Можливості корекції розладів сну в осіб похилого віку в умовах стресу

Більшість осіб літнього віку (≥ 65 років) страждає від безсоння, а скарги на безсоння, яке істотно знижує якість життя, є для них майже загальними, проте часто вони не отримують належного лікування (Kamel and Gammack, 2006). Безсоння є серйозною проблемою з негативними наслідками для багатьох аспектів життєдіяльності. До того ж у старечому віці диссомнія часто супроводжується зниженням пам'яті, фізичної активності, концентрації уваги. Ускладнюється перебіг соматичних хвороб, збільшується ризик побутових травм, втрачається спроможність до самостійного обслуговування (Bernert et al., 2014).

Серед причин безсоння в осіб літнього віку: первинні розлади сну (апное уві сні, синдроми неспокійних ніг і періодичних рухів кінцівок, розлади циркадного ритму тощо); гострі та хронічні захворювання (алергія; біль [артрит, м'язово-скелетний біль]; серцево-судинні захворювання; хвороби дихальної системи; порушення метаболізму; шлунково-кишкові захворювання; порушення сечовипускання; психічні захворювання [депресія, тривога, психоз, делірій, алкоголізм]; неврологічні розлади [хвороба Альцгеймера, хвороба Паркінсона, цереброваскулярні захворювання, епілепсія] тощо); поведінкові причини та психологічні / фізичні стресори (денний сон, недостатня фізична активність вдень, стреси тощо); екологічні причини (шум, світло, некомфортна температура тощо); медичні препарати (антидепресанти, антигіпертензивні та протипаркінсонічні засоби тощо) (Suzuki et al., 2017).

Тривалість інсомнії зазвичай зумовлена її причинами. Епізодична інсомнія (до тижня) найчастіше виникає внаслідок емоційних стресів, порушень режиму дня, соматичної патології. Короткочасна (2–3 тиж.) — через розлади адаптації, стресові ситуації, загострення хронічних захворювань, больовий синдром, шкірні захворювання зі свербежем тощо. Найчастіше причинами хронічної інсомнії (> 3 тиж.) є психічні розлади, зловживання психоактивними речовинами, побічна дія ліків (Khaustova, 2015).

В умовах воєнного стану чинник стресу стає чи не найважливішим серед причин розладів сну в осіб літнього віку, зумовлюючи різке зниження якості життя. Тому особливої актуальності набуває пошук ефективних і безпечних підходів до лікування безсоння в представників цієї групи (як нефармакологічних, так і медикаментозних).

Зокрема, до перших належать навчання гігієни сну, регулярна фізична активність, належне облаштування місця сну, здорове харчування, обмеження споживання рідини тощо. Якщо цього недостатньо, необхідно розглянути можливість фармакотерапії. Снодійні препарати варто застосовувати у невеликих терапевтичних дозах і короткочасними курсами. Особи літнього віку зазвичай страждають на множинні хронічні захворювання і приймають низку лікарських препаратів, тому особливу увагу слід приділяти безпеці снодійного засобу.

Для подолання стресу та поліпшення якості сну з успіхом застосовують препарат на основі природних компонентів Ньюрексан® («ХеельГмбХ», Німеччина). Препарат містить низькоконцентровані екстракти вівса (*Avena sativa*), кави (*Coffea arabica*), пасифлори (*Passiflora incarnata*), розчин мінеральної солі валеріанової кислоти (*Zincum isovalerianicum*).

Показаннями для застосування препарату Ньюрексан®, який випускається у формі таблеток для розсмоктування в ротовій порожнині, є розлади сну та підвищена нервова збудливість; необхідно вживати по 1 таблетці тричі на добу, за 15–20 хв до або через годину після їди.

Дані обсерваційного дослідження за участю осіб із клінічними ознаками нервозності підтвердили антистресову дію препарату без побічних ефектів. Зокрема, підсумковий бал для оцінювання нервозності / занепокоєння знизився з 19,0 ± 6,1 на початковому рівні до 7,4 ± 6,8 наприкінці спостереження (Hubner et al., 2009).

Результати відкритого проспективного дослідження за участю 409 осіб із безсонням віком 18–75 років засвідчили, що 28-денний курс приймання Ньюрексану сприяв значущому (на 2,2 ± 1,6 год) збільшенню тривалості сну та зменшенню денної втоми (Waldschütz and Klein, 2008).

C.J. Davis et al. (2022) досліджували дію Ньюрексану щодо зменшення ознак гострої інсомнії, спричиненої стресом, на тваринній моделі з нейромережами та електрофізіологічними корелятами, які відповідали різним станам безсоння людини. Вказаний препарат, як зазначають дослідники, сприяв швидшому засинанню в умовах стресу, скороченню часу неспання та збільшенню кількості епізодів сну без швидких рухів очей порівняно з контрольною групою, чинив снодійний ефект і зменшував ознаки гострого безсоння, зумовленого стресом.

За даними рандомізованого подвійного сліпого контрольованого плацебо дослідження, Ньюрексан® сприяв зменшенню функціональної зв'язності префронтальної кори та посиленню зв'язку між нею та лівим центромедіальним мигдалеподібним тілом у здорових осіб із легким або помірним хронічним стресом, що свідчить про вплив препарату на регуляцію емоцій і реакцію на стрес (Chand et al., 2022).

Отже, Ньюрексан® є ефективним засобом для зменшення наслідків стресу та поліпшення якості сну, який завдяки природним компонентам є безпечним і може застосовуватися для лікування розладів сну в осіб літнього віку.

Підготувала ***Наталія Купко***

НЬЮРЕКСАН®

Лікарський засіб

Комплексний препарат при підвищеній нервовій збудливості та розладах сну

Для дітей з 2-х років та дорослих*

* Дітям віком від 2 до 12 років застосовується після консультації лікаря

Інформація про лікарський засіб призначена для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників. З повною інформацією про лікарський засіб, в тому числі повним переліком можливих побічних реакцій, можна ознайомитись в інструкції для медичного застосування лікарського засобу.

НЬЮРЕКСАН®, таблетки. Р.П. № UA/17415/01/01 від 17.05.2019 р. Склад: діючі речовини: Avena sativa D2 - 0,6 мг, Coffea arabica D12 - 0,6 мг, Passiflora incamata D2 - 0,6 мг, Zincum isovalerianicum D4 - 0,6 мг; допоміжні речовини: лактоза, моногідрат; магнію стеарат. Протипоказання: підвищена чутливість до будь-якого компонента лікарського засобу. Побічні реакції: в окремих випадках повідомлялося про тимчасові шкірні реакції.

Виробник: «Біологіше Хайльміттель Хеель ГмбХ» / Biologische Heilmittel Heel GmbH (Баден-Баден, Німеччина). Макет затверджено Замовником ТОВ «УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ БІОЛОГІЧНОЇ МЕДИЦИНИ» 15.03.2023 р.