

AMIT AZ

INSZOMNIÁRÓL

FELTÉTLENÜL TUDNI KELL

1.

AZ INSZOMNIÁS
PANASZOK
KIVIZSGÁLÁSA

2.

TÁRSBETEG-
SÉGEK KEZE-
LÉSE

3.

BETEGOKTATÁS,
ALVÁSHIGIÉNÉS
ÉS ÉLELMÓD-
TANÁCSADÁS

4.

AZ INSZOMNIA
GYÓGYSZERES
KEZELÉSE

5.

NEM-
GYÓGYSZERES
KEZELÉSI
MÓDOK

Az inszomnia elsődleges kezelési módszerei az alvászahigiénés és életmód tanácsadás, a társbetegségek kezelése (ha vannak), valamint a nem gyógyszeres kezelési módok. A gyógyszeres kezelés ezeknek csak rövid távú kiegészítője lehet. ^{1,2,3,4}



NEM-RECEPTKÖTELES AVÁSJAVÍTÓK

I. GYÓGYNÖVÉNYEK



KOMLÓTOBOZ



LEVENDULA

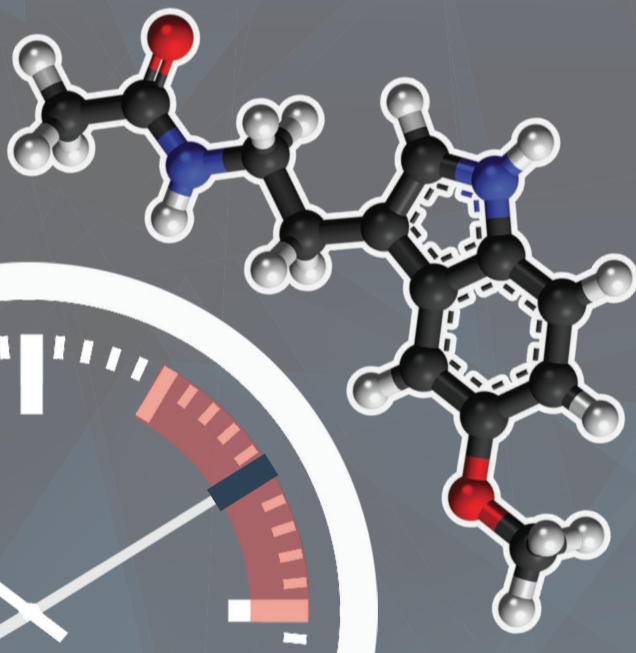


MACSKAGYÖKÉR



CITROMFŰ

Bár régóta használják őket, hatékonyságukról nincsenek tudományos bizonyítékok, ezeknek is lehetnek mellékhatásai, és az inszomniát kiváltó alapproblémát nem oldják meg. Ezért használatukat inszomniában nem javasolják. ^{3,4}



2. MELATONIN

Ez a hormon nem altató, hanem az alvást időzítő szer, amelyet elsősorban cirkadián ritmus zavarban alkalmazunk kúra formájában, kb. három hétig.

Mivel az inszomniához vezető alapproblémát nem oldja meg, inszomniában használatát nem javasolják. ^{3,4}

Megjegyzés: Az EU-n kívül számos más, az EU-ban nem törzskönyvezett, vagy inszomnia indikációval nem rendelkező szert is alkalmaznak az inszomnia kezelésére.

RECEPTKÖTELES ALTATÓK

I. MELATONIN-AGONISTÁK

Módosított felszívódású melatonin, vagy melatonin-agonisták (előbbi Magyarországon, utóbbiak az egész EU-ban nincsenek forgalomban).



