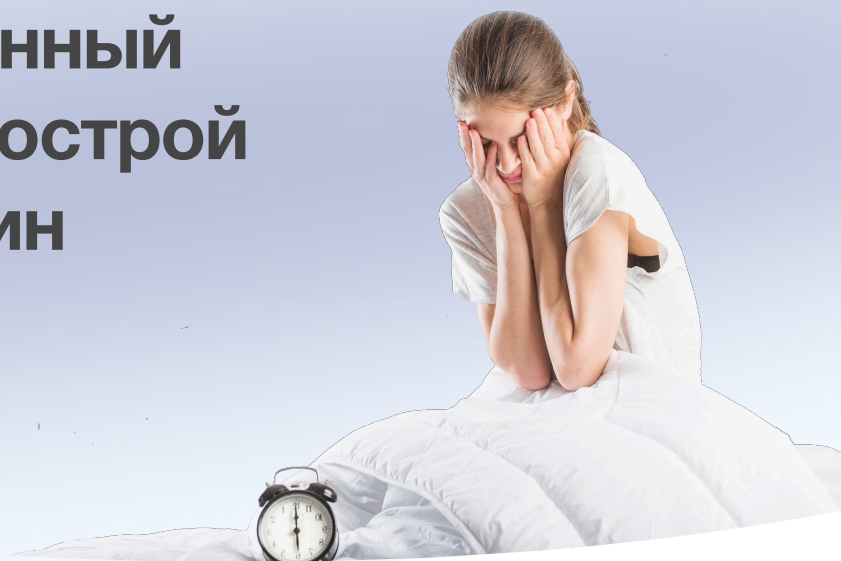


Дифференцированный подход к терапии острой инсомнии у женщин репродуктивного возраста



Недавно завершились новогодние праздники, мы провели время с родными и близкими людьми, вдоволь накатались на лыжах и коньках, наелись вкусной еды, подарили и получили подарки. К сожалению, длительные праздники априори нарушают привычный режим труда, отдыха и сна.

“

Для современной женщины — мамы, жены, руководителя, домохозяйки — полноценный сон играет ключевую роль в поддержании физического и ментального здоровья. Сон улучшает память, концентрацию внимания и физическую активность. В свою очередь, недостаток сна приводит к повышенной раздражительности, тревожности и депрессии. Кроме того, сон влияет на гормоны, регулирующие аппетит, что важно для контроля веса и снижения риска развития метаболических заболеваний.

Инсомния, характеризующаяся трудностями с засыпанием, поддержанием сна или ранним пробуждением, по разным данным исследований, **встречается в популяции у пациентов примерно в 30 - 50% случаев¹.**

По длительности течения инсомния делится на 2 группы¹:

-  острая (адаптационная, психофизиологическая) или первичная инсомния;
-  хроническая (более 1 месяца).

Острая или первичная инсомния возникает под влиянием внешних факторов (шум, свет, перепады температуры и влажности, неудобное место для сна и т.п.) и ситуационных стрессовых событий (срочная работа в условиях дефицита времени, потеря или болезнь близких людей, финансовые затруднения и т.д.).

Хроническая инсомния развивается при длительной стрессовой ситуации, низкой стрессоустойчивости и недостаточной социальной поддержке.

Для достижения наилучшего результата в лечении инсомнии используется комплексный подход: когнитивно-поведенческая терапия в сочетании с фармакотерапией^{1,2}.

Лекарственные препараты для лечения инсомнии можно разделить на 3 группы по механизму действия^{3,4}:

- 1.** Ингибиторы гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК) — вещества, которые уменьшают активность нейронов, взаимодействуя с рецепторами ГАМК, помогая регулировать уровень возбуждения и способствуют расслаблению.
- 2.** Препараты мелатонина, регулирующие циркадные ритмы.
- 3.** Антагонисты центральных H1-гистаминовых рецепторов (препараты доксиламина) уменьшают активацию системы бодрствования, способствуя сну.

Гистаминергическая система играет важную роль в регуляции бодрствования и сна. Блокада этой системы приводит к снижению уровня бодрствования и усилению сомногенных влияний⁵.

