



# VAISTININKO PATARIMAI GYDANT NEMIGAŲ IR NERIMAŲ

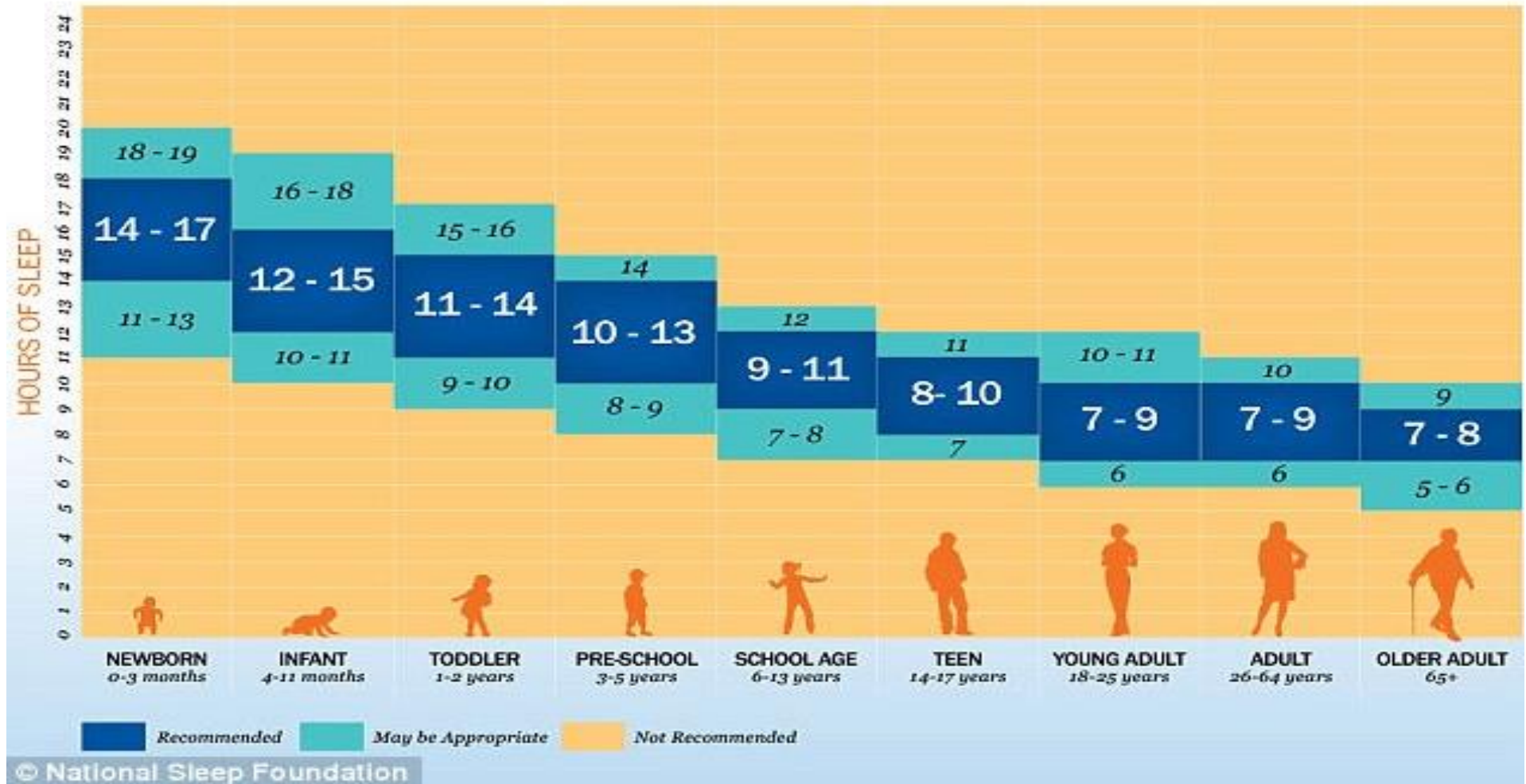
Ugnė Mostavičienė

*2019m. Kovo 15d.-*

*Pasaulinė Miego Diena*



# MIEGO TRUKMĖS REKOMENDACIJOS



# NEMIGA YRA VIENAS DAŽNIAUSIŲ PACIENTŲ NUSISKUNDIMŲ

**Be organinių priežasčių, nemiga gali būti susijusi su:**

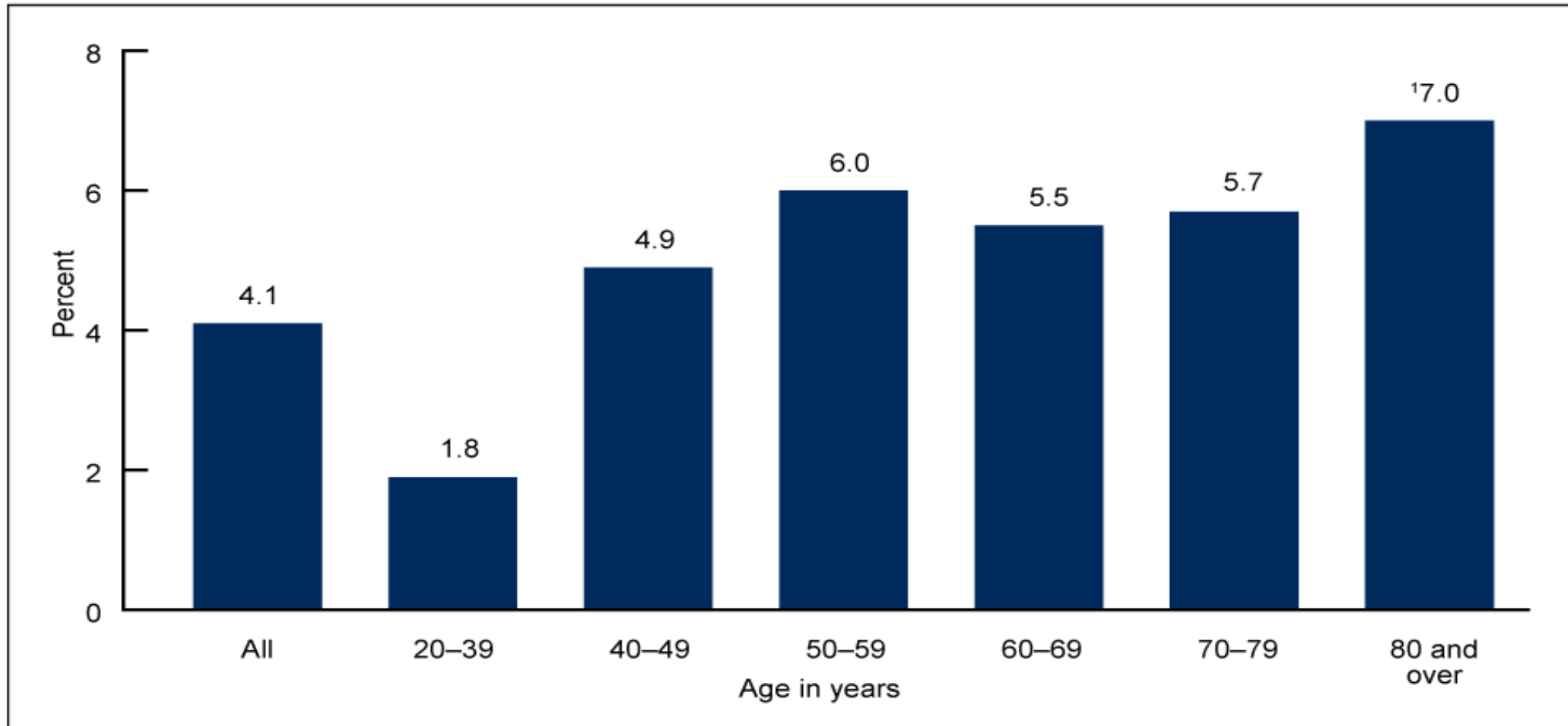
- **Stresu**
- **Vartojamais medikamentais** (kortikosteroidai, statinai, alfa ir beta blokeriai, SSRI antidepresantai, AKF inhibitoriai, II kartos (nemigdantys) H1 agonistai)
- **Blogais miego įpročiais**
- **Miego aplinka ar jos pasikeitimu**

# PAPLITIMAS

- **Nemiga kankina nuo 10 iki 47% visų pasaulio gyventojų**
- **Moterys nuo nemigos kenčia dažniau nei vyrai**
- **Vyresnio amžiaus žmonės dažniau turi miego sutrikimų**

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.  
Ford DE, Kamerow DB. Epidemiologic study of sleep disturbances and psychiatric disorders.