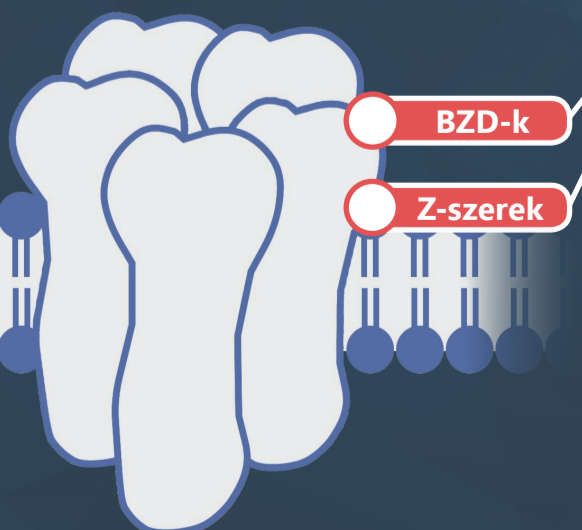
FELERŐSÍTETT HATÁSÚ MELATONINNAK TEKINTHETŐK.



2. BENZODIAZEPIN-AGONISTÁK

Hatékonyságukat inszomniában számos vizsgálat igazolta, ugyanakkor mellékhatásai vannak, melyek gyakoribbak és súlyosabbak a valódi benzodiazepinek (BZD-k) esetén. ^{1,2,3} Ezek:

- FÜGGŐSÉG
- MEMÓRIAZAVAR
- A FIZIOLÓGIÁS ALVÁSSZERKEZET MEGVÁLTOZÁSA
- IDŐSKORI ELESÉSEK KOCKÁZATÁNAK NÖVEKEDÉSE



2/A. VALÓDI BENZODIAZEPINEK

Az altató hatáson kívül egyéb hatással is rendelkeznek:

- SZEDATÍV
- IZOMLAZÍTÓ
- SZORONGÁSCSÖKKENTŐ
- MEMÓRIÁT KEDVEZŐTLENÜL BEFOLYÁSOLÓ

2/B. NEM BENZODIAZEPINEK, Z-SZEREK

Számos nevük van: "omega receptor agonisták", „non-benzok”, vagy „z-szerek”.

Ugyanazon a receptor-komplexen hatnak, de specifikusabb hatással, mint a benzodiazepinek.^{2,3}

- GYORS HATÁSKEZDET
- RÖVID HATÁSTARTAM

AZ ALTATÓK ALKALMAZÁSÁNAK ALAPELVEI^{1,2,3,4}

- Csak kiegészítő kezelés lehet, azt az alapproblémát kell megoldani, ami miatt az inszomnia kialakult (életmód és/vagy társbetegség)
- A társbetegség kezelésére adott gyógyszerek előnyt élveznek
- A kezelést maximum 4 hétre⁴, más ajánlás szerint, ha más lehetőség nincs, legfeljebb 12 hétre³ tervezzük, szoros kontroll mellett (4 hét után újraértékeljük a beteg diagnózisát).
- A krónikus inszomnia első választandó kezelési módja a kognitív viselkedésterápia.⁴

0-4. HÉT

4-8. HÉT

8-12. HÉT

- Lehetőleg minél rövidebb hatástartamú altató felírására törekedjünk!⁴
- Részesítsük előnyben az intermittáló kezelést! A beteg heti maximum 3x vehet be altatót, a többi napokon altató nélkül kell próbálkoznia. Alkalmoszerű szedést azonban ne javasoljunk, a gyógyszer adagolásának meghatározása orvosi feladat.



Előnyök:

- Kevesebb a mellékhatás
- Sokkal kisebb a függőség esélye
- Nem alakul ki tolerancia
- Könnyebben le tudjuk építeni a kezelést
- Az altató bevétele nem válik az esti rítus részévé



A KÖVETKEZŐ ESETEKBE TILOS ALTATÓT ADNI:

