



ההמלצה "כדאי לך לישון יותר" כמוה כהמלצה "תירגע" צילום: Tetiana Lazunova / Getty Images

בריאות

אינסומניה: התרופות והטיפולים לבעיית נדודי השינה

שינה לא מספקת היא בעיה נפוצה שרבים חווים. אולם קושי להירדם מתמשך ויומיומי מוגדר כאינסומניה כרונית, שניתנת לטיפול בשיטות התנהגותיות, תרופות או שילוב שלהם



עקוב

אילת לוי

פורסם ב-07.04.21



תקציר הכתבה ב-46 מילים +



ההמלצה "כדאי לך לישון יותר" כמוה כהמלצה "תירגע". הרי כולנו מכירים את התחושה האיומה הזו שבה אנחנו מנסים לתפקד אחרי שינה לא מספקת, ורבים מאיתנו גם יודעים שמחסור כרוני בשינה נקשר לבעיות לבביות, חיסוניות ומטבוליות. השאלה היא מה עושים עם הידע הזה ברגע האמת, כשמניחים את הראש על הכרית אבל התרדמה ממאנת להגיע, או כשלא מצליחים להירדם בחזרה אחרי שמתעוררים בארבע לפנות בוקר.

כאשר קשיים אלו מתמשכים ומופיעים ביומיום הם מוגדרים כאינסומניה כרונית. יש מגוון הפרעות שינה אחרות, ולכל אחת מהן מותאם טיפול שונה. התרופות והטיפולים המוצעים בכתבה מתמקדים באינסומניה כרונית בלבד.



לתרופות לאינסומניה יש אפקט פלסבו כיוון שהיא בעיית גוף-נפש צילום: amenic181 / Getty Images/iStockp

שלום. קוראים לי הילו, ולא ישנתי כבר חודשים

לא מצליחים להירדם? כך תשברו את מעגל הקסמים של נדודי השינה

בעבר נטו לייחס את האינסומניה לגורמים פיזיולוגיים או חיצוניים כמו תרופות מעוררות, בעיות פסיכיאטריות או מצבים רפואיים, בהם כאב כרוני או דום נשימה בשינה. גם היום מבררים קודם כל אם גורמים אלו נוכחים, ובמקרה שכזה מטפלים קודם כל בהם. אלא שב-20 השנים האחרונות התגבשה ההכרה באינסומניה כהפרעה בלתי תלויה שיכולה להתפתח גם ללא גורם חיצוני. הפרעה זו דורשת טיפול ואף עלולה ליצור או להחמיר מצבים רפואיים אחרים. הכרה זו הובילה לשינוי בתפיסה הטיפולית, כך שהיום מוצע טיפול לבעיית השינה עצמה כאשר לא נמצאת לה סיבה חיצונית.



האינסומניה מטופלת באמצעות טיפול התנהגותי, טיפול תרופתי או שילוב שלהם. הטיפול נתפר באופן אישי בהתאם לתלונות המטופל, מצבו הרפואי, יכולתו להתמיד בטיפול התנהגותי, וכן תופעות לוואי ומחיר.

- פרסומת -

שיטות התנהגותיות

השיטות ההתנהגותיות כוללות רכיבים טיפוליים של היגיינת שינה, הגבלת שינה, הגבלת שהייה במיטה, הפחתת החרדות הכרוכות במאמץ להירדם ושיטות הרפיה שונות. שיטות אלו דורשות התמדה וכוח רצון, אך הן הוכיחו את יעילותן ושיטת הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי (CBT) נחשבת היום לקו טיפולי ראשון לאינסומניה כרונית.



לבעיות שינה, בדומה לבעיות גוף-נפש אחרות, לא קיים כדור פלא. אמנם יש מגוון של כדורים שהוכיחו ברובם יעילות במחקרים, אך לכולם יש תופעות לוואי, חלקן קשות. רוב הכדורים לא נחקרו לשימוש ארוך טווח, וחלקם אף גורמים לתופעות של התרגלות או סבילות, כלומר, ממנה למנה הם משפיעים פחות ויש צורך בתוספת כדי להרגיש את האפקט. לכן יש צורך להשתמש בתרופות אלו בתבונה, ומומלץ לשלב איתן טיפול התנהגותי הכולל שינוי הרגלים.

קיימות ארבע קבוצות עיקריות של תרופות המשמשות לטיפול בבעיות שינה: אגוניסטים לרצפטור בנזודיאזפין מקבוצת הבנזודיאזפינים, אגוניסטים לרצפטור בנזודיאזפין שאינם בנזודיאזפינים, אנטגוניסטים לרצפטור היסטמין ומלטונין או אגוניסטים לרצפטור שלו (אגוניסטים נקשרים לרצפטור ומפעילים אותו, בעוד שאנטגוניסטים עושים את הפעולה ההפוכה). בנוסף, יש תכשירים על בסיס צמחי ותרופות שבמקור לא מיועדות לשינה, אך נהוג להשתמש בהן למטרה זו בשל השפעתן שגורמת לשינה. קבוצת תרופות נוספת שנמצאת בשימוש בכמה מדינות בעולם היא האנטגוניסטים לרצפטור אורקסין. אולם תכשירים אלו לא רשומים עדיין בישראל, ולכן אין צורך להרחיב עליהם.

