

**PORUCHY
NÁLADY
NAZÝVANÉ
DEPRESE**

**POUŽITÍ A RIZIKA FYTOFARMAK NEBO
DOPLŇKŮ STRAVY A FAKE NEWS**



PRŮVODCE
PACIENTA



Vydává Průvodce pacienta, z.ú.
www.pruvodcepacienta.cz, Praha 2023

Autor: PharmDr. Josef Suchopár,
recenze: doc. MUDr. Martin Anders, PhD.,
editace, korektury: ing. Marcela Alföldi Šperkerová,
grafika: Karel Zahradník



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Vzniklo za finanční podpory MZ ČR.

DEPRESE, JEJÍ PŘÍZNAKY A PŘÍČINY

Depresivní porucha je psychický stav charakterizovaný dlouhodobým a výrazným pocitem smutku, pocitem beznaděje, ztrátou zájmu nebo radosti z aktivit, které je dříve poskytovaly a nedostatkem energie. Jedná se o složitý psychický stav, který může ovlivnit myšlení, chování a fyziologické funkce jednotlivce.



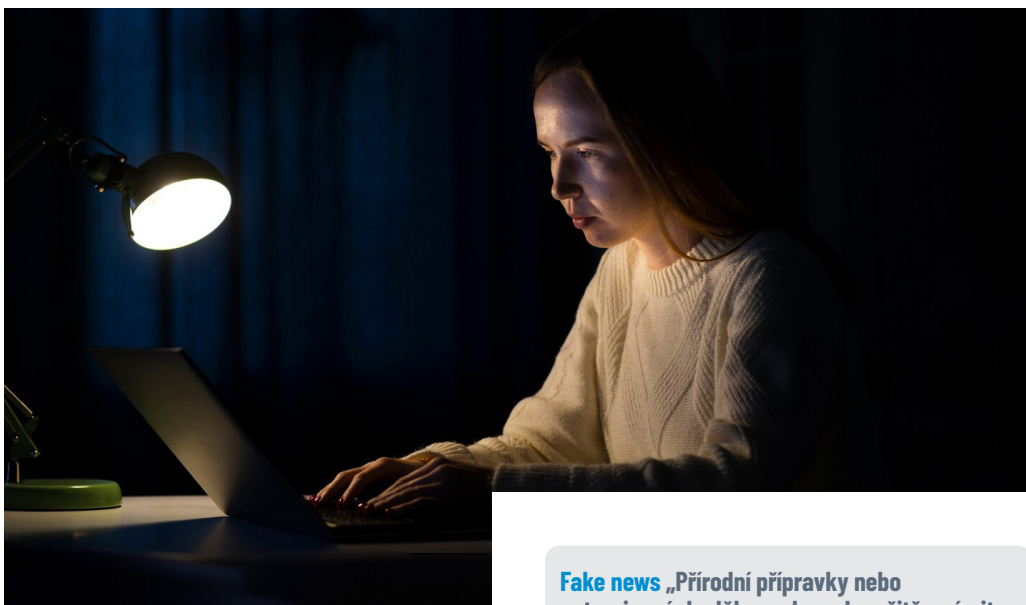
Mezi hlavní příznaky deprese patří:

- **Depresivní nálada:** neodůvodněný, trvalý nebo častý pocit smutku, beznaděje nebo prázdnoty.
- **Ztráta zájmu nebo radosti:** ztráta zájmu o běžné aktivity nebo ztráta schopnosti zažívat radost. Ztráta schopnosti prožívat kladné emoce ve vztahu k hobby, práci, ale i druhým lidem.
- **Nedostatek energie:** výrazné snížení pocitu energie a únava, i při malé psychické nebo fyzické zátěži.
- **Sexuální dysfunkce:** je výsledkem kombinace ztráty zájmu a pocitu únavy.
- **Problémy se spánkem:** buď nespavost (problémy s usínáním nebo udržováním spánku) nebo přehnaná spavost (nadměrně zvýšená potřeba spánku).
- **Snížená schopnost koncentrace:** obtíže s koncentrací, rozhodováním a pamětí.
- **Změny hmotnosti nebo chutě k jídlu:** ztráta nebo nárůst tělesné hmotnosti spojené s odpovídajícími změnami v chuti k jídlu.
- **Pocity viny nebo bezcennosti:** nedůvěra vůči sobě samému, pocity viny nebo bezcennosti. Ztráta sebevědomí a sebeobviňování.
- **Myšlenky na smrt nebo sebevraždu:** myšlenky na smrt, sebevraždu nebo přímo sebevražedné chování.