Vyresnių nei 20 m. amerikiečių, vartojusių receptinius vaistus nuo nemigos per paskutines 30d. skaičius, 2005-2010m.



<sup>1</sup>Significant increasing linear trend by age ( $p < 0.05$ ).

NOTE: Sleep aids include all hypnotic drugs and four antidepressant or sedative medications commonly prescribed for insomnia or depression.

SOURCE: CDC/NCHS, National Health and Nutrition Examination Survey.

# NEMIGA, PRIKLAUSOMAI NUO TRUKMĖS, SKIRSTOMA:

- **TRUMPALAIKĖ-**

trunka kelias dienas ar savaites, bet ne ilgiau nei tris mėnesius, ir dažnai yra susijusi su aiškiu stresą sąlygojančiu veiksmu

Trumpalaikė nemiga dažniausiai praeina, kai problemos yra išsprendžiamos, ar žmogus susitaiko su esama situacija. Tačiau kartais miego sutrikimai tampa lėtiniais

- **LĒTINĖ-**

kai asmuo skundžiasi miego sutrikimais bent tris kartus per savaitę bent tris mėnesius. Lėtinė nemiga dažnai gali išsivystyti segant kitomis ligomis (tiek somatinėmis, tiek psichologinėmis)

# NEMIGOS KAMUOJAMI PACIENTAI SKUNDŽIASI

- Sunkumu užmigti
- Dažnu prabudimu
- Ankstyvu prabudimu



- Nuovargis dieną
- Mieguistumas
- Pablogėjusi koncentracija
- Blogėja darbo/mokymosi rezultatai
- Vystosi irzlumas, nuotaikų kaita
- Mažėja motyvacija ir energija

**NUOLATINIS NERIMAS DĖL MIEGO  
TRUKUMO DAR LABIAU BLOGINA  
MIEGO KOKYBĘ!**





# Complications of **Insomnia**

## *Psychological*

- Lower performance
- Slowed reaction time
- Risk of depression
- Risk of anxiety disorder

