



# BALDRIJAN IN NESPEČNOST

Rok Tavčar, Ana Sever, Teja Novak  
27.modularna skupina

# Opis problema

- Kako učinkovit je baldrijan pri zdravljenju nespečnosti v primerjavi s placebom?
- Ali je smiselno uporabo baldrijana priporočati pacientom brez pridruženih bolezni (zdrava populacija)?



# Relevantnost problema

- nespečnost – pogost vzrok za obisk v ambulanti družinske medicine
- najpogostejša motnja spanja
- željeno zdravilo za nespečnost je varno, brez stranskih učinkov.
- izogib predpisovanja benzodiazepinov in benzodiazepinom podobnih zdravil - odvisnost!



# Pregled relevantnih člankov

1. Kreft S, et al. Sodobna fitoterapija: z dokazi podprta uporaba zdravilnih rastlin. Ljubljana: Slovensko farmacevtsko društvo; 2013 (internet), dostopno na : [http://www.sfd.si/uploads/datoteke/sodobna\\_fitoterapijajaweb.pdf](http://www.sfd.si/uploads/datoteke/sodobna_fitoterapijajaweb.pdf)
2. Andrew D. Oxman et. al. A Televised, Web-Based Randomised Trial of an Herbal Remedy (Valerian) for Insomnia. PLoS One. 2007; Oct 17;2(10):e1040. (PubMed)
3. Jacobs BP, Bent S, et. al. An Internet-Based Randomized, Placebo-Controlled Trial of Kava and Valerian for Anxiety and Insomnia Medicine (Baltimore). 2005 Jul;84(4):197-207. (PubMed)
4. Bent S, Padula A, Moore D, et.al. Valerian for Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis. Am J Med. 2006 Dec;119(12):1005-12. (PubMed)

# Pregled relevantnih člankov

5. Morin CM, Koetter U, Bastien C, et.al. Valerian-Hops Combination and Diphenhydramine for Treating Insomnia: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial. *Sleep*. 2005 Nov;28(11):1465-71. (PubMed)

6. Zalika Klemenc-Ketiš, Aleksander Stepanovič. - Ljubljana : Uporaba baldrijana pri zdravljenju nespečnosti. Zavod za razvoj družinske medicine. Zbornik predavanj / XIII. Fajdigovi dnevi, Kranjska Gora, 21. in 22. oktober 2011., dostopno na:  
<http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/XIII.-Fajdigovi-2011.pdf>

7. Thomas Roth. Insomnia: Definition, Prevalence, Etiology, and Consequences. *J Clin Sleep Med*. 2007 Aug 15; 3(5 Suppl): S7–S10 (PubMed)

8. Fernández-San-Martín MI, et al. Effectiveness of Valerian on insomnia: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Sleep Medicine* 11 (2010) 505–511; (PubMed)

# Povzetek virov

- Večina pregledane literature in meta analiza člankov na temo učinkovitosti baldrijana na nespečnost, navaja subjektivno izboljšanje nespečnosti.
- Objektivnih ugotovitev, ki bi dokazale učinkovitost baldrijana pa večinoma ni.
- Večina študij je izvedenih na majhnem vzorcu, med študijami so velike razlike v terapevtskih dozah baldrijana, kar onemogoča združevanje podatkov.
- Novejši študiji, ki sta bili izvedeni prek spleta in sta zajeli večje število pacientov sta pokazali izboljšanje nespečnosti, ki pa v primerjavi s placebom ni bilo statistično pomembno.
- Uživanje baldrijana se je izkazalo za varno, z izjemo ene študije, so bili stranski učinki primerljivi s placebom.

# Izbira relevantnega vira

- Bent S, Padula A, Moore D, et.al. Valerian for Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis. Am J Med. 2006 Dec;119(12):1005-12. (PubMed)

Polovica primerjanih študij je zajemala manj kot 25 pacientov. Študije so bile neenotne glede odmerjanja baldrijana. Dokazali so, da je uživanje baldrijana varno, nobena od študij ni navajala resnejših stranskih učinkov. Terapija z baldrijanom lahko pozitivno vpliva na kvaliteto življenja pacientov z blago nespečnostjo.



# Priporočilo za prakso

- Preparati baldrijana za zdravljenje nespečnosti so varni, stranskih učinkov je malo.
- Študije glede izboljšanja nespečnosti so si nasprotujoče. Poročajo o subjektivnem izboljšanju kvalitete spanja, brez objektivnih dokazov.
- Če baldrijan sicer priporočimo zdravim bolnikom kot začetno zdravljenje blagih oblik nespečnosti, se moramo zavedati da se pravi učinek pojavi šele po 2-4 tednih jemanja.