Tato porucha nálady může být způsobena různými faktory, včetně genetických, nerovnováh přenašečů v mozku, traumatických životních událostí, chronického stresu nebo jiných psychosociálních faktorů. Léčba deprese může zahrnovat psychoterapii, farmakoterapii nebo kombinaci obou, a měla by být individuálně přizpůsobena každému pacientovi.

Podle Doporučených postupů psychiatrické péče Psychiatrické společnosti ČLS JEP činí výskyt této poruchy v různých zemích Evropy mezi 5 až 16 %. Data se mohou lišit v závislosti na metodologii výzkumu, definicích používaných k diagnostice a geografických či společenských faktorech.

Podle Evropské agentury pro psychické zdraví bylo v rámci Evropské unie odhadováno, že v průběhu jednoho roku trpí depresí asi 7 % obyvatel. Ženy trpí depresivní poruchou přibližně dvakrát častěji než muži, kteří zase spíše podléhají závislosti na alkoholu. Častější výskyt deprese je také v období šestinedělí a menopauzy, v období dospívání a u seniorů. Depresivní porucha velmi často doprovází některá chronická onemocnění, zejména onkologická a kardiovaskulární, poruchy štítné žlázy, diabetes nebo obezitu atd., a proto lze považovat jejich léčbu za prevenci vzniku depresivní poruchy.



FAKE NEWS O LÉČBĚ DEPRESE

Při pohledu na internetové stránky se lze nejčastěji setkat s následujícími fake news neboli dezinformacemi, které se týkají užívání fytofarmak (bylinky apod.) a potravinových doplňků u pacientů s depresí:

Fake news „Rostlinné přípravky nebo potravinové doplňky vyléčí depresi lépe než léky na předpis.“

Skutečnost: přírodní produkty mohou mít některé uklidňující účinky, ale neexistuje žádná rostlina nebo potravinový doplněk, který by snadno a rychle vyléčil depresivní poruchu. Léčba vyžaduje individuální přístup a může zahrnovat léčiva na předpis, psychoterapii nebo kombinaci různých terapeutických metod včetně biologických postupů jako je např. léčba jasným světlem.

Fake news „Přírodní přípravky nebo potravinové doplňky mohou okamžitě zmírnit symptomy psychických poruch.“

Skutečnost: stejně jako v případě antidepresiv trvá nějaký čas, než přírodní přípravky nebo potravinové doplňky projeví své účinky. Je v tomto ohledu velmi důležité mít reálná očekávání a neuvěřit senzačním slibům.

Fake news „Jedna mega-dávka vitamínu C může okamžitě vyléčit depresi.“

Skutečnost: žádný vitamín nebo minerál není schopen okamžitě vyléčit depresi. Léčba depresivních stavů vyžaduje komplexní přístup, který může zahrnovat psychoterapii, léčbu léky a další terapeutické intervence.

Fake news „Přebytek omega-3 mastných kyselin může eliminovat potřebu antidepresiv.“

Skutečnost: přebytek omega-3 mastných kyselin může mít vedlejší účinky a není v žádném případě náhradou za antidepresiva. Léčebné dávkování omega-3 by mělo být pečlivě sledováno odborníkem.



Fake news „Přírodní produkty nebo potravinové doplňky jsou vždy bezpečné, takže nemohou pacientům ublížit.“

Skutečnost: některé rostlinné přípravky nebo potravinové doplňky mohou mít nežádoucí účinky nebo poskytovat lékové interakce s léčivými předepsanými na lékařský předpis. Je důležité informovat svého lékaře o všech přírodních doplňcích, které užíváte, aby se minimalizovalo riziko nežádoucích interakcí.

Fake news „Vyšší dávky přírodních přípravků nebo potravinových doplňků výrazně zvýší účinnost.“

Skutečnost: překročení doporučených dávek přírodních přípravků může být stejně nebezpečné a může způsobit obdobné nežádoucí účinky, jako je tomu u léčivých přípravků, které jsou pouze na lékařský předpis. Je důležité dodržovat doporučení výrobce a konzultovat s lékařem před zvýšením dávky.