## *Other:*

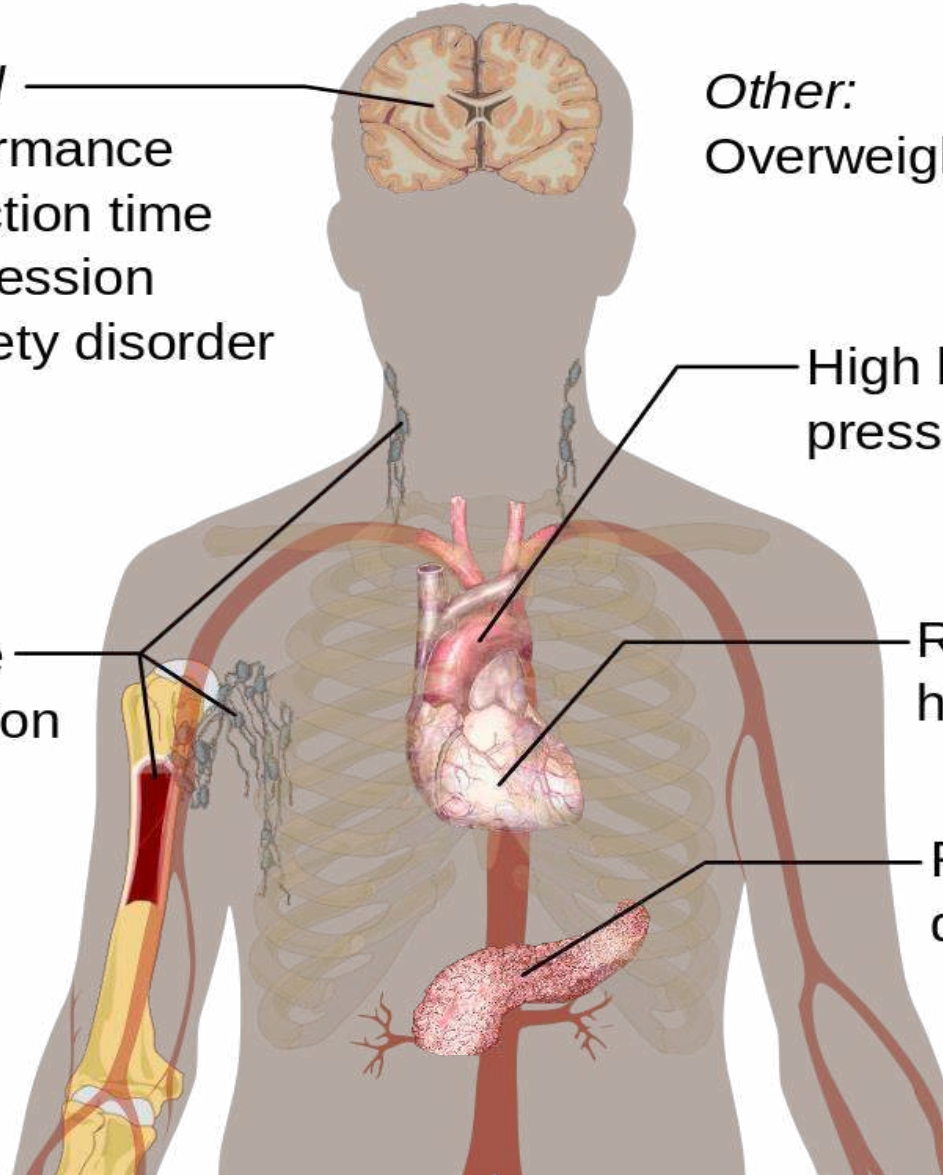
Overweight or obesity

Poor immune  
system function

High blood  
pressure

Risk of  
heart disease

Risk of  
diabetes



# MIEGUI BŪDINGA:

## **Normaliam:**

Užmigimas per 10-20min.

Nakties metu prabundama ne ilgiau 30 min.

## **Sutrikusiam:**

Užmiegame per ilgiau nei 30 min.

Būdraudami praleidžia ilgiau nei 30 min.

Prabundama 30 min. anksčiau nei planuota

# NERIMAS

- Nerimas apima elgesio, pažintinį ir psichologinį atsaką į grėsmingą situaciją ar netikrumą, ir yra apibūdinamas kaip nemaloni emocinė būklė, kurios priežastis nėra lengvai įvardijama ar suvokiama
- Neretai kartu pacientai patiria somatinius (galvos skausmas, prakaitavimas, raumenų spazmas, hipertenzija) ir psichosomatinius (emocinis nestabilumas, sumišimas, kompulsinis-obscesinis elgesys) simptomus, kai kuriais atvejais – nuovargį ir išsekimą

Beck AT, Steer RA. Relationship between the Beck Anxiety Inventory and the Hamilton Anxiety Rating Scale with anxious outvolunteers. *J Anxiety Disord.* 1991;

Young EA, Liberzon I. Stress and anxiety disorders. In: Donald WP, Arthur PA, Fahrbach SE, Anne ME, Robert TR, editors. *Hormones. Brain and behavior.* San Diego: Academic Press; 2002

# NERIMAS

- Streso metu vyksta sąveika tarp aplinkos stimulų (stresorių) ir sistemos, atsakančios į stresą – pagumburio-hipofizės-antinksčių ašies ir katecholaminų.
- Dėl to asmuo, patiriantis stresą, jaučia autonominės nervų sistemos sukeltus pokyčius – dažną širdies plakimą, kūno temperatūros pakilimą.
- Sistemos, atsakančios į stresą, aktyvinimas sukelia nemigą, o lėtinė nemiga tampa stresoriumi ir sąlygoja nerimą.

# GYDYMAS

- Fizinė veikla dienos bėgyje
- Subalansuota, reguliari mityba
- B grupės vitaminai
- Omega 3 vartojimas
- Pasivaikščiojimas
- Meditacija
- Atsipalaidavimas prieš miegą (aromatinės vonios, knyga, filmas)

# MELATONINAS

- Melatoninas – hormonas, kurį gamina kankorėžinė liauka, daugiausia nakties miego metu. Jis lėtina medžiagų apykaitą, slopina skydliaukės funkciją.
- Kankorėžinės liaukos išskiriamas melatoninas reguliuoja miego ir budrumo ritmą, t. y. užtikrina žmogaus biologinių cirkadinių ritmų palaikymą
- Terapinė melatonino dozė yra 1-3mg, tačiau gali būti vartojama iki 10 mg
- Su amžiumi organizme melatonino sekrecija skiriasi- didelė melatonino sekrecija naktį yra būdinga kūdikiams ir vaikams, žmogui bręstant šio hormono sekrecija stabilizuojasi. Suaugusiesiems melatonino sekrecijos ritmas yra stabilus. Vyresnio amžiaus žmonėms melatonino produkuojama vienodai tiek dieną, tiek naktį
- Melatoninas miego sutrikimams rekomenduojamas vyresniems žmonėms.

[https://lt.the-health-site.com/melatonin-1302;](https://lt.the-health-site.com/melatonin-1302)

<https://www.wikipedia.org/>

<https://www.pasveik.lt/lt>

## Take Melatonin\*...



\*Use the lowest possible effective dose (1-2mg per day). Higher doses should be determined by your doctor.



# MELATONINAS

## NEPAGEIDAUJAMI REIŠKINIAI

- Sumažėjęs budrumas
- Amnezija
- Krūtinės skausmas
- Nuovargis dieną
- Diarėja
- Spazmai
- Svaigulys
- Naktiniai košmarai
- Hormoniniai pokyčiai
- Cukraus rodiklių didėjimas kraujyje
- Nuotaikų kaita
- **Vengti nėštumo ir žindymo metu**

# GYDYMAS

**Nesunkios nemigos ir nerimo sutrikimų gydymui dažnai vartojami žoliniai preparatai iš:**

- Valerijonų (Valeriana officinalis)
- Melisų (Melissa officinalis)
- Pipirmėčių (Mentha piperita)
- Ramunėlių (Matricaria recutita)
- Apynių (Humulus lupulus)
- Jonažolių (Hypericum perforatum)
- Raudonėlių (Origanum)
- Raudonžiedės pasifloros (Passiflora incarnata)
- Levandų (Lavandula angustifolia)

- Daugelis augalų pasižymi toksinėmis savybėmis, todėl juos pakankamai sudėtinga dozuoti.
- Preparatų atskiros dalys (žolė, lapai, žievė, šaknys, šakniastiebiai, vaisiai) gali turėti skirtingą poveikį
- Augalai gali sąveikauti su kai kuriais cheminiais vaistais.
- Ne visada pakanka duomenų, kaip keičiasi poveikis, paruošus iš augalinės žaliavos skirtingą technologinę formą, paveikus temperatūra. Todėl riba tarp maisto ir vaisto yra labai trapi

- **Augalinis vaistinis preparatas** – vaistinis preparatas, kurio veiklioji(-iosios) medžiaga(-os) yra arba augalinė(-ės) medžiaga(-os), arba augalinis(-iai) ruošinys(-iai), arba tokios(-ių) augalinės(-ių) medžiagos(-ų) ir tokio(-ių) augalinio(-ių) ruošinio(-ių) mišinys
- **Maisto papildas** – maisto produktas, vienas arba derinyje su kitomis medžiagomis yra koncentruotas maistinių ar kitų medžiagų, turinčių fiziologinį arba mitybinį poveikį, šaltinis, skirtas papildyti įprastą maisto racioną

***Vartojant preparatus, kurių sudėtyje yra nestandartizuoti ekstraktai, tikslus aktyviųjų medžiagų kiekis nėra žinomas ir jo gali nepakakti norimam poveikiui pasiekti. O tai rodiklis, kuris tiesiogiai įtakoja produkto veiksmingumą ir saugumą.***

Augalinio vaisto kokybės kontrolę nusako veikliosios medžiagos tapatybė – nomenklatūra, grynumas, kiekybinis įvertinimas ir pagaminto augalinio vaistinio preparato kokybinės–kiekybinės sudėties ir taršos įvertinimas. Jam taikomi tokie pat reikalavimai, kaip ir cheminiams – sintetiniams preparatams, turi atitikti vaisto kokybės, veiksmingumo ir saugumo reikalavimus

# VALERIJONAS

Valerijonas naudojamas kaip lengvo poveikio raminamasis ir miegą gerinantis preparatas nuo senų laikų.

Pirmasis gydytojas, skyręs valerijoną miego gerinimui, buvo graikas Galenas.

Viduramžiais Europoje valerijonas buvo naudojamas kaip vaistas epilepsijos gydymui, 16 a. pabaigoje šis augalas buvo skiriamas nemigos ir nerimo gydymui

Farmakologiniai tyrimai parodė, kad valepotriatai pasižymi raminančiu ir spazmolitiniu poveikiu, o valerijono rūgštis turi sedacinių savybių

Veikimo mechanizmas yra panašus į benzodiazepinų

Klinikinių tyrimų metu nustatyta, kad valerijonas statistiškai reikšmingai pagerina miego kokybę

Tyrimų metu valerijoną vartojusiems, nerimo balas buvo reikšmingai mažesnis, palyginus su placebo

Tyrimas atskleidė, kad 1600 mg valerijono dozė, dažnai naudojama nemigos gydymui, neblogina vairavimo kokybės.



