

SØVNVANSKER: Alternativer til avhengighetskapende preparater

Rundt en av tre voksne sliter med søvnen, og FHI har kalt søvnevansker «landets mest undervurderte folkehelseproblem»¹. Søvnspesialist Kornelia Beiske advarer mot å la kortvarig behandling bli langvarig.



Kornelia Beiske

– Mellom 10 og 20 prosent av befolkningen møter kravene for diagnosen kronisk insomni. Den gode nyheten er at de aller fleste får god effekt av ikke-medikamentell behandling, sier somnolog Beiske ved EEG-laboratoriet i Oslo.

Kognitiv atferdsterapi er førstevalg ved behandling av langvarig insomni. Gjennom en kombinasjon av stimuluskontroll og søvnrestriksjon trener pasienten til å få en bedre og mer komprimert søvn.

– Hos over 80 prosent av dem som følger et sånt opplegg, ser vi en klar forbedring, og denne effekten vedvarer også etter avsluttet behandling, forklarer Beiske.

Prioriter søvnen

Men for kortvarig symptomatisk behandling av søvnevansker, som ved stressende perioder, traumer eller sorg, får i dag mange skrevet ut benzodiazepiner og benzodiazepinlignende hypnotika.

– Mange går på disse over lang tid, og det er et problem. Etter hvert avtar effekten og bivirkningene blir mer fremtredende, sier hun og legger til at det finnes medikamentelle alternativer uten risiko for avhengighet:

– Ikke-vanedannende antihistaminer som Zonat er mindre kjent i Norge, men er et godt alternativ til Z-hypnotika for kortvarige søvnevansker hos voksne.

Zonat (virkestoff: doksyamin) er et antihistamin som reduserer innsovningstiden og øker søvnkvalitet og -varighet.² Den søvninduserende effekten oppnås i løpet av 30 minutter.²

En dobbeltblindet, placebo-kontrollert studie med over 300 pasienter viste at doksyamin har tilsvarende effekt som zolpidem.³ Zonat foreligger i to styrker: 25 mg og 12,5 mg.

Og som et generelt søvnråd til alle har Beiske et klart mantra: Prioriter søvnen.

– Gode søvnvaner er ikke noe som bare skjer av seg selv. Det er, som det meste annet, noe du må ta på alvor og jobbe med over tid.



Referanser

1. <https://www.helsedirektoratet.no/tema/sovn/sovn-og-sovnevansker> 28.11.2022

2. Zonat SPC 5.1 28.12.2020

3. B. Schadeck, M. Chelly, D. Amsellem et al: Comparative Efficacy Of Doxylamine (15 Mg) And Zolpidem (10 Mg) In The Treatment Of Common Insomnia. A placebo-controlled study. Sem Hôp Paris 1996; 72: n° 13-14, 428-439.

Viktig informasjon (utvalg)

Zonat «Karo Pharma» C

Antihistamin. Hypnotikum. Sedativum. ATC-nr. R06A A09

Indikasjon: Kortvarig symptomatisk behandling av forbigående insomnia (søvnvansker) hos voksne >18 år. **Dosering:** Voksne >18 år: 1-2 tabletter à 12,5 mg eller 1 tablett à 25 mg daglig, 1/2 time før leggetid. **Kontraindikasjoner:** Overfølsomhet overfor doksyamin eller andre antihistaminer, astma, kronisk bronkitt, glaukom, alvorlig nedsatt nyre- og leverfunksjon, samtidig bruk av MAO-hemmere eller sterke CYP450-enzymhemmere, amming. **Bivirkninger:** Bivirkningene er generelt milde og forbigående, og hyppigere de første behandlingsdagene. Forekomst og alvorlighet av bivirkninger kan reduseres ved individuell dosejustering av daglig dose. Personer >65 år har en høyere risiko for bivirkninger, da de kan ha andre tilstander eller bruke andre legemidler samtidig. **Svært vanlig bivirkninger:** Somnolens. **Vanlige bivirkninger:** Munntørhet, forstoppelse, økt bronkial sekresjon, urinretensjon, svimmelhet, tåkesyn. **Forsiktighetsregler:** Bør utvises for følgende pasientgrupper: Hos pasienter med mild til moderat nedsatt nyre- og leverfunksjon, hos pasienter over 65 år, pga. økt risiko for bivirkninger. Her bør effekten av behandlingen evalueres regelmessig, hos pasienter med epilepsi, fordi antihistaminer noen ganger kan føre til hypereksitabilitet og kan senke krampeterskelen, hos pasienter med hjertesvikt, særlig ved arteriell hypertensjon, siden antihistaminer kan øke blodtrykket. **Forsiktighetsregler og interaksjoner:** Alkoholinntak bør unngås under behandling med doksyamin. Antihistaminer forårsaker additiv effekt med både alkohol og andre CNS-dempende midler (f.eks. hypnotika, sedativa, angstdempende legemidler, opioider og smertestillende), samtidig administrering av sterke cytokrom P450-hemmere (f.eks. SSRler) bør unngås pga. økt risiko for bivirkninger, antihypertensive legemidler med effekt på CNS kan forsterke den sedative effekten av antihistaminer, den antikolinerge effekten kan forsterkes ved samtidig administrering av doksyamin med andre antikolinerge legemidler, MAO-hemmere og neuroleptika, bruk av Zonat® under graviditet bør fortrinnsvis unngås.

Pakninger, priser og refusjon: 12,5 mg: 119,70 kr 14 stk. (blister) 25 mg: 153,10 kr 14 stk. (blister), ingen forhåndsgodkjent refusjon.