Fake news „Můžete přestat užívat léky na předpis a nahradit je rostlinnými přípravky nebo potravinovými doplňky.“

Skutečnost: náhlé přerušování nebo ukončení léků předepsaných na lékařský předpis bez dohody s lékařem na postupném snižování jejich dávkování může vést k prohloubení závažnosti stavu. Přírodní přípravky nejsou náhradou za předepsanou léčbu, a jejich používání by mělo být koordinováno s odborníkem na zdraví.

Fake news „Všechny přírodní přípravky jsou stejné.“

Skutečnost: každé fytofarmakum má specifický mechanismus účinku, odlišné nežádoucí účinky a lékové interakce. Není tedy možné generalizovat účinnost a bezpečnost všech přírodních přípravků.

Fake news „Přírodní znamená bezpečné pro každého.“

Skutečnost: přírodní v žádném případě neznamená vždy bezpečné. Některé rostliny mohou mít silné účinky a mohou být kontraindikovány pro určité skupiny osob.

RIZIKA PODLEHNUTÍ FAKE NEWS

Uvedené fake news neboli dezinformace o léčbě deprese mohou představovat značná rizika pro pacienty, a to jak po fyzické, tak i po psychické stránce.

- 1** Hlavní potenciální nebezpečí spojená s falešnými informacemi o léčbě deprese spočívají ve **ztrátě času a příležitosti k řádné léčbě**. Falešné informace mohou pacienty odradit od vyhledání odborné péče nebo přijímání prokazatelně efektivních léčebných postupů. Ztráta času v boji s depresivní poruchou může vést k prohloubení závažnosti stavu.
- 2** Dalším rizikem je **nedostatečně účinná nebo dokonce neúčinná léčba**. Pokud pacient věří nepravdivým informacím, může se rozhodnout pro nevhodné nebo neúčinné metody léčby, což může způsobit, že depresivní symptomy budou nadále přetrvávat.
- 3** Za riziko se považuje také možnost **prohloubení závažnosti stavu z důvodu vyhýbání se profesionální péči**. Některé fake news mohou dokonce propagovat nebezpečné postupy nebo produkty, které mohou přímo negativně ovlivnit stav pacienta. Navíc se pacient může vyhýbat konzultaci s lékařem nebo psychoterapeutem, což může bránit přístupu ke správné odborné péči.
- 4** Některé fake news zamlčují **nebezpečné interakce s léky**. Pokud pacient věří dezinformacím ohledně přírodních produktů nebo bylinných doplňků, mohou vznikat nebezpečné interakce s již předepsanými léky včetně antidepresiv. Některé byliny nebo potravinové doplňky mohou zesilovat nebo naopak oslabovat účinky antidepresiv nebo i jiných léčiv, která pacient již užívá.
- 5** V neposlední řadě riziko představují také **finanční ztráty**. Některé neověřené terapie nebo produkty mohou být finančně nákladné a pacienti tak mohou investovat značné finanční částky do produktů, které nemají vědecky podložený účinek.
- 6** Nelze opomenout **zvýšené riziko sebevraždy**. Absence správné léčby provázené přehnanou důvěrou v neúčinné metody může zvýšit riziko sebevražděného chování nebo výskytu negativních myšlenek. Je klíčové zdůraznit důležitost hledání informací od důvěryhodných zdravotnických zdrojů a konzultování se specialisty, pokud jde o léčbu deprese. Takové vzdělávání pacientů o správných přístupech k duševnímu zdraví je klíčové pro prevenci rizik spojených s fake news.

PŘÍRODNÍ LÁTKY NEBO PRODUKTY VHODNÉ K LÉČBĚ DEPRESIVNÍ PORUCHY

Mělo by se vždy jednat o produkty, které mají dostatečně ověřenou účinnost a současně mají dobrou toleranci a minimum nežádoucích účinků a rizikových lékových interakcí. Pro klinické studie zkoumající účinnost a bezpečnost rostlinných přípravků nebo potravinových doplňků u deprese je charakteristické, že nejsou příliš kvalitně provedené a neposkytují tak vědecky hodnotitelné výsledky.



