
Dr n. med. Ewa Kurczewska



Zaburzenia snu u kobiet w ciąży

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants


Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



<https://www.youtube.com/watch?v=IU70bX8-jq8>

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants


Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



Bezsenność

- Problemy z **zaśnięciem** lub **utrzymaniem snu**, podczas **więcej niż trzech nocy w ciągu tygodnia** przez okres **dłuższy niż jeden miesiąc**.
- Zaburzenia snu muszą przy tym prowadzić do **pogorszenie funkcjonowania w czasie dnia**.
- Na tak definiowaną bezsenność choruje od 9 do 15 % ludności w krajach rozwiniętych. Dalsze 15-20% ludności skarży się na przemijające zaburzenia snu o czasie trwania poniżej jednego miesiąca.
- Najczęstsze przyczyny (w procentach) bezsenności to:
 - ✓ 50-60% zaburzenia i choroby psychiczne, szczególnie zaburzenia afektywne (depresja) i lękowe.
 - ✓ 10-20% uzależnienia, szczególnie od alkoholu, leków uspokajających i nasennych
 - ✓ 10-20% choroby somatyczne, zwłaszcza związane z bólem lub zaburzeniami metabolicznymi i endokrynologicznymi (np. nadczynność tarczycy).
 - ✓ 10-20% bezsenność powodowana pierwotnymi zaburzenia snu.

Ośrodek Medycyny Snu Instytutu Psychiatrii i Neurologii

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants


Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



Zaburzenia snu u kobiet w ciąży

- Objawy bezsenności obserwuje się u 14%- 27%, a pogorszenie jakości snu u 29%- 76% kobiet w ciąży.
- Czynniki związane z krótszym czasem trwania snu to między innymi: pierwsza ciąża, młodszy wiek matki, zaawansowany wiek ciążowy, nadciśnienie tętnicze.
- Gorsza jakość snu może się wiązać z większym ryzykiem porodu przedwczesnego, cięcia cesarskiego, dłuższego porodu, depresji w okresie ciąży lub poporodowym.

Sedov I. i wsp. Sleep Med Rev. 2018.

McLafferty M. P. i wsp. Sleep Med Clin 2018.

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants


Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



Zaburzenia snu u kobiet w ciąży

- Największe nasilenie zaburzeń snu- 1. i 3. trymestr ciąży
- Zmiany hormonalne → ośrodek snu i czuwania (podwzgórze) - 1. trymestr ciąży
Estrogeny- skrócenie snu REM
Progesteron (oraz LH, prolaktyna)- wydłużenie snu nREM
- Czynniki mechaniczne - 3. trymestr ciąży



