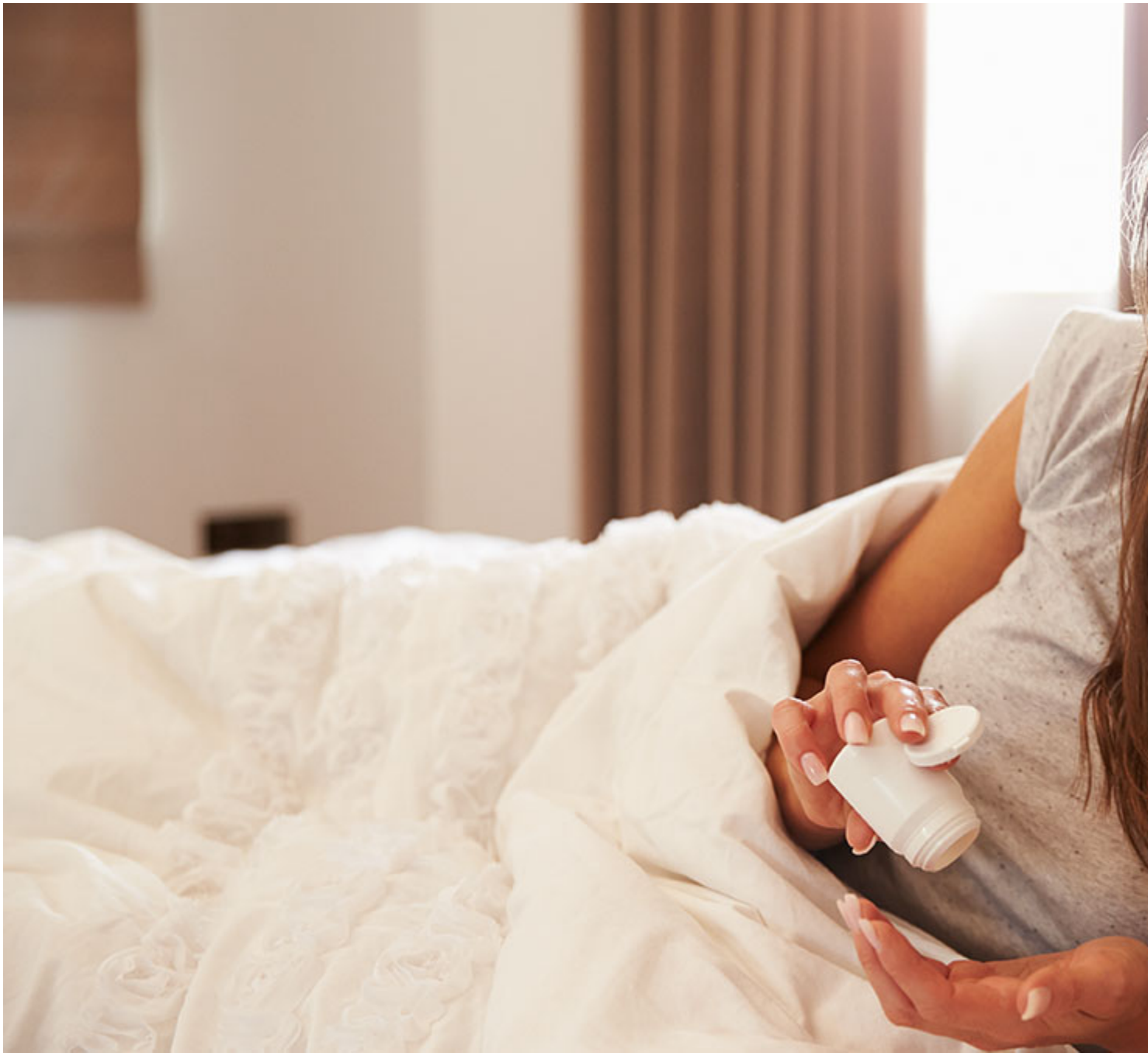
27 Ιανουαρίου 2023

Αϋπνία: Με χάπια κοιμάται ένας στους πέντε – Ποιοι τα χρειάζονται περισσότερο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Σε υπναγωγά χάπια καταφεύγει ένας στους πέντε ενήλικες για να κοιμηθεί το βράδυ, με την σχετική έρευνα να αποκαλύπτει και ποιοι τα λαμβάνουν συχνότερα



Woman Taking Medication From Containers On Beds

Πολλοί ενήλικες καταφεύγουν στη χημεία για να κοιμηθούν τα βράδια σύμφωνα με νέα έρευνα που διεξήχθη στον αμερικανικό πληθυσμό. Υπολογίζεται ότι το 20% των ενηλίκων καταφεύγει σε υπναγωγά για να κοιμηθεί το βράδυ είτε περιστασιακά, είτε συστηματικά, με τις γυναίκες να χρειάζονται συχνότερα αυτή τη φαρμακευτική ενίσχυση: 10% έναντι 7% των ανδρών.