- LÉGZÉSFÜGGŐ ALVÁSZAVAROK
- LÉGZÉSI ELÉGTELENSÉG
- MYASTHENIA GRAVIS

IRODALOMJEGYZÉK

1. Qaseem A, Kansagara D, Forcica MA, Cooke M, Denberg TD, for the Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians. Management of Chronic Insomnia Disorder in Adults: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. Ann Intern Med. 2016;165:125-133
2. Wilt TJ, MacDonald R, Brasure M, Olson CM, Carlyle M, Fuchs E, Khawaja IS, Diem S, Koffel E, Ouellette J, Butler M, Kane RL. Pharmacologic Treatment of Insomnia Disorder: An Evidence Report for a Clinical Practice Guideline by the American College of Physicians. Ann Intern Med. 2016;165(2):103-112
3. Sateia MJ, Buysse DJ, Krystal AD, Neubauer DN, Heald JL. Clinical Practice Guideline for the Pharmacologic Treatment of Chronic Insomnia in Adults: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline. J Clin Sleep Med 2017;13(2): 307-380
4. Riemann D, Baglioni C, Bassetti C, Bjorvatn B, Dolenc Grosej L, Ellis J, G, Espie C, A., Garcia-Borreguero, D., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Jansson-Fröjmark, M., Jennum, P. J., Leger, D., Nissen, C., Parrino, L., Paunio, T., Pevernagie, D., Verbraecken, J., Weeß, H.-G., Wichniak, A., Zavalko, I., Arnardottir, E. S., Deleau, O.-C., Strazisar, B., Zoetmulder, M. and Spiegelhalter, K. (2017), European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. J Sleep Res. doi:10.1111/jsr.12594

SZERZŐ: Dr. Purebl György
GRAFIKAI TERVEZÉS: Trembeczki Péter

NEM BENZODIAZEPIN TÍPUSÚ ALTATÓ SÚLYOS FOKÚ ÁLMATLANSÁG RÖVID TÁVÚ KEZELÉSÉRE



Készítmény	Bruttó fogyasztói ár (Ft)	Normatív támogatás (Erdély)	Normatív támogatás kategória (%)	Normatív támogatás összeg (Ft)	Térítési díj/normatív támogatás esetén (Ft)	EU 100% támogatás technika	EU 100% támogatás kategória (%)	EU 100% támogatás összeg (Ft)	Térítési díj (EU 100% támogatás esetén) (Ft)
STILNOX 10 MG FILMTABLETTA 10x	1 359	NT			1 359	NOMIN	100%	200	300
STILNOX 10 MG FILMTABLETTA 20x	2 482	NT			2 482				

Bővebb információért olvassa el a gyógyszerek alkalmazási előírását!

A hatályos "alkalmazási előírások" teljes szövegét megtalálja az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis/) honlapján.

Az aktuális árak tekintetében kérjük, ellenőrizze a www.neak.gov.hu honlapon található információkat. Elérési útvonal: <http://www.neak.gov.hu>; szakmának; gyógyszer/gyse/gyógyfürdő; egészségügyi szakembereknek; publikus gyógyszer-törzs; végleges; Publikus gyógyszer-törzs – lakossági tájékoztató

NEM BENZODIAZEPIN TÍPUSÚ ALTATÓ KRÓNIKUS ÁLMATLANSÁGRA

Készítmény	Bruttó fogyasztói ár (Ft)	Normatív támogatás technika	Normatív támogatás kategória (%)	Normatív támogatás összeg (Ft)	Térítési díj/normatív támogatás esetén (Ft)
IMOIVANE 7,5 MG FILMTABLETTA 20x	1 874	NT			1 874

Bővebb információért olvassa el a gyógyszerek alkalmazási előírását!

A hatályos "alkalmazási előírások" teljes szövegét megtalálja az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis/) honlapján.

Az aktuális árak tekintetében kérjük, ellenőrizze a www.neak.gov.hu honlapon található információkat. Elérési útvonal: <http://www.neak.gov.hu>; szakmának; gyógyszer/gyse/gyógyfürdő; egészségügyi szakembereknek; publikus gyógyszer-törzs; végleges; Publikus gyógyszer-törzs – lakossági tájékoztató

SANOFI-AVENTIS Zrt. – 1045 Budapest, Tó u. 1-5. – Tel.: (+36 1) 505 0050
Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0050 – Web: www.sanofi.hu

SAHU.ZOL.17.09.0487b Lezárás dátuma: 2017. október 6.



A tájékoztató a Sanofi-Aventis Zrt. szponzorálásával egészségügyi szakembereknek készült, kereskedelmi forgalomba nem hozható.