אגוניסטים לרצפטור בנזודיאזפין - בנזודיאזפינים

תרופות אלו נקשרות לרצפטור המכונה GABA ומפעילות אותו בצורה המקדמת הרפיית שרירים, הרגעה ושינה. תרופות אלו נבדלות ביניהן בעיקר במשך הפעולה, ולמטרה של השראת שינה נהוג לבחור בקצרות שבהן, שהנפוצה מביניהן היא הברוטזולאם. תרופות אלו יעילות מאוד בזירוז תהליך ההירדמות, במספר היקיצות ובשיפור איכות השינה, אך האפקט שלהן פוחת עם משך הנטילה שלהן (בגלל תופעת הסבילות).

בנוסף, הן גורמות לתופעות לוואי רבות, בהן ישנוניות, סחרחורות ופגיעה בריכוז ובקוגניציה שיכולות להימשך גם למחרת (תלוי במשך הפעילות של התרופה). כמו כן, קיימת אזהרה לגבי שילוב התרופות עם אלכוהול או עם חלק מהתרופות לכאב ממשפחת האופיאטים עקב חשש לדיכוי נשימת. תרופות אלו מיועדות לשימוש קצר טווח או על בסיס מזדמן, ובמקרה של שימוש ממושך אין להפסיקן בבת אחת בגלל התפתחות של תסמיני גמילה.



אגוניסטים לרצפטור בנזודיאזפין שאינם בנזודיאזפינים

גם תרופות אלו מפעילות את רצפטור GABA, אלא שבניגוד לבנזודיאזפינים הקישור שלהן סלקטיבי יותר, ומכאן גם השפעותיהן הפרמקולוגיות. משפחה זו של תרופות מאופיינת גם במשך חיים קצר יותר ולכן בנות המשפחה - הזופיקלון והזולפידים - משמשות בעיקר בבעיות הקשורות להירדמות. יחד עם זאת, הזולפידים קיימת גם בפורמולציה של שחרור מושהה שיעילה גם לבעיות של יקיצה מוקדמת ושימור השינה.

פרופיל תופעות הלוואי שלהן דומה לזה של הבנזודיאזפינים, אלא שלזופיקלון מיוחסת גם תופעה לא נעימה של טעם לוואי מר ושאריתי בפה, ולזולפידים סיכון גבוה יחסית של התנהגויות שינה מורכבות. אנשים שנטלו תרופה זו דיווחו בחלקם על אכילה, הליכה ואף נהיגה בזמן שינה. במרבית המקרים זה הסתיים בקצת בהלה (או שעשוע) אך תועדו גם מקרי מוות כתוצאה מתאונות או טביעה. לכן מומלץ למי שחווה תופעה שכזו להפסיק מיידית ליטול את התרופה, ואין ליטול מינון העולה על המינון המקסימלי המומלץ.

אנטגוניסטים לרצפטור היסטמין

בקבוצה זו ניתן למנות את הדוקסילאמין והדיפנהידרמין הנמכרות כתרופה ללא מרשם וכחלק מפורמולציות המשמשות לטיפול בבעיות צינור ושיעול. תרופות אלו פועלות באמצעות חסימתו של הרצפטור ההיסטמיני ועל ידי כך - השראת תהליכי הירדמות. בגלל פעילותו רחבת ההיקף של רצפטור זה, השימוש בתרופות אלו מלווה בתופעות לוואי רבות, בהן ישנוניות, פגיעה בשיווי המשקל ובעיות עיכול. בנוסף, משך הפעולה שלהן ארוך וגם להן מתפתח מנגנון של סבילות. בשל כך, למרות בטיחותן היחסית ומכירתן ללא מרשם, הן לא מומלצות לכל אחד ומומלץ להתייעץ עם הרוקח טרם רכישתן.



מלטונין

המלטונין הוא הורמון שמופרש באופן טבעי בגופנו עם רדת החשיכה ומסייע, בין היתר, בהכנת הגוף למצב שינה. מכאן עלה הרעיון שמתן חיצוני שלו יוכל לסייע בוויסות מחזורי הערות-שינה, ולסייע בהירדמות ובשמירה על שינה רציפה.

במחקרים הרבים שנערכו מלטונין הציג שיפור קל בקיצור תהליך ההירדמות ובהארכת משך השינה הכולל, ולא נמצאו לו תופעות לוואי משמעותיות או שכיחות. עיקר היעילות נמצאה בנטילה של כשעתיים לפני השינה ובקבוצת הגיל של 55 ויותר, שבה חלה ירידה טבעית בהפרשתו. מקום נוסף שבו הוא יכול לסייע הוא מקרים בהם חל שיבוש במחזורי ההפרשה הטבעיים של הגוף כמו ג'ט לג או עבודה במשמרות.