Για την αντιμετώπιση της αυπνίας συχνά λαμβάνονται αγχολυτικά φάρμακα. Όπως εξηγεί ο κ. Νικόλαος Σμυρνής καθηγητής ψυχιατρικής στο ygeiamou «τα αγχολυτικά φάρμακα στην ουσία περιλαμβάνουν πολλές κατηγορίες φαρμάκων με διαφορετικούς μηχανισμούς δράσης και κοινό θεραπευτικό αποτέλεσμα που είναι η

αντιμετώπιση του παθολογικού άγχους και της αϋπνίας. Το παθολογικό άγχος είναι κυρίαρχο σύμπτωμα στις αγχώδεις διαταραχές (όπως η διαταραχή πανικού και η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή) αλλά είναι συχνό και σε άλλες ψυχικές διαταραχές (όπως η κατάθλιψη). Η δε αϋπνία είναι από τα πιο βασανιστικά συμπτώματα σε πλήθος ψυχικών διαταραχών και αποτελεί και από μόνη της διαταραχή».

Στην έκθεση που συντάχθηκε από το Εθνικό Κέντρο Στατιστικών Υγείας του αμερικανικού Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (NCHS) καταγράφεται το μοτίβο λήψης υπναγωγών από τους αμερικανούς ενήλικες.

Τα υπναγωγά φάρμακα είναι μια συχνή θεραπεία για προβλήματα ύπνου, δήλωσε ο ανώτερος συγγραφέας της έκθεσης Lindsey Black, στατιστικολόγος υγείας στο Εθνικό Κέντρο Στατιστικών Υγείας (NCHS) των Κέντρων Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ.

Στα συνηθέσερα χορηγούμενα υπνωτικά ανήκουν οι βενζοδιαζεπίνες μικρού, μεσαίου ή μακρού χρόνου ημιζωής και τα υπναγωγά τρίτης γενιάς της λεγόμενης ομάδας Z με μικρό χρόνο ημιζωής.

Επισημαίνεται όμως μερικές φορές τα φάρμακα έχουν παρενέργειες, όπως υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ μπορεί να αλληλεπιδράσουν επικίνδυνα με άλλα φάρμακα που μπορεί να λαμβάνει ο ασθενής.

Τι κατέγραψε η μελέτη:

μεταξύ των ενηλίκων 18 ετών και άνω, το 8,4% πήρε χάπια για να απομοιμηθεί ή για να μην ξυπνήσει νωρίς τις περισσότερες νύχτες ή κάθε βράδυ. Ένα άλλο 10% είπε ότι χρησιμοποιούσε φάρμακα περιστασιακά (κάποιες νύχτες).
οι γυναίκες τα λάμβαναν συχνότερα συγκριτικά με τους άνδρες με το ποσοστό των ληπτριών να αυξάνεται με την πάροδο της ηλικίας. Συγκεκριμένα 10% των γυναικών λάμβαναν υπναγωγά συγκριτικά με το 6,65 των ανδρών. Το ποσοστό των ανδρών που λάμβαναν φάρμακα για τον ύπνο φάνηκε να μειώνεται σε αναλογία με με την αύξηση το εισοδήματος (προφανώς όταν έχουν λυθεί οι έγνοιες για τα οικονομικά, ο ύπνος είναι ανέφελος).
Τα ευρήματα δεν προκαλούν εντύπωση στους ειδικούς. Επισημαίνουν ωστόσο ότι σήμερα γίνεται κατάχρηση στη λήψη φαρμάκων με σκοπό την καταπολέμηση της αϋπνίας – και όχι μόνο – γεγονός που μπορεί να έχει αρκετές δυσάρεστες συνέπειες. Τα υπναγωγά χάπια δεν πρέπει να λαμβάνονται καθημερινά, επειδή ο οργανισμός τα συνηθίζει και χάνουν την αποτελεσματικότητά τους. Είναι απαραίτητο να λαμβάνονται πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού.

Οι εδικοί τονίζουν επίσης ότι η συστηματική λήψη ηρεμιστικών μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση γεγονός που σημαίνει ότι σε περίπτωση διακοπής τους ο ασθενής μπορεί να παρουσιάσει συμπτώματα στέρησης (αυξημένη ανησυχία, εκνευρισμό, αϋπνία, διέγερση, τρέμουλο, μυϊκές κράμπες, έως και σπασμούς). Σημείωνεται ακόμη ότι συχνά την επομένη της χρήσης τους παρουσιάζεται υπνηλία αυξάνοντας τον κίνδυνο για τροχαία ατυχήματα, κατάγματα από πτώση και ατυχήματα κατά το χειρισμό επικίνδυνων μηχανημάτων.

Σε κάθε περίπτωση τα υπνωτικά φάρμακα είναι κατάλληλα μόνο για μικρής διάρκειας θεραπεία, με την έναρξη της οποίας θα πρέπει παράλληλα να επιλυθούν και τα όποια ψυχικά ή οργανικά προβλήματα προκαλούν την αϋπνία. Άλλωστε τα υπνωτικά δεν θεραπεύουν την αιτία της αϋπνίας, απλά προσφέρουν προσωρινή ανακούφιση.

Πηγή: ygeiamou.gr