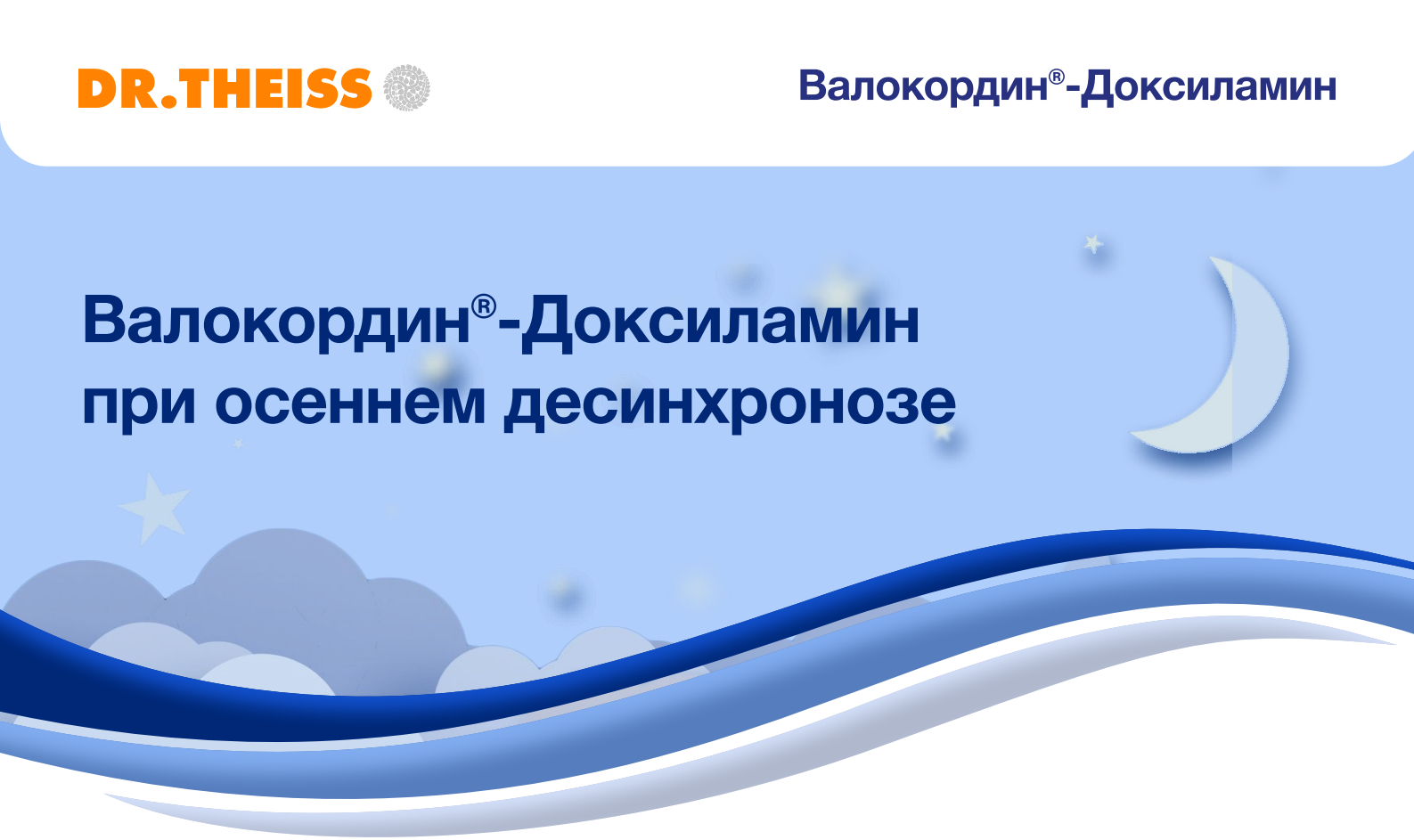


Валокордин®-Доксиламин при осеннем десинхронозе



Циркадные ритмы, связанные с циклической сменой дня и ночи, регулируют бодрствование, сон, аппетит, выработку гормонов, работу практически всех органов и систем. Нарушать стабильность биологических часов нежелательно, но иногда это происходит вынужденно. Например, циркадный цикл может смещаться в межсезонье, когда время светового дня сокращается, а тёмное время суток, наоборот, удлиняется¹

