



Způsobují kombinovaná analgetika s obsahem kofeinu nespavost?

Thomas Weiser, PhD

Ve dvou studiích, ve kterých byl třikrát denně užíván ibuprofen v kombinaci se 100 mg kofeinu, nebyly zjištěny žádné relevantní účinky na kvalitu spánku subjektů. Studií se účastnilo celkem 538 pacientů a problémy se spánkem navozené lékem se vyskytly jen u jednoho až dvou pacientů ze 100. V jedné z těchto studií hlásilo problémy se spánkem jen 0,8 % účastníků – přesně stejně jako ve skupině s placebem.

Je po šálku kávy obtížnější usnout? Nebo je naopak snazší jít spát poté, co si pitím kávy navodíme příjemnou náladu? Tyto otázky již dlouho vedou k živým diskuzím mezi přáteli. Na zajímavou otázku ohledně toho, zda analgetika s obsahem kofeinu narušují kvalitu spánku, je však potřeba najít objektivní odpověď.

Kofein – převážně v povzbuzujících nápojích, jako jsou káva, čaj nebo nealkoholické nápoje s obsahem kofeinu – je pravidelně konzumován velkou částí populace. Je to celosvětově nejčastěji používané stimulant centrálního nervového systému. Kofeinu se připisuje celá řada pozitivních účinků. Zvláště atraktivní jsou jeho energizující účinky, např. zvýšená bdělost a zlepšená schopnost koncentrace. Tento účinek se zakládá na kompetitivní inhibici adenosinových receptorů v CNS. Když se na receptor naváže adenosin, předá se buňkám tlumivý signál. Kofein nahradí chemicky podobný modulátor adenosin na receptoru, aniž by vyslal tlumivý signál, takže buňky zůstávají aktivované.

Jaké má kofein účinky na spánek?

Někteří lidé vypijí jen jeden nebo dva šálky kávy a mají pak problém usnout. Jiným (zejména starším) se naopak po kávě usíná nejlépe! Kde leží pravda? Obsah kofeinu se v kávových nápojích velmi liší, takže se nabízí zajímavá otázka, zda pozorovaný účinek lze přiřadit kofeinu jako účinné látce.

Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) uvádí, že jednorázová dávka 100 mg kofeinu (přibližně 1,4 mg/kg tělesné hmotnosti u dospělého s hmotností 70 kg) užitá krátce před ulehnutím k spánku zvyšuje latenci usnutí a může snižovat délku spánku [1].

Studie ovšem prokázaly, že účinky kofeinu na bdělost jsou

nadhodnocovány. Studie u sportovkyň prokázala, že požití 6 mg na kg tělesné hmotnosti, což odpovídá 420 mg kofeinu, před ulehnutím k spánku sice nástup spánku o několik minut opoždí, nemůže mu však zabránit. Druhý den ráno účastnice studie hlásily, že se vyspaly stejně dobře, jako sportovkyně ve skupině s placebem.

Studie Jackson Heart Sleep Study se 785 subjekty prokázala, že večerní konzumace nápojů obsahujících kofein nemá vliv na parametry spánku. Na rozdíl od toho byla s nižší účinností spánku spojena večerní konzumace alkoholu a nikotinu [3].

Mění kofein jako adjuvans analgetik kvalitu spánku?

Dvě studie, ve kterých byl používán ibuprofen v kombinaci se 100 mg kofeinu, vykázaly prakticky nulové účinky na kvalitu spánku subjektů.

Studie publikovaná v *European Journal of Pain* hodnotila analgetický účinek ibuprofenu v porovnání s kombinací 400 mg ibuprofenu a 100 mg kofeinu třikrát denně po dobu pěti dnů. Přibližně 70 % pacientů v obou skupinách hodnotilo snášenlivost jako „velmi dobrou“ nebo „vynikající“. Nežádoucí účinky byly u všech léčebných skupin vzácné a obecně mírné až středně závažné. Fixní kombinaci ibuprofenu a kofeinu užívalo 282 pacientů a méně než 5 % z nich hlásilo problémy se spánkem [4]. Ve druhé studii publikované v *Journal of Pain Research* 256 subjektů také užívalo fixní kombinaci 400 mg ibuprofenu a 100 mg kofeinu třikrát denně. V této studii hlásili problémy se spánkem jen 2 účastníci (0,8 %) – přesně stejně jako ve skupině s placebem [2].

Shrnutí

Pokud se pacienti do lékárny přijdou poradit a vyjádří obavy,

že budou mít po užití analgetika s obsahem kofeinu potíže usínat, můžete je uklidnit. Ve dvou výše uvedených studiích užívalo fixní kombinaci 400 mg ibuprofenu a 100 mg kofeinu 538 subjektů a méně než jeden z 50 měl problémy se spánkem navozené léčbou.

Pokud se kvalita spánku zhorší po konzumaci kávy nebo nápojů s obsahem kofeinu, může na vině také být některá z mnoha dalších jejích složek.

Literatura

1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the safety of caffeine. European Food Safety Authority, Parma, Italy, 2015.
2. Predel HG, Ebel-Bitoun C, Lange R, Weiter T. A randomized, placebo- and active-controlled, multicountry, multi-center parallel group trial to evaluate the efficacy and safety of a fixed-dose combination of 400 mg ibuprofen and 100mg caffeine compared with ibuprofen 400 mg and placebo in patients with acute lower back or neck pain. *Journal of Pain Research* 2019;12:2771–83.
3. Spadola CE, Guo N, Johnson DA, Sofer T, Bertisch SM, Jackson CL, Rueschmann M, Mittleman MA, Wilson JG, Redline S. Evening intake of alcohol, caffeine, and nicotine: night-to-night associations with sleep duration and continuity among African Americans in the Jackson Heart Sleep Study. *Sleep* 2019;Volume 42. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz136>.
4. Weiser T, Richter E, Hegewisch A, Muse DD, Lange R. Efficacy and safety of a fixed-dose combination of ibuprofen and caffeine in the management of moderate to severe dental pain after third molar extraction. *European Journal of Pain* 2018;22:28–38.

Střet zájmů: T. Weiser je zaměstnancem společnosti Sanofi.
Poskytnutí informací: Přípravu lékařského textu a publikaci financuje Sanofi Aventis Deutschland GmbH.

Informace týkající se rukopisů

Odesláno dne: 23.11.2020

Přijato dne: 24.12.2021

Publikováno dne: 16.08.2021