# MELISA

Medicinoje naudojama ilgiau nei du tūkstantmečius

Melisa savo sudėtyje turi triterpenoidus, fenolio rūgštį ir flavanoidus. Todėl šis augalas pasižymi anksiolitiniu, antivirusiniu, antispazmolitiniu poveikiu, gerina nuotaiką, pažintines funkcijas ir atmintį bei mažina stresą

Yra įrodymų, kad sveikiems asmenims skyrus vieną melisos dozę pagerėja atmintis, ir jie jaučia ramybę

Tyrimai parodė, kad pacientams, gydytiems melisos preparatu, reikšmingai sumažėjo depresijos, nerimo, streso ir miego sutrikimų balai, palyginus su placebo gavusiais tiriamaisiais

Remiantis atliktos tyrimų apžvalgos duomenimis, melisa gali būti naudojama daugelio ligų gydymui, ypač nerimui ir kai kuriems kitiems centrinės nervų sistemos sutrikimams



# PIPIRMĖTĖ

Pipirmėtė yra populiarus augalas, naudojamas įvairiomis formomis – aliejus, lapai, lapų ekstraktas, lapų vanduo

Jos sudėtyje yra rozmarino rūgšties, flavanoidų, mentolio ir mentonų

Pipirmėtė pasižymi antimikrobiniu, antivirusiniu, antioksidaciniu, priešnavikiniu poveikiu

Tyrimai parodė kad šis augalas turi anestetinių ir analgezinių savybių dėl poveikio centrinei ir periferinei nervų sistemai

Pipirmėtės ekstraktas taip pat turėjo teigiamą poveikį nerimo slopinimui lyginant su placebo





# AUGALINIAI VAISTINIAI PREPARATAI

- PERSEN

- PERSEN FORTE



Švedijoje atliktas tyrimas (816 darbuotojų), kuriame paaiškėjo, kad sveikatos būklė ir nereguliarios darbo valandos nedaro įtakos nemigos atsiradimui.

Stresas darbe gali 2 kartus padidinti nemigos riziką. O esant nemigai, 2 kartus padidėja depresijos atsiradimas (21 tyrimų metaanalizė)

# PERSEN®

## VEIKSMINGAI GERINA MIEGĄ IR MAŽINA NERVINĘ ĮTAMPĄ



STRESAS DARBE



NEMIGA



DEPRESIJA

Rizika padidėja  
**2x**

Rizika padidėja  
**2x**



Uthoff S.J. Does work stress predict insomnia? A prospective study. *Int J Health Psychol*. 2004 May;9:127-36.  
Baglioni C et al. Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. *J Affect Disord*. 2011 Dec;135(1-3):116-9.

# PERSEN

## Laikinos nedidelės nervinės įtampos mažinimas. Pasunkėjusio užmigimo lengvinimas

- Vienoje tabletėje yra:
- 35 mg Valeriana officinalis L., radix (valerijonų šaknų) sausojo alkoholinio ekstrakto (4-7:1), ekstrahentas 70 % (V/V) etanolis;
- 17,5 mg Melissa officinalis L., folium (melisų lapų) sausojo ekstrakto (3-6:1), ekstrahentas 50 % (V/V) etanolis;
- 17,5 mg Mentha piperita L., folium (pipirmėčių lapų) sausojo ekstrakto (3-6:1), ekstrahentas 40 % (V/V) etanolis.

### DOZAVIMAS:

- Suaugusiems ir vyresniems nei 12 metų vaikams:
- Nervinės įtampos atveju reikia gerti tris kartus per parą po 3 – 4 PERSEN tabletes.
- Nemigos atveju reikia išgerti 1 valandą prieš miegą 3 – 4 PERSEN tabletes.
- PERSEN pradeda veikti palaipsniui. Kad gydymo veiksmingumas būtų optimalus, tablečių rekomenduojama gerti mažiausiai 2 savaites.
- Gydymo trukmė neribojama.

# PERSEN FORTE

**Laikinos nedidelės nervinės įtampos mažinimas.**

**Pasunkėjusio užmigimo lengvinimas**

- Vienoje kapsulėje yra:
- 87,5 mg Valeriana officinalis L., radix (valerijonų šaknų) sausojo alkoholinio ekstrakto (4-7:1), ekstrahentas 70 % (V/V) etanolis;
- 17,5 mg Melissa officinalis L., folium (melisų lapų) sausojo ekstrakto (3-6:1), ekstrahentas
- 50 % (V/V) etanolis;
- 17,5 mg Mentha piperita L., folium (pipirmėčių lapų) sausojo ekstrakto (3-6:1), ekstrahentas 40 % (V/V) etanolis.

## Dozavimas:

- Suaugusiems ir vyresniems nei 12 metų vaikams:
- Nervinės įtampos mažinimui reikia gerti du kartus per parą po 2 PERSEN FORTE kapsules.
- Pasunkėjus užmigimui reikia išgerti 1 valandą prieš miegą 2 PERSEN FORTE kapsules.
- PERSEN FORTE pradeda veikti palaipsniui. Kad gydymo veiksmingumas būtų optimalus, kapsulių rekomenduojama gerti mažiausiai 2 savaites.
- Gydymo trukmė neribojama.

# PERSEN®

## VEIKSMINGAI GERINA MIEGĄ IR MAŽINA NERVINĘ ĮTAMPĄ

### KODĖL REKOMENDUOTI PERSEN FORTE® IR PERSEN®?

Dėl unikalios sudėties  
veikia trejopai:

- padeda užmigti
- ilgina miegą
- gerina miego kokybę



Mažina  
nervinę  
įtampą

Nenustatyta  
sąveika su kitais  
vaistais



# PERSEN®

## VEIKSMINGAI GERINA MIEGĄ IR MAŽINA NERVINĘ ĮTAMPĄ

### 100 PROC. AUGALINĖS KILMĖS VAISTAS NUO NEMIGOS IR STRESO

		NEPAGEIDAUJAMAS POVEIKIS	SĄVEIKA SU KITAIŠ VAISTINIAIS PREPARATAIS	GYDymo TRUKMĖ	POVEIKIS
<b>Persen forte<sup>1</sup></b>	<b>100 proc. augalinės kilmės</b>	Virškinimo sutrikimai	<b>Sąveikos su kitais vaistais nenustatyta.</b> Galima vartoti kartu su sintetiniais raminamaisiais vaistais atsižvelgiant į nustatytą diagnozę ir prižiūrint medikui.	Gydymo trukmė neribojama	Padeda užmigti, ilgina miegą ir gerina jo kokybę
<b>Melatoninas<sup>2</sup></b>	<b>Hormonas</b>	Virškinimo sutrikimai Mieguistumas dieną Svaigimas Galvos skausmas Nerimas, dirglumas Trumpalaikė depresija	<b>Su antikoagulantais</b> (kraujo krešėjimą slopinantys medikamentai) <b>Su imunodepresantais</b> (vaistai slopinantys žmogaus imuninę sistemą) <b>Su vaistais nuo cukraligės</b> <b>Su kontraceptikais</b>	Ne ilgiau kaip 2 mėnesius	Geriausiai veikia esant laiko juostos pasikeitimams ( <i>Jet lag</i> )



1. Preparatų charakteristikų santrauka. <http://extrane.lviv.lt/poleska>  
2. <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/melatonin-side-effects/faq-20057874>  
3. Yoo G, et al. The use of exogenous melatonin in delayed sleep phase disorder: A meta-analysis. Sleep. 2010;33:1605.

# PERSEN®

## VEIKSMINGAI GERINA MIEGĄ IR MAŽINA NERVINĘ ĮTAMPĄ

PERSEN SUDĖTYJE ESANČIOS VAISTINĖS MEDŽIAGOS **PAPILDO VIENA KITOS POVEIKĮ**

Vaistinių melisų  
(*Melissa officinalis* L.)  
lapų sausasis ekstraktas



Valerijonų  
(*Valeriana officinalis* L.)  
šaknų sausasis ekstraktas



Pipirmėčių  
(*Mentha piperita* L.)  
lapų sausasis ekstraktas



PERSEN ir PERSEN FORTE, pagal PSO rekomendacijas,  
veiksmingumo įrodymai yra B lygmens.



**GERIAUSI PASAULIO GYDYTOJAI  
YRA DIETA, RAMYBĖ IR  
LINKSMYBĖ**

Jonathan Swift





**AČIŪ 😊**

**Spręskite apie savo sveikatą iš to,  
kaip jus džiugina rytas ir  
pavasaris**

Henris Deividas Toro