

## Drugs for Hypnotic

### हिप्रोटिक के लिए दवाएं

#### हिप्रोटिक क्या होती हैं?

हिप्रोटिक एक प्रकार की दवाओं की श्रेणी है, जो नींद लाने में मदद करती हैं। इनका उपयोग अक्सर कई प्रकार के नींद संबंधी विकारों के इलाज में किया जाता है, विशेषकर अनिद्रा के लिए। ये दवाएं नींद नींद आने की संभावना बढ़ाने, उसे बनाए रखने या नींद की गुणवत्ता सुधारने की संभावना को बढ़ाकर कार्य करती हैं। इनकी कार्य प्रणाली हिप्रोटिक दवा के प्रकार पर निर्भर करती है।

हिप्रोटिक दवाओं के तीन सामान्य प्रकार हैं:

1. **एंटीहिस्टामिनज़:** एंटीहिस्टामिन आमतौर पर एंटी-एलर्जी दवाओं के रूप में जानी जाती हैं, और इनका उपयोग बहती नाक या खुजली जैसी एलर्जी की लक्षणों को कम करने के लिए किया जाता है। एंटीहिस्टामिन दवाएं मस्तिष्क के हिस्टामिन रसायन को अवरुद्ध करके शामक प्रभाव उत्पन्न करती हैं, जो सामान्यतः जाग्रति को बढ़ाता है।
2. **ज़ी-ड्रग्स:** ज़ी-ड्रग्स हिप्रोटिक दवाओं की एक नई श्रेणी है। ये आपको जल्दी सोने में और रात को बीच में जागने से रोकने में मदद करती हैं। ज़ी-ड्रग्स का उपयोग आमतौर पर अल्पकालिक अनिद्रा के इलाज में किया जाता है।
3. **बेंज़ोडायज़ेपाइन्स:** बेंज़ोडायज़ेपाइन्स GABA नामक रसायन के प्रभाव को बढ़ाकर मस्तिष्क की गतिविधि को धीमा करते हैं और शांति का अनुभव कराते हैं। इनका उपयोग चिंता और नींद से संबंधित विकारों सहित कई स्थितियों के लिए किया जाता है। हालाँकि, लंबे समय तक इनके इस्तेमाल की सलाह नहीं दी जाती क्योंकि इससे लत लगने का जोखिम होता है।

## इसके दुष्प्रभाव क्या हैं?

हिप्रोटिक दवाओं के दुष्प्रभाव उनके प्रकार पर निर्भर करते हैं और अलग-अलग हो सकते हैं:

हाइप्रोटिक्स	सामान्य दुष्प्रभाव	टिप्पणियाँ
<b>एंटीहिस्टामिन</b> क्लोरेफेनीरामिन, हाइड्रोक्सीज़ीन, प्रोमेथाज़ीन	मुँह का सूखना, कब्ज़, धुंधली दृष्टि, चक्कर आना, सिरदर्द	एंटीहिस्टामिन आमतौर पर असर करने में 20 मिनट से 1 घंटे का समय लेते हैं।
<b>ज़ी-ड्रग्स</b> ज़ोपिक्लोन, ज़ोलपिडेम	मतली, अपच, चक्कर आना, सिरदर्द, मुँह का सूखना, अगली सुबह अत्यधिक नींद, मुँह में धातु जैसा स्वाद	ज़ी-ड्रग्स आमतौर पर असर करने में लगभग एक घंटे का समय लेते हैं। कुछ लोगों को नींद में चलने की समस्या हो सकती है और ऐसा होने की संभावना तब ज़्यादा होती है जब आप ज़ी-ड्रग्स को शराब या मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए अन्य दवाओं के साथ लेते हैं।
<b>बेंज़ोडायज़ेपाइन्स</b> एल्प्राज़ोलाम, ब्रोमाज़ेपाम, क्लोनाज़ेपाम, डायज़ेपाम, लोरेज़ेपाम	सिर हल्का लगना, भ्रम, असंतुलन, चक्कर आना, अस्पष्ट बोलना, मांसपेशियों की कमजोरी	बेंज़ोडायज़ेपाइन्स की लत लगने की संभावना होती है। लत लगने की संभावना को कम करने के लिए, सबसे कम प्रभावी खुराक लेने और उपयोग की अवधि को सीमित रखने की सलाह दी जाती है। यदि आपको लंबे समय तक ज़्यादा खुराक की आवश्यकता होती है, या यदि आपका शराब या नशीली दवाओं की समस्या का इतिहास है, तो लत लगने की संभावना बढ़ जाती है।

## क्या मैं हिप्रोटिक दवाएं लेना बंद कर सकता/सकती हूँ?

हिप्रोटिक दवाएं लेना बंद करना हमेशा किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सलाह से ही करना चाहिए। अचानक दवा बंद करने से विदड़ौवल सिम्पटम्स (लत के लक्षण) हो सकते हैं। यदि आप हिप्रोटिक्स का सेवन एक महीने से कम समय से कर रहे हैं, तो ऐसे लक्षण होने की संभावना कम होती है।

## मुझे कितने समय तक हिप्रोटिक दवाएं लेनी चाहिए?

हिप्रोटिक दवाओं के सेवन की अवधि व्यक्ति और उसकी नींद की समस्या के आधार पर अलग-अलग होती है। अक्सर ये दवाएं कुछ हफ्तों के लिए अल्पकालिक उपचार के रूप में दी जाती हैं। बेंज़ोडायज़ेपाइन्स जैसी दवाओं में लत लगने का खतरा होता है, इसलिए लंबे समय तक इनका सेवन आमतौर पर टालना चाहिए। आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता उपचार की उचित अवधि निर्धारित करेगा।

करें
1. डॉक्टर के निर्देशों का सख्ती से पालन करें।
2. दवा लेने से पहले दवा का नाम, मात्रा और कितनी बार लेनी है, उस पर ध्यान दें।
3. पर्चे के लेबल को ध्यान से पढ़ें।
4. मात्रा, संकेत, निषेध और दुष्प्रभावों पर ध्यान दें।
5. दवा लेने की विधि समझें।
6. दवाओं को सही ढंग से स्टोर करें।
7. यदि डॉक्टर द्वारा कोई और निर्देश न दिया जाए, तो निर्धारित कोर्स पूरा करें।
8. यदि कोई सवाल हो, तो परिवार से बात करें और अपने स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञ से सलाह लें।

<b><u>न करें</u></b>
1. अपनी मर्ज़ी से दवा की मात्रा न बदलें।
2. डॉक्टर की सलाह के बिना दवा लेना बंद न करें।
3. दवा के साथ शराब का सेवन न करें।
4. दवा को किसी दूसरी बोतल में न रखें।
5. बिना डॉक्टर की सलाह के अन्य दवाएं न लें।
6. दवा लेने के बारे में डॉक्टर से झूठ न बोलें।

यह दस्तावेज़ मूल अंग्रेजी संस्करण का अनुवाद है। किसी भी विसंगति या असंगतता की स्थिति में, अंग्रेजी संस्करण मान्य होगा।