна (трудности с засыпанием, частые пробуждения).
- Плохой сон приводит к недостаточному восстановлению и повышает чувствительность организма к факторам стресса в течение следующего дня.

Тревога и сон: данные исследования

- 4 страны; 14 915 человек.
- У 19% опрошенных были нарушения сна, 85% из них – длительностью более 6 месяцев.
- Около половины случаев связаны с тревогой.
- Нарушения сна и тревога чаще всего появляются одновременно или тревога провоцирует нарушения сна.

Реактивный сон

- Индивидуальная физиологическая норма, при которой на стресс человек реагирует сложностями с засыпанием или другими симптомами, как при бессоннице.
- Легко засыпается, но сон короткий.
- Частые пробуждения и походы в туалет.
- Синдром «беспокойных ног».
- «Совы»: сложность адаптации к общему режиму.
- «Застревание» на мыслях/проблемах мешает полноценному сну.

Сон и COVID-19

- 26% человек испытывали нарушения сна во время эпидемии.
- 53% людей с постковидным синдромом жалуются на нарушения сна или бессонницу.

Нормализация сна – возвращение к исходным природным настройкам

- Подъем в 07.00.
- Отхождение ко сну в 23.00.
- За 2 часа до сна исключить прием пищи, интенсивную физическую и умственную нагрузку, активное пользование гаджетами.
- Искусственное освещение – огромное благо и нескончаемая проблема для человека.

Возможности фармакотерапии при нарушении сна

- Снотворные средства (Rx-отпуск).
- Успокаивающие средства.
- Седативные средства.
- Влияющие на циркадные ритмы.
- Антидепрессанты (Rx-отпуск).
- Анксиолитики (Rx-отпуск).
- Биологически активные добавки (БАД).
- Ароматерапия.

Седативные препараты

- Оказывают угнетающее действие на центральную нервную систему (ЦНС), что приводит к снижению тревожности, расслаблению и сонливости.
- Оказывают общее успокаивающее действие.
- Восстанавливают нормальную работу ЦНС.
- Терапевтический эффект проявляется в подавлении реакции на внешние стрессовые раздражители, снижении дневной активности.
- Усиливают процессы торможения или подавляют процессы возбуждения.
- Помогают уснуть, улучшают качество и продолжительность сна.

Серьезные ограничения к применению имеют такие классы седативных препаратов, как:

- Бензодиазепины – используются для лечения тревожных расстройств, бессонницы, судорог, мышечных спазмов (например, Диазепам, Лоразепам, Алпразолам).
- Барбитураты – подавляют активность ЦНС, вызывая седативный эффект, и используются как противосудорожные средства (например, Фенобарбитал, Пентобарбитал).
- Небензодиазепины – оказывают аналогичное бензодиазепинам действие, но имеют более короткий период полувыведения, что уменьшает риск привыкания (например, Золпидем, Эсзопиклон, Зопиклон).
- Антигистаминные препараты – блокируют рецепторы гистамина, вызывая сонливость (например, Дифенгидрамин, Доксиламин).
- Транквилизаторы и седативные нейролептики – подавляют психическую активность и уменьшают возбуждение (например, Хлорпромазин, Галоперидол).

Для минимизации рисков, связанных с применением седативных препаратов, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- Применение только по назначению врача: никогда не принимайте седативные препараты без консультации с врачом.
- Четкое соблюдение дозировки: принимайте лекарства строго по назначенной дозировке, избегая превышения рекомендуемой дозы.
- Избегайте длительного применения: длительное использование седативных средств увеличивает риск привыкания и побочных эффектов.
- Не совмещать с алкоголем: алкоголь усиливает угнетающее действие на ЦНС, что может привести к серьезным осложнениям.
- Постепенное прекращение: прекращение приема седативных препаратов должно быть постепенным, чтобы избежать синдрома отмены.
- Отдавать предпочтение седативным препаратам натурального растительного состава.

Растения, проявляющие седативные свойства

- Валериана лекарственная (экстракт корневищ с корнями).
- Пустырник обыкновенный (экстракт травы).
- Страстоцвет мясо-красный (трава).
- Мелисса лекарственная (экстракт травы).
- Мята перечная (эфирное масло).
- Пион уклоняющийся (трава, корневище с корнями).
- Хмель обыкновенный (соплодия).
- Синюха голубая (корень и трава).

Препараты, влияющие на циркадные ритмы

- МНН мелатонин (Мелаксен, Велсон, Меларена).
- МНН мелаксен + растительные экстракты (СонНорм Дуо).

Антигистаминные препараты, улучшающие засыпание

- МНН: доксиламин (Донормил, Реслип, Слипзон).
- МНН: гидроксизин (Атаракс, Гидроксизин).

Антагонисты орексиновых рецепторов

- МНН: суворексант (Белсомра).
- Орексиновая нейропептидная сигнальная система является основным механизмом, обеспечивающим бодрствование. Нервные клетки, продуцирующие орексин, расположены в гипоталамусе и влияют на нейроны мозга, ответственные за процесс бодрствования. Суворексант запускает физиологический процесс перехода мозга от состояния бодрствования ко сну.

Многие классы препаратов для нормализации сна, зарегистрированные в Европе и США, не имеют хождения на территории Российской Федерации.

Литература
1. Buysse DJ. Insomnia. JAMA. 2013; 309 (7): 706–16. <https://doi.org/10.1001/ama.2013.193>
2. Ohayon MM, Roth T. Place of chronic insomnia in the course of depressive and anxiety disorders. J Psychiatr Res. 2003 Jan-Feb; 37 (1): 9–15. DOI: 10.1016/s0022-3956(02)00052-3. PMID: 12482465.
3. Муравьева Д.А., Самылина И.А., Яковлев Г.П. Фармакогнозия: учебник. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 2002. 656 с.
4. Пизова Н.В., Пизов А.В. Острые стресс-индуцированные состояния в общей практике. Медицинский совет. 2023; 17 (21): 103–8.
5. Полуэктов М.Г., Левин Я.И. Инсомния. Сомнология и медицина сна. Избранные лекции. М.: Медфорум-альфа, 2013.
6. Смулевич А.Б. Пограничные психические нарушения. URL: <https://psychiatry.ru/lib/54/book/35>
7. Справочник Видаль: электронная версия.
8. Эл. ресурс. URL: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-effects-of-sleep-deprivation>