

UNI ja KANEP



UNEMEDITSIIN 12.10.2018

Kanepitaimes on 538 keemilist ainet, neist on 113 fütokannabinoidi, sh 1 psühhoaktiivne THC

THC sisaldus on tõusnud 4% -> 12% (1995-2014) (EISOhly et al 2016).

Manustama on hakatud ka üle 60% kuni 80% THC:

„dabbing”, „valproazing” - kiirem, intensiivsem „high”, kiirem sõltuvuse teke)



Cannabis Sativa



Cannabis Indica



Cannabis Ruderalis

**„Dubbing” – „tupsutades” sisse hingata
THC 60%-80%**

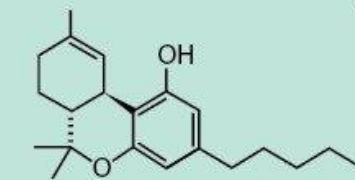


Kanepi olulisemad toimeained THC ja CBD

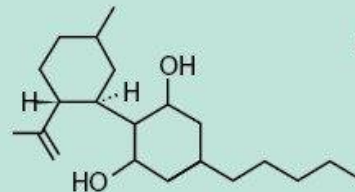
THC: soodustab und, valuvaigistav, NA-neuronites pidurdus *locus coeruleus* es

CBD: tekitab erksust, edendab ärkvelolekut, anksiolüütik, antipsühhootik, põletikuvastane, iiveldusvastane, neuroprotektor

...



THC



CBD



Regulaarselt tarvitatud kanepitoode

>6 nädala põhjustab teadvuse muutumise passiivseks, tegelikkust mittepeegeldavaks, uus tunne – olen kõikvõimas!

2 aastaga kujuneb välja kanepi isiksus – liialdatud negatiivsed tunded, ärevus. Ainuke lahendus on kanep, et vabaneda halvadest tunnetest.

Kanepi väljapesemiseks ajast min 3 päeva kuni 28 päeva. Mälu paraneb 16.päevaks. Residuaalne häire – tähelepanu, impulsi kontrolli häire, sotsiaalsetele olukorrale ebaadekvaatne reageerimine.

Kanep tõstab unehäire tekke riski

Unehäired tõstavad kanepi tarbimise riski

Kuni 70% tekivad unehäired.

Äge ja krooniline tarbimine viivad vastavalt ägeda ja kroonilise unehäire tekkeni.*

PSG uuringud näitavad, et abstinentsi ajal väheneb une kogupikkus ja kvaliteet, sagedased ärkamised, REM une latentsiaeg väheneb, osakaal suureneb.

*Angarita et al 2016; Auerbach 2014

Unehäire on kanepi tarvitamisest loobumisel võõrutusnähtudest kõige raskemini talutav.

Unehäire on universaalne sõltuvuse tunnus *

Dif.dgn! NB! Ärajäämanähud sarnanevad mõõdukale depressioonile. Kanepitarvitajal on imelikud unenäod...

Tüüpiliselt tekivad sellised unenäod 3 päeva jooksul pärast kanepi tarbimise katkestamist. Unekvaliteet on eriti halb 2. - 6. päeval ja seisund kestab 4 -14 päeva, seda samaaegselt koos teiste subjektiivsete unehäire ja ärajäämanähtude kaebustega.

Imelikud unenäod kestavad isegi kuni 45 päeva ning tagasipöördumine alkoholi ja/või kanepi tarbimise juurde leevendab sümptomeid. Uuesti kanepi tarvitamise alustamisel paraneb une kvaliteet, mis seejärel tarvitamise foonil halveneb ja leeveneb uuesti suuremate koguste kanepi tarvitamisel, mis alul parandab unekvaliteeti, seejärel aga hakkab subjektiivselt une kvaliteet halvenema, viies intensiivsema tarbimiseni.

* S.Auerbach Sleep disorders related to alcohol and other drug use. In: The ASAM principles of Addiction Medicine, pp 1216-1230.

Kuidas aidata?

Psühhoteraapia

RAVIMID, mille toimet on uuritud ja pole abi:

Venlafaxine 225mg – 375mg (SNRI) - halvendab ärajäämanähtusid (Kelly et al 2014)

Liitium 500mg x 2 – võrdne platseeboga (Allsop et al 2015, Johanson et al 2014)

Bupropion 300mg – (NDRI) uni ja meeleolu halvenevad või mõjuta (Zhand, Milin 2018)

Kehaline aktiivsus

Baklofeen 60 või 90mg - unele toimet pole, varasem ärkamine, tung alkoholi järele tõusis (Haney et al 2010)

RAVIMID

Divalproex 1500mg – subjektiivne une halvenemine, uneaja pikenemine, meeleolu halvenemine (Haney et al 2004)

THC 30mg, 60mg, 90mg, 120mg – uni võib paraneda, võib ka mitte, ärevuse tõus

Kannabinoidi retseptori agonistid **Nabilon** 8mg, **Dronabinol** (Vandrey et al 2013),

Nabiximols (THC 86,4mg koos CBD80mg) leevendasid võõrutusnähte laias skaalas.

Vaid Nabilone parandas und (Haney et al 2013). Dronabinooli ja nabiximoli piirab nii kõrge hind kui oht kuritarvitamiseks.

Und ja subjektiivset enesetunnet parandavad, kuid relapside esinemist ei vähenda:*

- **Mirtazapine** (alfa-2 antagonist) 7,5mg – 15mg – parandab und ja isu
- **Seroquel** 12,5mg – 600mg – parandab und ja veidi vähendab ärajäämanähte, ärevust ja närvilisust
- **Zolpideem** - nn z-ravim, GABAa retseptori agonist, on une parandaja ilma oluliste kõrvalnähtudeta, ei mõjuta kognitiivseid funktsioone ärkveloleku ajal
- **Gabapentiin** 1200 mg/päevas (GABAergiline modulaator) leevendab unehäiret, parandab meeleolu, võõrutusnähte ja vähendab relapsi
- **Guanfacine 2mg** – (alfa2A retseptori agonist, kasutatakse hüpertoonia ja ATH ravis) oluliselt parandab und, vähendab negatiivseid ärajäämasümptomeid, ärrituvust, võimet kontrollida oma emotsioone. (Haney et al 2018)

*Zhand, Milin 2018



ROSMARIIN, must pipar ja kanep sisaldavad trepeeni beeta-kariofülleni (BCP):
Toimib **CB2** retseptoritele, antidepressant, anksiolüütik.
Kombinatsioonis THC ja CBD aitab maohaavade ja sõltuvuse ravis.



MUST TRÜFFEL:
Sisaldab **anandamiidi** (AEA), meie endokannabinoidi.
Eesmärk – sidudes **CB1** retseptoreid loomadel, meelitades end sööma selleks, et nii levitada trüflite spore ehk end looduses levitada. Trüflitel enestel puuduvad CB1 retseptorid.



KAKAO
Šokolaad sisaldab aineid, mis toimivad ensüümile FAAH, pidurdades anandamiidi lõhustamist, võimendades endokannabinoid süsteemi: teeb meid rõõmsamaks, lõdvestab, tunneme end hästi.



MUST PIPAR:
“**2-3 tera pipar** näri ära, aitab paranoia vastu”: terpene beeta-kariofülleni seob samu kannabinoid retseptoreid kui **THC**



TÄNUD KUULAMAST!