M. Skoczylas, A. Łęgowik, P. Krawczyk, J. Kalinka

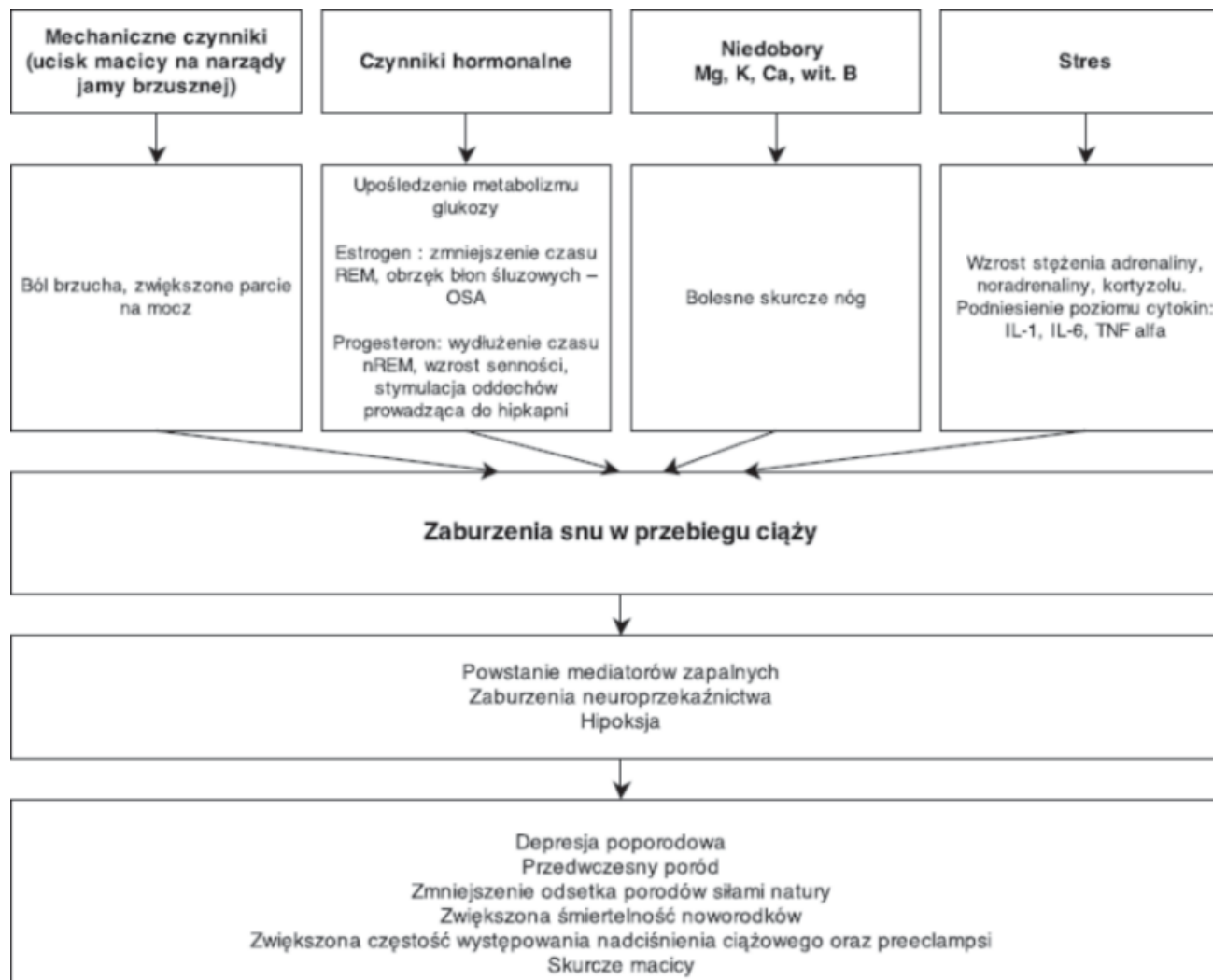
Zaburzenia snu u kobiet w ciąży

GinPolMedProject 4 (34) 2014

Ryc. 1. Patomechanizm zaburzeń snu u kobiet w ciąży.

Na podstawie Ursavas A. *Sleep Disorders and Pregnancy*.

W: *Neurological Disorders and Pregnancy*



*oraz

Zwiększone zapotrzebowanie na żelazo
i kwas foliowy



Zespół niespokojnych nóg

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



Leczenie bezsenności

a) Pierwotna- strategie leczenia obejmują terapię poznawczo-behawioralną i farmakologiczną

- przygodna- do kilku dni
- krótkotrwała- do 3 tygodni
- przewlekła- powyżej miesiąca

b) Wtórna- postępowanie terapeutyczne powinno obejmować leczenie podstawowego zaburzenia psychiatrycznego i / lub medycznego

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants


Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



DZIENNICZEK SNU

Instytut Psychiatrii i Neurologii
Poradnia Zaburzeń Snu
Tel.: 022/4582-611

Imię i Nazwisko: _____



Data:	0:00	6:00	12:00	18:00	24:00	Uwagi:
..... Pn						<input type="checkbox"/>
..... Wt						<input type="checkbox"/>
..... Śr						<input type="checkbox"/>
..... Cz						<input type="checkbox"/>
..... Pt						<input type="checkbox"/>
..... So						<input type="checkbox"/>
..... Nd						<input type="checkbox"/>
..... Pn						<input type="checkbox"/>
..... Wt						<input type="checkbox"/>
..... Śr						<input type="checkbox"/>
..... Cz						<input type="checkbox"/>
..... Pt						<input type="checkbox"/>
..... So						<input type="checkbox"/>
..... Nd						<input type="checkbox"/>
..... Pn						<input type="checkbox"/>
..... Wt						<input type="checkbox"/>
..... Śr						<input type="checkbox"/>
..... Cz						<input type="checkbox"/>
..... Pt						<input type="checkbox"/>

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń snu

- Ocena pacjentki za pomocą kwestionariuszy wstępnych zaburzeń snu oraz dzienniczka snu
- Ocena rozbieżności między czasem snu, a czasem spędzonym w łóżku
- Edukacja na temat snu oraz higieny snu
- Planowanie czasu snu (techniki kontroli bodźców, technika redukcji czasu snu, techniki relaksacyjne)

Espie i wsp. 2001, Harvey i Tang 2003, Spielman i wsp. 1987

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

f r s e
Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



Farmakoterapia zaburzeń snu w okresie ciąży

- Powinna przynieść korzyści dla matki i płodu - należy brać pod uwagę bezpieczeństwo stosowanych leków.

