



## **Tulburări ale somnului și oboseală în timpul zilei în cazul bolii Parkinson**

Tulburările somnului apar în toate stadiile bolii Parkinson, la majoritatea celor afectați. Deoarece există cauze diferite pentru apariția tulburărilor somnului în cazul bolii Parkinson, un tratament adecvat este posibil doar după o analiză atentă a simptomelor și a circumstanțelor acestora. În cele ce urmează, sunt prezentate cele mai importante forme ale tulburărilor somnului întâlnite la Parkinson.

### **Dificultăți la adormire**

În acest caz este necesar să nu se administreze seara medicamente cu efect dinamic. Aici intră preparatele care conțin substanțele active selegilină sau amantadină. Ultima doză de selegilină ar trebui luată la prânz, iar ultima doză de amantadină, până la ora 16.

Dacă adormirea este împiedicată de parestezia picioarelor, care se ameliorează doar după mișcare sau alergare, este posibil să existe un așa-numit sindrom al picioarelor neliniștite. Acesta se ameliorează deseori prin luarea de medicamente Parkinson suplimentare seara.

„Leacurile” simple pot fi de folos în cazul dificultăților de adormire. De exemplu, băile calde de picioare înainte de a merge la culcare. La fel, tehnicile de relaxare, cum ar fi antrenamentul autogen, facilitează adormirea. Pe deasupra, este posibilă administrarea temporară de somnifere cu acțiune moderată, în cazul Parkinson. Trebuie să discutați cu medicul dumneavoastră modul corect de acțiune în cazul dumneavoastră. Pentru toate problemele legate de adormire și somn continuu, se vor respecta orele regulate de mers la culcare și se va evita somnul din timpul zilei și siestele. Nu rareori, tulburările de somn din boala Parkinson sunt asociate cu depresia. Pentru aceasta, consultați fișa informativă „Depresia și anxietatea în boala Parkinson”.

### **Rigiditate nocturnă, imobilitate și dureri nocturne**

În special în a doua jumătate a nopții, din cauza scăderii efectului medicamentelor, se poate ajunge la imobilitate puternică. Astfel, întoarcerea în pat sau ridicarea devin dificile, sau sunt imposibile.

Deseori, această stare este asociată și cu dureri. Deosebit de inconfortabile sunt crampele dureroase ale picioarelor și degetelor de la picioare, care intervin, de obicei, la primele ore ale dimineții. Discutați aceste probleme cu medicul dvs. De cele mai multe ori, administrarea înainte de culcare a unei medicații Parkinson cu efect de durată, de ex. agonistii dopaminergici cu efect prelungit, poate oferi o ameliorare. Câteodată este de asemenea necesar, în cazul trezirii în a doua jumătate a nopții, să se administreze un medicament suplimentar Parkinson.

### **Nevoia de urinare nocturnă**

Dacă în fiecare noapte vezica trebuie golită de mai multe ori, trebuie să se constate dacă nevoia de urinare nu este legată de inerție și rigiditate. În acest caz, administrarea seara a unor medicamente Parkinson cu efect prelungit, poate calma vezica. Este de ajutor și reducerea cantității de lichide consumate seara (însă dimineața și la prânz trebuie să se bea mai multe!), la fel și golirea regulată a vezicii înainte de a merge la culcare. Dacă aceste măsuri nu ajută, medicul trebuie să excludă alte cauze pentru nevoia acută de urinare (de ex. infecție urinară, insuficiență cardiacă). Câteodată, este necesară luarea de medicamente care calmează vezica (așa-numitele anticolinergice).

### **Vise animate, neliniște nocturnă**

Deseori, un efect prea puternic al medicamentelor este cauza viselor (coșmarurilor) animate și a stărilor de neliniște nocturnă. Aceste probleme trebuie neapărat discutate cu medicul, fiindcă, de obicei, este necesară schimbarea medicației. Partenerul sau partenera dvs. trebuie de asemenea întrebați despre comportamentul dvs. nocturn. Consultați în acest sens și fișa informativă „Psihoza indusă de medicamente”. Dacă, în somn, au loc mișcări bruște, până la zvârcolire, poate fi vorba despre o așa-numită tulburare a somnului REM, pentru care există posibilități specifice de tratament medicamentos.



### **Oboseală cotidiană sporită**

Această problemă poate fi cauzată atât de tulburările de somn nocturne, cât și de anumite medicamente. Oboseala sporită, care apare în cazul administrării și schimbării medicamentelor pentru Parkinson, se poate ameliora în câteva zile sau după câteva săptămâni, dacă medicația este administrată regulat. Dacă nu este cazul, informați-vă medicul. Oricum în cazul oboselii cotidiene sporite, se pune problema capacității de conducere a autovehiculelor, care trebuie discutată cu medicul. Vă rugăm să țineți cont de indicațiile cu privire la capacitatea de a conduce, care se află în prospectele medicamentelor Parkinson. În cazul unei medicații Parkinson corecte, fără oboseală cotidiană, în urma discuției cu medicul este posibilă conducerea autovehiculului.