PŘÍKLAD Z PRAXE

Ve 13 různých studiích byl zkoumáno, zda přidání rostlinného přípravku k antidepresivu fluoxetinu zvýší antidepresivní účinek fluoxetinu a sníží výskyt sebevražedných myšlenek u léčených pacientů. Celkem 11 studií neprokázalo žádný efekt a nebyl v nich prokázán žádný rozdíl mezi přidáním rostlinného přípravku nebo pouhého placeba k fluoxetinu. Ve dvou studiích byl pozorován malý rozdíl ve prospěch rostlinného přípravku.

Výzkumníci zpracovávající uvedený přehled studií výslovně uvedli: „Celková kvalita zahrnutých studií byla nedostatečná a síla důkazů byla nízká nebo velmi nízká. Přesto to výrobci tohoto rostlinného přípravku nezabránilo uvádět „Účinek prokázán v klinických studiích.“ Zda je takové tvrzení pravdivé nebo spíše nepravdivé si udelejte obrázek sami.“

Existují ale výjimky, jsou přírodní rostlinné přípravky, které mají velmi dobře prokázány účinek u depresivních poruch, avšak pouze u lehkých forem. Vědecký průkaz působení u deprese byl doložen pro **extrakt z třezalky tečkované nebo z rozchodnice růžové**.

Možná překvapivě byly také prokázány antidepresivní účinky u **meduňky lékařské, šafránu nebo plodů gardenie jasmínolisté**. Sporné účinky při terapii deprese byly zjištěny u heřmánku a levandule.

Přednost by měla být dávana rostlinným přípravkům, které obsahují standardizované extrakty třezalky tečkované (uvádějící obsah hypericinu) nebo rozchodnice růžové (uvádějící obsah salidrosinu), optimálně takové, které jsou registrovány jako léčivé přípravky, neboť takové přípravky podstoupily nejprísnější způsob posuzování účinnosti a bezpečnosti.

KDY SE PŘÍRODNÍM LÁTKÁM NEBO PRODUKTŮM VYHNOUT

Vyhýbejte se přírodním produktům, které neznáme jinak než z reklamy. Reklama uvádí bombastická tvrzení, slibuje okamžitý účinek všem uživatelům a tvrdí, že produkt nemá žádné nežádoucí účinky. To by mělo vždy vzbudit podezření, že z vás chce někdo pouze „vytáhnout“ peníze.



CO TO JSOU LÉKOVÉ INTERAKCE?

Léková interakce znamená vzájemné ovlivňování dvou nebo více léčivých látek, případně ovlivňování léku s doplňkem stravy, bylinkami a potravinami.

Lékové interakce mohou vést ke snížení účinnosti léčiva, mohou způsobit nežádoucí účinky nebo naopak zvýšit účinek léku.

L-TRYPTOFAN

Často je uváděn antidepressivní účinek u **L-tryptofanu**. L-tryptofan je esenciální aminokyselina, ze které v organismu vzniká serotonin, což je přenašeč informací v mozku, který hraje důležitou roli v regulaci nálady. Teoreticky by tak mohlo zvýšení příjmu L-tryptofanu pomoci zvýšit koncentraci serotoninu v mozku a ovlivnit tak pozitivně náladu a potlačit depresi.

V praxi však je situace složitější. Studie naznačují, že diety bohaté na L-tryptofan mohou mít pozitivní vliv na náladu u některých lidí. Ovšem, k účinné terapii depresivní poruchy to není dostatečné. Depresivní porucha je komplexní onemocnění, a serotonin je pouze jedním z mnoha faktorů, které se na jejím vzniku podílí. Pokusy o léčbu pomocí L-tryptofanu byly provedeny, ale výsledky nejsou jednoznačné. Navíc je významné, že L-tryptofan může mít nežádoucí účinky a může vyvolávat závažné lékové interakce s jinými léky.

Rostliny a další produkty, které jsou výše uvedeny jako doporučené mohou být u některých jedinců spojeny s významným rizikem. Hlavním rizikem mohou být lékové interakce.



LÉKOVÉ INTERAKCE L-TRYPTOFANU

L-tryptofan se vyznačuje tzv. serotoninergním účinkem, to znamená, že zesiluje přenos informací v mozku, který je zprostředkován serotoninem. To může být užitečné, ale stejně tak to může být škodlivé, pokud je zvýšení koncentrací příliš vysoké. K příliš intenzivnímu přenosu informací může docházet, pokud pacient užívá ještě jiné léky, které působí stejným mechanismem. Z běžných léků jsou to hlavně antidepresiva, některé léky používané při léčbě migrény, ale také léky na silnou bolest jako je např. tramadol.