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants


Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



Podział leków ze względu na kategorie występowania wad wrodzonych wg Amerykańskiej Komisji Żywności i Leków – FDA (z ang. Food and Drug Administration)

- **FDA A** - leki bezpieczne dla płodu
- **FDA B** - brak danych o działaniu teratogennym u ludzi, w badaniach na zwierzętach – możliwość większego ryzyka powstania wad
- **FDA C** - badania na zwierzętach wykazują potencjalne ryzyko powodowania wad, jednak nie ma danych, by wywierały szkodliwe działanie u ludzi
- **FDA D** - podwyższone ryzyko powstania wad płodu
- **FDA X** - istotnie większe ryzyko powstania wad płodu

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

f r s e
Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



Farmakoterapia zaburzeń snu w okresie ciąży

- **Benzodiazepiny**- łatwo przenikają przez łożysko, istnieje niewielkie ryzyko rozszczepu wargi lub podniebienia, mogą przyczynić się do porodu przedwczesnych oraz niższej masy urodzeniowej dziecka
- **Niebenzodiazepinowi agoniści receptora GABA** - łatwo przenikają przez łożysko, nie wydają się zwiększać ryzyka wrodzonych wad rozwojowych w zwykłych dawkach klinicznych, obserwowano wzrost wskaźników porodów przedwczesnych, niskiej masy urodzeniowej
- **Leki przeciwdepresyjne**- nie wydają się zwiększać ryzyka wrodzonych wad rozwojowych, mogą zwiększyć ryzyko niskiej masy urodzeniowej i porodu przedwczesnego, zastosowanie w zaawansowanej ciąży - zwiększone ryzyko wystąpienia objawów ze strony układu oddechowego, w tym nadciśnienia płucnego u noworodka; obserwuje się skutki neurobehawioralne u noworodków (drażliwość, drżenia, zaburzenia snu), znane jako zespół adaptacji noworodków - objawy są na ogół przemijające i krótkotrwałe

McLafferty i wsp. 2018

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants


Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



Farmakoterapia zaburzeń snu w okresie ciąży

- **Leki przeciwpsychotyczne** - z uwagi na właściwości uspokajające znajdują zastosowanie olanzapina, kwetiapina i risperidon, badania nie wykazały związku z wrodzonymi wadami rozwojowymi, cukrzycą ciążową, zwiększeniem wskaźników poronień samoistnych między ciążami, jednak stwierdzono 2-krotny wzrost ryzyka urodzenia dziecka martwego (z bezwzględną różnicą ryzyka 1,2% w porównaniu z 0,6%) oraz wzrost samoistnych terminacji ciąży; możliwe objawy pozapiramidowe u noworodków
- **Melatonina oraz agoniści receptorów melatoninowych** - dotychczas nie uzyskano jednoznacznych wyników badań (badania na zwierzętach)
- **Leki antyhistaminowe** - difenhydramina, hydroksyzyna są dość powszechnie stosowane w ciąży, mimo nielicznych badań potwierdzających ich profile bezpieczeństwa

McLafferty i wsp. 2018

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants


Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



Narkolepsja

- Kliniczny zespół senności w ciągu dnia spowodowany dysfunkcyjnym przejściem między fazami snu (nagłe pojawianie się snu REM), często towarzyszy mu katapleksja, halucynacje hipnagogiczne, hipnopompiczne i paraliż senny.
- Przyczyna: niedobór hipokretyny (oreksyny) w wyniku degradacji neuronów hipokretynowych (podłoże wirusowe, autoimmunologiczne)
- Szczyt zachorowań- okres dojrzewania, wczesna dorosłość
- okres największej płodności wśród kobiet
- 40% chorych kobiet zgłasza pogorszenie objawów w czasie ciąży.
- U kobiet w ciąży z narkolepsją występują wyższe wskaźniki anemii i nietolerancji glukozy, chociaż nie ma istotnej różnicy w średniej masie ciała i wieku ciążowym w chwili urodzenia.
- Poród może wywołać katapleksję.

Dziękuję za uwagę!



Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

f r s e
Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji