**MELATONÍN VITABALANS**

Webinár MUDr. Marko

1. Sekrécia Melatonínu:
   1. zostáva konštantná počas celého života (nesprávne)
   2. sa veľmi líši medzi jednotlivcami (správne)
   3. výrazne stúpa u starších ľudí (nesprávne)
   4. je zvýšená počas detstva (nesprávne)
2. Vedľajšie účinky Melatonínu:
   1. Melatonín nie je dobre tolerovaný liek (nesprávne)
   2. najčastejšie nežiaduce účinky sú napr. vyrážka, ospalosť a poruchy videnia (nesprávne)
   3. medzi najčastejšie nežiadúce účinky patrí bolesť hlavy, nevoľnosť a závrat (správne)
   4. v štúdiách Melatonín spôsobil podstatne viac nežiaducich účinkov v porovnaní s placebo (nesprávne)
3. Užívanie Melatonínu:
   1. Melatonín sa môže užívať počas tehotenstva (nesprávne)
   2. Bezpečnosť Melatonínu je potrebné viac preštudovať u detí (správne)
   3. Melatonín sa nevylučuje do materského mlieka (nesprávne)
   4. Melatonín ovplyvňuje bdelosť nasledovný deň po užití (nesprávne)
4. Porucha oneskorenej fázy spánku:
   1. trpí ňou približne 10% dospelej populácie (nesprávne)
   2. spoločenské normy, napr. pracovný čas nespôsobujú problémy so spánkom (nesprávne)
   3. približne 10% pacientov trpiacich chronickou nespavosťou má syndróm oneskorenej fázy spánku a bdenia (správne)
   4. cirkadiánne hodiny pacienta sú v 12-hodinovom rytme (nesprávne)
5. Melatonín Vitabalans:
   1. na trhu sú sily 3mg a 5mg (správne)
   2. 5mg sila je voľnopredajný liek (nesprávne)
   3. je návykový (nesprávne )
   4. 3 mg sila je liek na lekársky predpis (nesprávne)
6. Melatonín:

Je prirodzene v ľudskom tele vyskytujúci sa hormón (správne)

Sa nevylučuje najmä v epifýze (nesprávne)

Sa nepodieľa na regulácii fyziologických cirkadiánnych rytmov (nesprávne)

Sa u každého človeka vylučuje v rovnakom množstve (nesprávne)

1. Kedy je sekrécia Melatonínu najvyššia?

Počas dňa (nesprávne)

Ráno (nesprávne)

V noci (správne)

Vo vyššom veku (nesprávne)

1. Aké sú účinky užívania Melatonínu?

Má mierne unavujúci účinok s ovplyvnením štruktúry spánkových cyklov (nesprávne)

Nezlepšuje rytmus spánku a bdenia pri poruche oneskorenej fázy spánku (nesprávne)

Účinný pri dlhodobej primárnej nespavosti (správne)

Nie je vhodný pre ľudí pracujúcich na zmeny (nesprávne)

1. Aké je súčasne odporúčané dávkovanie Melatonínu?

3-5 mg 2 x denne (nesprávne)

0,5 – 6mg každý deň v rovnakom čase od 20:00 – 22:00h (správne)

1 mg 3x denne (nesprávne)

10mg ráno (nesprávne)

1. Aké poznáme kontraindikácie pri užívaní Melatonínu?

Jedlo zvyšuje hladinu alebo účinok Melatonínu (nesprávne)

Alkohol znižuje hladinu alebo účinok Melatonínu (správne)

Fajčenie zvyšuje hladinu alebo účinok Melatonínu (nesprávne)

Benzodiazepíny a príbuzné lieky znižujú hladinu alebo účinok Melatonínu ( nesprávne)

1. Priemerná dĺžka spánku u dospelých ľudí v Európe:

Sa dramaticky predlžuje (nesprávne)

Sa skracuje (správne)

Je počas celej dlžky života konštantná (nesprávne)

Postupne sa predlžuje (nesprávne)

1. Sekrécia Melatonínu je ovplvnená:

Hlukom (nesprávne)

Ovzduším (nesprávne)

Svetlom (správne)

Tlakom vzduchu (nesprávne)

1. Znížené hladiny melatonínu boli oprísane pri pacientoch s:

Reumatickými ochoreniami (nesprávne)

Neurodegeneratívnymi poruchami (správne)

Psychickými problémami (nesprávne)

Kardiovaskulárnymi chorobami (nesprávne)

1. Účinky Melanonínu:

Melatonín nie je účinný pri zlepšovaní rytmu spánku a bdenia pri poruche oneskorenej fázy spánku (nesprávne)

Melatonín môže zmierniť príznaky nespavosti u starších ľudí, najmä ak je znížená produkcia endogénneho melatonínu (správne)

Orálne podávanie melatonínu nie je účinné pri dlhodobej nespavosti a jet legu (nesprávne)

Melatonín ma mierne povzbudzujúci účinnok (nesprávne)

1. U ktorých pacientov sa neodporúča predpisovať liek Melatonin?

Pacienti s neurodegeneratívnymi poruchami (nesprávne)

Pacienti s ťažkou migrénou (nesprávne)

Pacienti s poruchou funkcie pečene (správne)

Pacienti s poruchou spánku (nesprávne)

1. Pacient by mal mať odstup v užití lieku Melatonin a jedlom:

Min. 4 h (nesprávne)

Min. 1h (nesprávne)

Min 2 h (správne)

Pacient môže užívať Melatonin súčasne s jedlom (nesprávne)

1. Melatonín a jeho výhody v porovnaní s konvenčnými liekmi:

Melatonín zhoršuje kvalitu spánku (nesprávne)

Melatonín spôsobuje závislosť (nesprávne)

Po ukončení liečby neboli pozorované zhoršené príznaky nespavosti (správne)

Po ukončení liečby boli pozorované abstinenčné príznaky (nesprávne)

1. Možnosti liečby oneskorenej poruchy spánku sú:

Svetelná liečba neskoro večer (nesprávne)

Liečba sa neopiera o použitie chronoterapie (nesprávne)

Melatonínová liečba skoro ráno (nesprávne)

Melatonínová liečba večer (správne)

1. Melatonin Vitabalans obsahuje:

Účinnu látku Melatonin (správne)

Lepok (nesprávne)

Laktózu (nesprávne)

Cukor (nesprávne)

1. Melatonin Vitabalans je vyrobený:

Na Slovensku (nesprávne)

Vo Francúzsku (nesprávne)

Vo Fínsku (správne)

V USA (nesprávne)