Основным фактором регуляции циркадных ритмов служит свет, который благодаря опосредованным нейронным связям с сетчаткой влияет на работу шишковидной железы, или эпифиза. Эпифиз задаёт ритм сна и бодрствования, вырабатывая мелатонин в тёмное время суток. Мелатонин обладает регуляторным, противовоспалительным, антиоксидантным действием.² Десинхронизация циркадных ритмов сопровождается нарушением естественного цикла выработки мелатонина. Циркадный десинхроноз — одна из причин развития нарушений сна и как результат — появления чувства разбитости, усталости, колебаний артериального давления, нарушений сердечного ритма.

Десинхроноз может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний, снижению иммунитета^{3,4}

При нарушениях сна наблюдается церебральная гиперактивация, которая в свою очередь является стрессовым фактором, ещё больше усугубляющим диссомнию. Разорвать этот замкнутый круг помогает кратковременное применение средств с мягким снотворным действием.⁵

Доступным в российской практике препаратом является Валокордин®-Доксиламин:

- ✓ 22 капли препарата содержат 25 мг доксиламина сукцината
- ✓ Препарат обладает хорошей биодоступностью, быстро и практически полностью всасывается после приёма внутрь
- ✓ Не нарушает структуру сна
- ✓ Удобная форма выпуска в каплях
- ✓ Не вызывает зависимости
- ✓ Немецкое качество
- ✓ Просто дозировать, рекомендуемый режим приёма 22-44 капли за 30 минут до планируемого отхода ко сну⁶



Возможная схема назначения препарата Валокордин®-Доксиламин при острой инсомнии, вызванной сезонным десинхронозом у пациентов старше 18 лет⁵⁻⁷:

**Список литературы:**

1. Хаснулин, В.И., Хаснулина, А.В. Индивидуальные психофизиологические и популяционные последствия десинхроноза у жителей Сибири при переходе на летнее время. Сибирский научный медицинский журнал, 2011; 31(3), 40-44.
2. Шилова А.В., Ананьева Н.И., Сафонова Н.Ю., Лукина Л.В. Эпифиз: варианты строения и их роль в возникновении неврологических и психических расстройств. Анналы клинической и экспериментальной неврологии, 2022; 16(1), 39-45.
3. Костенко, Е.В., Маневич, Т.М., Разумов, Н.А. Десинхроноз как один из важнейших факторов возникновения и развития цереброваскулярных заболеваний. Лечебное дело, 2013(2), 104-116.
4. Огнева О.И., Осиков М.В., Гизингер О.А., Федосов А.А. Механизм изменения иммунного статуса при экспериментальном десинхронозе в условиях светодиодного освещения. Современные проблемы науки и образования. 2015. N 6, с.517-524.
5. Губин Д.Г., Полуэктов М.Г. (). Световая гигиена, биологические ритмы и нарушения сна. Эффективная фармакотерапия, 2024; 20(33), с. 6-12.
6. Листок-вкладыш – информация для пациента Валокордин®-Доксиламин, 25 мг/мл, капли для приема внутрь, от 05.03.2025.
7. Бурчаков ДИ, Тардов МВ. Инсомния в практике терапевта: роль доксиламина. Медицинский совет. 2020; (2):45–53.



Валокордин® - Доксиламин

Рациональная фармакотерапия
нарушений сна



РУ ЛП-№(009177)-(РГ-РУ)



сохраняет
структуру сна



капли для удобного
дозирования



гибкий подбор
индивидуальной
дозы



начало действия
через 30 минут



эффект длится
до 6 часов



улучшает качество
сна

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ
И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Разработка и поддержка: MedInform
ООО «Др. Тайсс Натурварен Рус». Все права защищены.
2026

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