Kombinace takových léků s L-tryptofanem je nutné považovat za rizikovou, protože může dojít k vystupňování serotoninového působení v mozku projevující se tzv. **serotoninovým syndromem**. Tento život ohrožující stav se projevuje pocením, průjmem, horečkou, přehnaně zvýšenými svalovými reflexy, třesem, sníženou koordinací pohybů, nestabilitou, změnami chování, podrážděností, agresivitou až deliriem nebo kómatem.

Mezi přírodní léky, které mohou mít podobný efekt v kombinaci s L-tryptofanem, patří třezalka tečkovaná, mučenka nebo rozchodnice růžová. Také jejich kombinace s L-tryptofanem proto nelze doporučit.

LÉKOVÉ INTERAKCE KOTVIČNÍKU ZEMNÍHO NEBO ŠKORNICE ŠÍPOLISTÉ

Kotvičnick zemní i škornice šípolistá se používají při sexuální dysfunkci, bohužel však mohou vyvolávat lékové interakce.

V případě kotvičnicku zemního se zvyšuje účinnost léčiv a výskyt jejich nežádoucích účinků, protože látky obsažené v kotvičnicku blokují některé enzymy.

V případě škornice šípolisté je situace přesně opačná. Škornice totiž obsahuje látky, které aktivitu enzymů podílejících se na odbourávání léků zvyšuje. Naprosto paradoxně tak např. škornice šípolistá užívaná za účelem zlepšení sexuální dysfunkce významně snižuje účinnost sildenafilu, tj. léku celosvětově známého jako Viagra.

LÉKOVÉ INTERAKCE TŘEZALKY TEČKOVANÉ

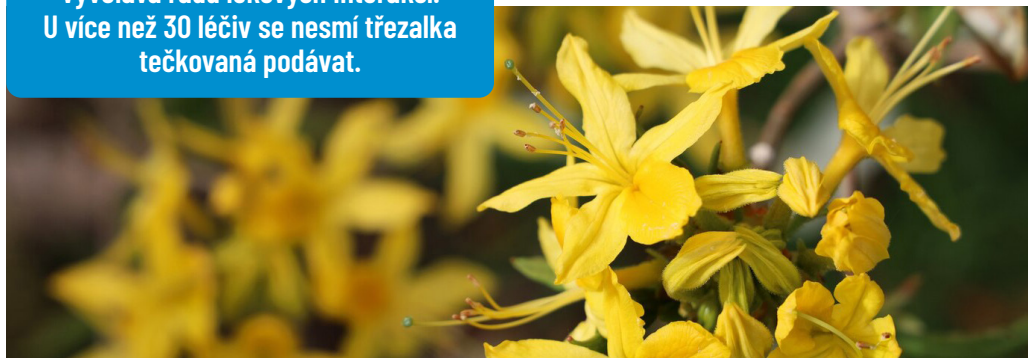
Třezalka tečkovaná je všeobecně známá jako rostlina, která je schopná vyvolávat lékové interakce. Pravidelné každodenní užívání třezalky tečkované nebo extraktů z ní vyrobených má za důsledek zvýšení aktivity prakticky všech enzymů, které odbourávají většinu léčiv. **Důsledkem takových lékových interakcí je snížení účinnosti až úplná ztráta účinku současně podávaných léčiv.**

Existuje dokonce více než 30 léčiv, u kterých je současné podávání třezalky tečkované považováno za kontraindikované. To znamená, že se v případě těchto léčiv třezalka tečkovaná nesmí podávat.

Jako příklady takových kontraindikací lze uvést perorální antikoagulantia (léky na „ředění krve“), antivirotika používaná při léčbě COVID-19, HIV nebo hepatitidy typu C, velké množství různých protinádorových léčiv či některých protinfekčních léčiv.

Také účinnost **hormonální antikoncepce** (perorální kontraceptiv) může být užíváním třezalky tečkované snížena, a proto je doporučeno na účinnost kontraceptiv nespolehat a používat vedle perorálních kontraceptiv ještě jiné metody nehormonální antikoncepce.

POZOR na třezalku tečkovanou.
Vyvolává řadu lékových interakcí.
U více než 30 léčiv se nesmí třezalka tečkovaná podávat.



LÉKOVÉ INTERAKCE ROZCHODNICE RŮŽOVÉ

Rozchodnice růžová by neměla být kombinována s antidepresivy. Důvodem je její serotoninergní působení, které může vést ke vzniku serotoninového syndromu. Několik takových případů již bylo v odborné literatuře popsáno.

Velké opatrnosti je třeba u pacientů ožívajících silná opioidní analgetika, také z důvodu vzniku serotoninového syndromu. Extrakt z rozchodnice růžové zvyšuje účinek léku na „ředění krve“ warfarinu.



LÉKOVÉ INTERAKCE MEDUŇKY LÉKAŘSKÉ

Meduňka lékařská má vedle dobrého antidepresivního účinku jednu podstatnou výhodu, která jí odlišuje od ostatních rostlinných přípravků používaných při léčbě těchto stavů. Tou výhodou je nepřítomnost lékových interakcí.

DOPORUČENÍ NA ZÁVĚR

Pro terapii závažné formy deprese jsou rostlinné přípravky nebo potravinové doplňky naprosto nevhodné, protože u takových pacientů dosud nebyla prokázána jejich dostatečná účinnost. Pacienti by tak byli léčeni pomocí prostředků, které s největší pravděpodobností nejsou schopny zajistit dostatečný efekt, což by je bezprostředně ohrožovalo.

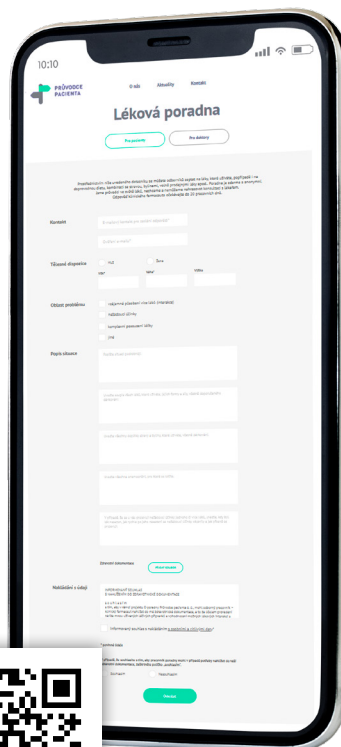
Rostlinné přípravky nebo potravinové doplňky je možné použít k terapii lehčích forem depresivních stavů, optimálně takových, které vznikají jako reakce na předchozí stresující událost (např. úmrtí blízké osoby, rozchod, ztráta zaměstnání nebo jiná důležitá životní ztráta).

Nedostaví-li se efekt přírodních produktů do tří týdnů, nebo jedná-li se o závažnější formy nebo se jedná o depresi provázenou sebevražednými myšlenkami je třeba vždy vyhledat péči lékaře specialisty.

Je nutné varovat před užíváním pokoutně opatřených antidepresiv bez předpisu lékaře. Většina antidepresiv může totiž vyvolat vznik závažných lékových interakcí, a některá z nich patří mezi léky nevhodné ve stáří, protože mají schopnost masivně pronikat do mozku a současně se v organismu více kumulují. Proto mají u pacientů ve starším věku více závažnějších nežádoucích účinků včetně vyvolání stavů dezorientace (porucha orientace, tzn. nesprávné uvědomování si času, místa a/nebo vlastní osoby).

Při užívání jakýchkoliv rostlinných přípravků nebo potravinových doplňků na depresi je třeba mít na paměti rizika lékových interakcí s alkoholem nebo s dalšími léčivými, která užíváte.

Při jakýchkoliv pochybnostech je vhodné se obrátit se žádostí o konzultace na svého lékaře nebo lékárníka. Případně je možné se obrátit na specializovaného internetového poradce, který odborně zajišťují kliničtí farmaceuti z Nemocnice Na Homolce, a to na internetových stránkách <https://www.pruvodcepacienta.cz/>.



Na tuto stránku lze směřovat jakékoliv odborné dotazy po vyplnění formuláře:
<https://www.pruvodcepacienta.cz/formular/lekova-poradna-pro-pacienty/>

Dotazník je anonymní, vaše informace budou považovány za přísně důvěrné a nebudou poskytnuty žádné jiné osobě.



Vydává Průvodce pacienta, z. ú., Praha 2023,
za finanční podpory MZ ČR.