



Regionaalhaigla

Rahustid ja uinutid

Mis on rahusti ja mis uinuti
Millistel näidustustel kasutatakse
Millega arvestada ravimite
tarvitamisel



Mis on rahusti ja mis uinuti

Rahustid on ravimid, mis leevendavad ärevust, pingetunnet ja agressiivsust. Erinevatel rahustitel võib lisaks olla lähtuvalt nende keemilistest omadustest ka krambivastane, lihaseid lõõgastav ja uinumist soodustav toime.

Uinutid on ravimid, mis on mõeldud unetuse sümptomite leevendamiseks. Uinutite erinevus seisneb nende poolväärtusajas ehk ajas, mis näitab, kui kaua ravim kehas aktiivne on.

Rahustite ja uinutite peamiseks toimemehhanismiks on neuromediaator gamma-amino-võihappe (GABA) aktiivsuse suurendamine ajus. GABA aktiivsuse tõus ajus põhjustab uimasust ning aitab tekitada ja säilitada und. Neuromediaatorid on keemilised ühendid, mida toodetakse ja vabastatakse närvirakkude ehk neuronite poolt. Neuronite omavaheline kommunikatsioon toimub neuromediaatorite vahendusel.

Millistel näidustustel kasutatakse rahusteid

Ärevus võib esineda iseseisva häirena või kaasneda teiste psühhiaatriliste häirete korral.

Sagedamini esinevad ärevushäired on generaliseerunud ärevushäired, paanikahäired ja foobiad. Peaaegu 25% inimestest võivad elu jooksul kannatada mõnede ärevushäirete sümptomite all. Ärevus võib kaasneda ka kehaliste haigustega, eelkõige südame-, hingamis- elundite või seedetrakti haigustega. Ärevust seostatakse erinevate neuromediaatorite ebanormaalse funktsiooniga ajus (peamiselt mandelkehana tuntud ajupiirkonnas, millel on oluline roll hirmule ja ohule reageerimisel).

Rahustid vähendavad ärevuse sümptomite kestvust, tugevust ja sagedust. Lisaks sellele kasutatakse neid erinevate rahutusseisundite puhul, krambihoogude ennetamiseks ja raviks ning unehäirete korral.

Millistel näidustustel kasutatakse uinuteid

Unetus on seisund, millele on iseloomulik ebarahuldava kvantiteedi ja/ või kvaliteediga uni pikema perioodi vältel. Põhilisteks kaebusteks on uinumisraskused, katkendlik uni (une säilitamisraskused) ja liigvarajane ärkamine hommikul. Paljudel juhtudel võib häiritud uni olla mõne muu psüühika- või somaatilise häire sümptomiks.

Uinuteid tarvitatakse unehäirete raviks. Pikaajalise unetuse korral tuleb unetuse põhjus välja selgitada ning määrata sellekohane ravi. Unetuse ravis on esmajärguline mittefarmakoloogiline ravi. Ravimeid kasutatakse pikaajalise ja elukvaliteeti häiriva unetuse raviks.

Millega arvestada ravimite tarvitamisel

- Kõige sagedamini on kõrvaltoimeteks uimasus, väsimustunne, pidurdatus, tasakaalu ja koordineerimishäired, kõne ebaselgus, nõrkus, unustamine, segasus, ülierutuvus, närvilisus, doosist sõltuvad mäluhäired (amneesia), ebameeldiv maitse suus, peavalu, süljeerituse suurenemine ning suukuivus.
- Väga harva on täheldatud ka madalat vererõhku, maaniat ja hallutsinatsioone. Kõrvaltoimed väljenduvad sagedamini ravi alguses ja pärast annuse suurendamist.
- Mõnikord võib rahustite võtmisel ilmnedu paradoksaalne toime – erutuvus, raev, kurjus ja vaenulikkus võivad hoopis suurenedu. Selline toime ilmneb tavaliselt ravi esimeste nädalate jooksul ning siis tuleb ravi arstiga konsulteerides kindlasti lõpetada.
- Sõiduki juhtimisest ja teistest tähelepanelikkust nõudvatest tegevustest peaks hoiduma seni, kuni selgub ravimi täpne mõju konkreetsele kasutajale.
- Rahustite kasutamisel suurtes doosides või koos teiste kesknärvisüsteemi pidurdavate ainetega (näiteks alkohol) võib ilmnedu hingamiskeskuse tegevuse häiritus, mis tõttu võivad tekkida tõsised hingamisraskused. Seetõttu tuleks vältida rahustite kasutamist koos alkoholi ja teiste kesknärvisüsteemi pidurdavate ainetega.

- Rahusteid peaksid erilise ettevaatusega kasutama inimesed, kellel on varasemalt olnud sõltuvusprobleeme või esinevad enesetapumõtted.
- Raseduse ja rinnaga toitmise ajal tarvitatakse rahusteid ja uinuteid ainult erandjuhul ja kindlasti arstliku järelevalve all.
- Rahustite pikaajalise tarvitamise järsul lõpetamisel võivad ilmneda ärajäämanähud: peavalu, lihasvalu, ärevuse tõus, pingetunne, rahutus, segasus, ärritus, jäsemete tundlikkuse häired, meelepetted ja epileptilised krambid. Seetõttu tuleks rahustite võtmine lõpetada arsti nõuannete kohaselt aeglaselt annust alandades.
- Uinutite pikaajalise tarvitamise lõpetamisel võib esineda unetuse sümptomite ägenemine.
- Rahustite ja uinutite tarvitamisel võib ilmneda tolerantsus kasutatava ravimi suhtes ning sama tugevusega toime saavutamiseks tuleb ravimi annust suurendada.
- Rahustite ja uinutite pikaajasel ja kontrollimatul kasutamisel võib areneda ka ravimisõltuvus. Ravimisõltuvuse puhul ilmneb vajadus sama toime saavutamiseks järjest suurendada ravimi annust (tolerantsus), enese tunde järsk halvenemine ravimi ärajätmisel (ärajäämanähud) ning tung tarvitada ravimit ka siis, kui seda tervislikel põhjustel pole vaja või kui see on koguni ohtlik. Risk sõltuvuse tekkeks kasvab ravimi pikaajasel ja suurtes annustes tarvitamisel, samuti siis, kui ravim ei ole õigesti määratud.

PEA MEELES!

- Rahustid ja uinutid on enamasti retseptiravimid ning vajadusel määrab neid Teile arst.
- Informeerige raviarsti kõigist teistest tarvitatavatest ravimitest – nii retseptiravimitest kui ka käsimüügiparaatidest.
- Ravimi tarvitamisel tekkivate kõrvaltoimete korral pidage nõu Teile ravimi määranud arstiga.
- Ärge muutke ise raviskeemi – ärge suurendage ega vähendage ravimi annust ega katkestage ravimi võtmist järsult.
- Kõikidest enesetunde muutustest ravikuuri ajal informeerige arsti.
- Ärge andke oma ravimeid teistele ega tarvitage teistele määratud ravimeid isegi siis, kui Teie kaebused ja sümptomid on sarnased.

Kasutatud kirjandus:

1. "Ärevushäired", Jakov Šlik, 2008
2. "The Prescriber's Guide", Stephen M. Stahl, Cambridge University Press 2009
3. "Psühhiaatria", Medicina 2000

Koostanud:

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla

Psühhiaatrikliinik

Paldiski mnt 52

10614 Tallinn

Registratuur 617 2644

617 2623

Valvetuba 617 2650

www.regionaalhaigla.ee

info@regionaalhaigla.ee

Infolehe on kinnitanud SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
õenduskvaliteedi komitee 23. aprillil 2015. a.