

## Препараты, нарушающие сон

Сон – функциональное состояние, характеризующееся отсутствием активного взаимодействия организма с окружающей средой и неполным прекращением у человека узнаваемой психической деятельности.

Многим знакомо такое мучительное состояние, как бессонница или инсомния - это расстройство сна, связанное с невозможностью либо его начать, либо качественно его поддерживать, либо ощущать восстанавливающий эффект сна. Бессонница - когда человек не спит не менее трех ночей в неделю в течение трех месяцев.

Задумывались ли вы когда либо, что на качество сна влияют многие фармакологические препараты и БАДы, которые используются повседневно!

Представляю на Ваше внимание не полный перечень препаратов, вызывавших нарушающие сна.

β-блокаторы: бисопролол, атенолол, карведилол;

α-адреноблокаторы (прозодин, для лечения заболеваний предстательной железы: они вызывают инверсию сна, уменьшение продолжительности REM-сна;

БАДы;

витаминные препараты: никотиновая кислота, витамины группы В;

гормональные препараты, такие как преднизолон, дексаметазон, дипроспан;

гормоны щитовидной железы - активизирующее действие Lтироксин;

диуретические препараты, вызывают повышенную секрецию почек и тем самым увеличивают пробуждение ночью

комплексные обезболивающие средства, в состав которых входит кофеин (аскофен, кофицин);

контрацептивные средства;

марихуана;

ноотропные средства;

препараты, используемые для лечения заболевания легких: метилксантины: теофиллин, эуфиллин, которые обладают химическим сходством с кофеином;

противоаллергические препараты 2 поколения: зиртек, лоратадин, кларитин;

противоопухолевые препараты, химиотерапия;

противоотечные и сосудосуживающие средства в виде назальных капель: пседоэфедриновый эффект

серотониновые ингибиторы;

препараты тестостерона, которые могут определяться в спортивных добавках и питании);

И в заключении, разрешите напомнить, что прием снотворных средств и транквилизаторов при длительном приеме формирует толерантность, усугубляет бессонницу.

В следующий раз мы поговорим о тех, кто составляет группу риска по нарушению сна.

Хорошего всем сна и крепкого здоровья!

Врач-рефлексотерапевт Евгений Зайцев