המלטונין משווק בכמה מדינות בעולם כתוסף מזון, אך בישראל ובאירופה הוא נמכר רק כתרופת מרשם או נרקח בבתי המרקחת בכפוף למרשם רופא. קיימות גם תרופות שפועלות על ידי הפעלת הרצפטור למלטונין (דוגמת רמלטון), ושהראיות ליעילותן מבוססות יותר, אך תרופות אלו לא נמכרות בישראל.

תרופות שמשמשות מחוץ להתוויה לטיפול בבעיות שינה

עקב תופעות הלוואי של התרופות ממשפחת הבנזודיאזפינים, ובשל החפיפה הקיימת בין אינסומניה לבעיות כמו דיכאון או חרדה, נעשה גם שימוש בתרופות שאינן מיועדות במקור לשינה אך שיש להן אפקט משרה שינה. שימוש שכזה מכונה off label (מחוץ להתוויה) ויש לסייגו בכך שהוא לא נחקר ואושר באמצעים המקובלים. שחקניות בולטות בקבוצה זו הן התרופות נוגדות הדיכאון

מורניסון ונורמיל וכו' הרנזודיאזפינים



נוגדי הדיכאון משמשים בעיקר באוכלוסייה הקשישה, שרגישה יותר לתופעות הלוואי של התרופות ההיפנוטיות וכבר פיתחה בחלקה סבילות אליהן, הן כחלופה לתרופת שינה והן כתוספת המאפשרת את הגברת היעילות של כדור שינה קיים. לעומת זאת, נוגדי החרדה משמשים בעיקר במצבים שבהם הרקע לבעיית השינה הוא חרדה או דיכאון, וכטיפול נוסף או מגשר בלבד לבעיה השורשית.

צמחים

בקבוצה זו ניתן למנות תוספי מזון ותרופות ללא מרשם המבוססים ברובם על ולריאן, פסיפלורה, ויטמינים והופ. תכשירים אלו אינם ממכרים ואין להם תופעות לוואי שכיחות או משמעותיות. יחד עם זאת, אין בסיס מחקרי מוצק שמאושש את יעילותם. קיימים אמנם מחקרים קטנים המעידים על יעילותם של הרכיבים השונים או של שילובם, אך מטא-אנליזות שבחנו מחקרים רבים וניירות עמדה שנגזרו מהן לא ממליצות על השימוש בהם למטרות של השראת שינה או שימורה.

מנגד, אינסומניה היא בעיית גוף-נפש ולכן קיים לתרופות המטפלות בה אפקט פלסבו לא מבוטל שהוכח בשורת מחקרים. לכן סביר להניח כי כל תכשיר שנושא את ההבטחה לטפל בבעיות שינה אכן יעשה את העבודה, ואם נמצא יתרון קל מעבר לפלסבו - מה טוב. לאור זאת ועקב בטיחותם, יש מקום לניסיון טיפולי בתכשירים אלו, אך הכל בכפוף לתקציב ולהשפעה האישית.

אינסומניה אינה גזרה משמיים אלא מצב שאפשר ושרצוי לטפל בו. כדאי ללמוד ולאמץ שיטות התנהגותיות ולהשקיע בטיפול הממוקד במטרה זו. אך אם נוצר צורך בכדור על מנת לסייע בתהליך ולפוגג את החרדות הכרוכות בתהליך ההירדמות, קיים מגוון של אפשרויות והתאמתן נעשית על בסיס אישי ורצוי שבהמלצת רופא מומחה.

תגיות: [שינה](#) [תרופות](#)

פרסומת: [זירת הטיולים של פגסוס: מסביב לעולם בלחיצת עכבר](#)

Recommended by

כתבות נוספות שעשויות לעניין אותך



ממומן

בית ללא כאבים | מגזין ה...
הכאבים מהגב מקרינים
לרגל? זו הסיבה וזה
הפתרון

ממומן

חיים טובים | בלי כאבים /
כל הסיבות לכאבים בכתף
- ופתרון אחד שעוזר
לכולן, לפרטים

בלוגים /

הו הגבר הלבן! מי ידע
חיך? - הבלוג של רמי
לבני

מגזין /

כמנכ"ל ביקשת לצנזר את
"די לכיבוש". אתה מסכים
עם זה כאזרח? "כבנאדם
אישי — ...

ממומן

/ gadget-finder.com
כך תיפטרו מבעיות
ציפורניים מבלי לצאת
מהבית ולשלם הון
תועפות

ממומן

/ Detox Israel
תגלית לישראלים: הדבר
שמסלק רעלים מהגוף
בלי שום תרופות
וכימיכלים מיותרים

מגזין /

חדר העיתונאים נעשה
שקט. התחלנו לגעת
בחומרים האפלים

מגזין /

המתכון הזה פרימיטיבי
ואפל. מוטב היה שייגנז

תגובות

להוספת תגובה
מזוהה

לבחירת השם
כינוי קבוע

שם

הזינו שם שיוצג באתר

תגובה

משלוח תגובה מהווה הסכמה לתנאי השימוש של אתר הארץ

שלחו



צרו קשר
פרסמו באתר
שירות למנויים

רכשו מנוי
בלוגים
תנאי שימוש

להורדת האפליקציה

© כל הזכויות שמורות