Блокаторы гистаминергической системы (например, доксиламин) отвечают требованиям, предъявляемым к препаратам для коррекции острой инсомнии⁶:

- ✓ способствуют развитию естественного (или, по крайней мере, близкого к физиологическому) сна;
- ✓ обладают минимальным количеством побочных эффектов;
- ✓ не вызывают привыкания;
- ✓ не ухудшают показатели последующего бодрствования (то есть не вызывают эффекта последствия).

Доксиламин – препарат выбора на старте терапии разных форм инсомнии практически любой этиологии^{1,7}.

Важно отметить, что доксиламин включён в международные и российские рекомендации по диагностике и лечению инсомнии. Он сокращает время засыпания, не нарушает структуру сна, увеличивает его продолжительность и повышает качество, при этом не вызывая синдрома отмены^{1,2,7,8,9}.

На российском рынке появился препарат немецкого качества Валокордин®-Доксиламин в удобной форме — капли для приёма внутрь. Врачи и многие пациенты знают Валокордин как средство скорой помощи с седативным и спазмолитическим эффектом при остром стрессе и тревожности, особенно у возрастных пациентов.

Однако Валокордин®-Доксиламин — препарат с другим составом и, соответственно, принципиально иным механизмом действия, что открывает новые возможности для его применения^{2,4,10}.

Клинические ситуации, при которых Валокордин®-Доксиламин подходит для назначения, в том числе у женщин репродуктивного возраста^{2,6}:

- ✓ при замене одного снотворного лекарственного средства другим;
- ✓ с целью уменьшения дозировок «привычных гипнотиков»;
- ✓ при необходимости отмены снотворных препаратов.

Жидкая лекарственная форма позволяет индивидуально подбирать дозу для каждого пациента и максимально плавно снижать дозировки при завершении лечения¹⁰.

После длительных праздников Валокордин®-Доксиламин, наряду с нормализацией гигиены сна, поможет быстро вернуться к привычному режиму сна и бодрствования.

Список литературы:

1. Воробьева О.В. Острая (адаптационная) инсомния: терапевтическая дилемма. Медицинский Совет. 2016;(9):23-27. <https://doi.org/10.21518/2079-701X-2016-9-23-27>.
2. Полуэктов М.Г. и соавт. Проект клинических рекомендаций по диагностике и лечению хронической инсомнии у взрослых // Consilium medicum, 2016 № 2; С. 41–51.
3. Ковров Г.В. и соавт. Нарушения сна при тревожных и тревожно-депрессивных расстройствах // Русский медицинский журнал, 2015 № 10; С. 530–535.
4. Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Валокордин®-Доксиламин. РУ ЛП-000013 от 15.10.2010.
5. Стрыгин К.Н., Полуэктов М.Г. Инсомния // Медицинский совет, 2017 № 1С. С. 52–58.
6. Стрыгин К.Н., Полуэктов М.Г. Современные представления о стрессе и протективной роли сна // Медицинский совет, 2015 № 5 С.70–76.
7. Ковров Г.В., Лебедев М.А., Палатов С.Ю., Меркулова Т.Б., Посохов С.И. Нарушения сна при тревожных и тревожно-депрессивных расстройствах // Русский медицинский журнал, 2015 № 10 С. 530–535.
8. Riemann D et al. European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia // J Sleep Res. 2017 Dec; 26 (6): 675–700.
9. Корабельникова Е.А. Лечение инсомний у больных с невротическими расстройствами // Медицинский совет, 2015 № 10 С. 54–59.
10. Царева Е.В. Нарушения сна у жителей мегаполиса // Медицинский совет, 2019 № 12.



Валокордин® - Доксиламин

Рациональная фармакотерапия
нарушений сна



РУ ЛП-№(009177)-(РГ-РУ)



сохраняет
структуру сна



капли для удобного
дозирования



гибкий подбор
индивидуальной
дозы



начало действия
через 30 минут



эффект длится
до 6 часов



улучшает качество
сна

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ
И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Разработка и поддержка: MedInform
ООО «Др. Тайсс Натурварен Рус». Все права защищены.
2026

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