

Geta sofnað svefninum langa vegna samverkunar lyfja

■ ■ ■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

Alls voru rétt um 9000 einstaklingar sem hófu að nota svefnlyf árið 2003 enn að nota þau rétt rúmum áratug síðar. Það samsvarar því að 2,9% þjóðarinnar hafi notað svefnlyf (Z-lyf) í tíu til tólf ár á þessum tíma en mælt er með að lyfin séu einungis notuð í fjórar vikur. Dósent í lyfjafræði segir samverkan lyfja meðal ástæðna þess að fólk sofni svefninum langa við töku svefnlyfja.

„Það eru margar ástæður fyrir því að við ættum ekki að nota svefnlyf lengi,“ segir Lárus S. Guðmundsson, dósent í lyfjafræði, sem fór yfir niðurstöðu rannsóknar á algengi 10 ára samfelldrar notkunar svefnlyfja á Íslandi á 19. líf- og heilbrigðisvísindaráðstefnu Háskóla Íslands á Háskólatorgi í byrjun janúar. Rannsóknina gerði Iðunn Magnúsdóttir undir handleiðslu Lárúsar og Önnu Jónsdóttur.

Niðurstöðurnar sýndu að meira en helmingur notaði 30 dagsskammta eða minna af svefnlyfjum fyrsta árið en eftir 10 ár voru 75% þeirra að taka meira en 30 dagsskammta á ári og fjórðungur var farinn að nota 270 dagsskammta eða meira ár hvert.

Lárus segir í samtali við *Læknaþlaðið* óæskileg áhrif langrar svefnlyfjanotkunar ýmisleg. Rannsóknir á öryggi og virkni sem gerðar séu áður en lyfin fari á markað miði við vikna eða mánaða notkun en ekki margar ára.

„Gagnsemi lyfjanna minnkar þegar búið er að taka lyfið í meira en eitt ár og þá er skaðsemi farin að vega þyngra,“ segir hann og nefnir að talið sé að óhófleg svefnlyfjanotkun geti hraðað elliglöpum, haft ónæmisbælandi áhrif og fleira.

„Þá eiga viðkomandi frekar á hættu að lenda í slysum, eins og umferðaslysi eða að detta heimavið. Brjóti aldraður einstaklingur til að mynda mjaðmagrindina skerðast lífslíkur hans verulega.“



Lárus S. Guðmundsson fór yfir svefnlyf og misnotkun þeirra og segir fólk ekki gera sér grein fyrir samverkun þeirra við áfengi og önnur lyf. Myndlag

„Lyfin milliverka við áfengi. Þau milliverka einnig við ópíóíða- og róandi lyf sem og önnur vöðvaslakandi lyf. Það eykur hættuna á öndunarslævingu,“ segir Lárus. Algengt sé að einstaklingar sem hafi misnotað ópíóíða hafi einnig verið að nota bæði svefnlyf og róandi lyf.

„Samverkun lyfjanna er ein ástæða þess að fólk sofnar og vaknar ekki aftur. Það á sér stað öndunarlömun í svefni. Þetta þurfa ekki að vera einstaklingar sem hafa notað lyf lengi og þeir geta verið á hvaða aldri sem er. Það byrjar að nota lyfin rétt og eftir ábendingu en svo er aðhaldið ekki nóg. Auk þess byggir fólk upp þol og þarf meira og það gerir sér ekki

„Samverkun lyfjanna er ein ástæða þess að fólk sofnar og vaknar ekki aftur. Það á sér stað öndunarlömun í svefni. Þetta þurfa ekki að vera einstaklingar sem hafa notað lyf lengi og þeir geta verið á hvaða aldri sem er.“

grein fyrir samverkun við áfengi og önnur lyf.“ segir hann.

„Svefnlyf geta verið gagnleg til að brjóta upp vítahring sem fólk er komið í en þá er mikilvægt að önnur úrræði séu notuð samhliða,“ segir Lárus og nefnir svefnráð (*sleep hygiene*) og hugræna atferlismeðferð. Hann segir að víða erlendis séu lyf þriðja úrræði þessara meðferða við svefnleysi.

„Til að gera þetta þarf viðkomandi að hitta sama meðferðaraðilann sem gæti haldið utan um svona ferli,“ segir Lárus og bendir á að víða sé pottur brotinn þar sem fjöldi fólks hafi ekki heimilislækni. „En þar sem einstaklingar hafa sína heilsugæslu geta læknar og aðrir heilbrigðisstarfsmenn sammælt um meðferðina og náð árangri.“

Lárus bendir á að rannsóknin hafi verið gerð á tíma þar sem lyfjagagnagrunnurinn hafi ekki verið kominn í notkun. Læknar hafi því oft ekki haft yfirsýn yfir notkunina. Það ætti að breytast nú. „Yfirsýnin er miklu betri,“ segir hann en bendir um leið á að hún sé þó ekki örugg þegar einstaklingar sem séu komnir í ávana- eða fíknistand því þeir geti mögulega keypt lyfin á svörtum markaði og verslun á netinu með svefnlyf og róandi lyf er algeng.