

Bezsennność w starszym wieku – przyczyny i możliwości leczenia nefarmakologicznego

Insomnia in the elderly – causes and non-pharmacological therapy options

Anna Kańtoch, Barbara Gryglewska

Katedra Chorób Wewnętrznych i Gerontologii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie

Streszczenie

Celem artykułu jest przegląd piśmiennictwa, dotyczącego epidemiologii, symptomatologii, algorytmu diagnostycznego oraz możliwości zastosowania postępowania nefarmakologicznego w leczeniu bezsenności u osób w wieku podeszłym. Bezsenność jest jedną z najczęstszych dolegliwości w populacji osób starszych, co może mieć znaczący wpływ na jakość życia w tej grupie wiekowej. Etiologia tego schorzenia w populacji geriatrycznej może być wieloczynnikowa. Najczęściej ma charakter wtórny, wynikający z obecności chorób współistniejących, statusu socjoekonomicznego czy czynników psychospołecznych. Bezsenność może być potencjalną przyczyną chorobowości i śmiertelności w starszym wieku z powodu zwiększonej urazowości, częstości występowania upadków, wypadków samochodowych, a także zwiększonego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych lub zaburzeń poznawczych. W postępowaniu nefarmakologicznym istotne znaczenie odgrywają takie czynniki jak: przestrzeganie zasad higieny snu, zwiększenie aktywności fizycznej czy zastosowanie terapii behawioralno – poznawczej. Zaleca się jednak stosowanie kilku tych metod jednocześnie. Leki nasenne, ze względu na możliwe działania niepożądane, powinny być stosowane krótkotrwale, tylko w początkowym okresie leczenia zaburzeń snu. (Gerontol Pol 2016, 24, 133-141)

Słowa kluczowe: bezsenność, osoby starsze, leczenie nefarmakologiczne

Abstract

The aim of this article is to review the literature concerning the epidemiology, symptomatology, diagnostic algorithm and the possibility of applying the non-pharmacological interventions to treat insomnia in the elderly. Geriatric insomnia plays a crucial role in quality of life among the older adults because it is one of the most common complaints in the elderly. The etiology of this disease could be multifactorial in the geriatric population. The most common type is secondary insomnia which is related to the presence of comorbidities, socioeconomic status or psychosocial factors. Associated with mortality risk and numerous individual consequences like injuries, falls, car accidents, cardiovascular diseases or cognitive decline insomnia could be considered as a possible reason of morbidity and mortality in late life. Non-pharmacological interventions in elderly patients, especially sleep hygiene education, increased physical activity and use of cognitive-behavioral therapy have demonstrated some success. It is recommended to use several of these methods simultaneously. Hypnotics, due to possible side effects, should be used for a short period of time but only in the initial phase of treatment. (Gerontol Pol 2016, 24, 133-141)

Key words: insomnia, elderly, non-pharmacological therapy

Wprowadzenie

Bezsennność jest jednym z najczęściej stwierdzanych zaburzeń snu. Można ją zdefiniować jako niesatysfakcjonującą jakość i ilość snu, która łączy się z utrudnieniem zaśnięcia, utrzymania snu i wczesnym budzeniem [1]. Należy do najczęstszych dolegliwości zgłaszanych przez osoby starsze [2-4]. Częstość występowania bezsenności dotyczy co najmniej połowy starszych chorych

i narasta z wiekiem. W badaniu EPESE (Established Populations for Epidemiologic Studies of the Elderly), które objęło ponad 9 tys. ambulatoryjnych chorych po 65rż trudności z zaśnięciem lub utrzymaniem snu wykazywało 43% badanych, z narastaniem zaburzeń u osób w gorszym stanie zdrowia i stosujących wiele leków [5]. Zaburzenia częściej występowały u kobiet, u chorych z depresją (2,5-krotnie większe prawdopodobieństwo zaburzeń) oraz u pacjentów z chorobami układu