

Drugs for Hypnotic

निन्द्रा ल्याउने औषधिहरू

निन्द्रा ल्याउने औषधिहरू भनेको के हो?

निन्द्रा ल्याउने औषधिहरू भनेको निन्द्रामा सहयोग गर्न डिजाइन गरिएको औषधिहरूको एक वर्ग हो। तिनीहरू प्रायः विभिन्न निन्द्रा विकारहरूको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ, जसमा सामान्यतया अनिन्द्रा हुन्छ। यी औषधिहरूले निन्द्रा सुरु गर्ने, निन्द्रा कायम राख्ने, वा निन्द्राको गुणस्तर सुधार गर्ने सम्भावना बढाएर काम गर्छन्। निन्द्रा ल्याउने औषधिहरू औषधिको प्रकारमा निर्भर गर्दै कार्यको सही संयन्त्र फरक हुन्छ।

निन्द्रा ल्याउने औषधिहरूका तीन सामान्य प्रकारहरू छन्:

1. **एन्तिहिस्टामाइनहरू**: एन्तिहिस्टामाइनहरू सामान्यतया एन्टी-एलर्जी औषधिहरूको रूपमा चिनिन्छन् र नाकबाट पानी बग्ने र छाला चिलाउने जस्ता एलर्जीका लक्षणहरू कम गर्न संकेत गरिन्छ।
एन्तिहिस्टामाइनहरूले मस्तिष्कमा हिस्टामाइन नामक रसायनलाई रोकेर शामक प्रभाव पार्न सक्छन् जसले जागा रहन बढावा दिन्छ।
2. **Z-औषधिहरू**: Z-औषधिहरू निन्द्रा ल्याउने औषधिहरूको एक नयाँ वर्ग हो। तिनीहरूले तपाईंलाई छिटो निदाउन र रातमा उठ्नबाट रोक्न मद्दत गर्न सक्छन्। Z-औषधिहरू सामान्यतया अनिन्द्राको छोटो अवधिको उपचारको लागि प्रयोग गरिन्छ।
3. **बेन्जोडायजेपाइन**: बेन्जोडायजेपाइनले GABA को प्रभाव बढाएर, मस्तिष्कको गतिविधिलाई ढिलो गरेर र शान्त प्रभाव उत्पन्न गरेर काम गर्दछ। तिनीहरू चिन्ता र निन्द्रा विकारहरू सहित विभिन्न अवस्थाहरूको लागि प्रयोग गरिन्छ। यद्यपि, लतको जोखिमको कारणले गर्दा तिनीहरूलाई सामान्यतया दीर्घकालीन प्रयोगको लागि सिफारिस गरिँदैन।

यसका साइड इफेक्टहरु के-के हुन्?

निन्द्रा ल्याउने औषधिहरुको प्रकारमा निर्भर गर्दै निन्द्रा ल्याउने औषधिहरुको साइड इफेक्टहरु फरक हुन सक्छन्:

निन्द्रा ल्याउने औषधिहरु	सामान्य साइड इफेक्टहरु	टिप्पणीहरु
एन्टिहिस्टामाइन क्लोरफेनिरामाइन, हाइड्रोक्सीजिन, प्रोमेथाजिन	मुख सुख्खा हुने, कब्जियत, दृष्टि धमिलो हुने, चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने	एन्टिहिस्टामाइनहरुले काम गर्नको लागि सामान्यतया 20 मिनेटदेखि 1 घण्टा लाग्छ।
Z-औषधिहरु जोपिक्लोन, जोल्पिडेम	वाकवाकी लाग्ने, अपच, चक्कर लाग्ने, टाउको दुख्ने, मुख सुख्खा हुने, भोलिपल्ट निन्द्रा लाग्ने, मुखमा धातुको स्वाद आउने	Z-औषधिहरुले काम गर्न सामान्यतया एक घण्टा लाग्छ। केही मानिसहरुलाई निन्द्रामा हिँड्ने बानी पर्न सक्छ र यदि तपाईंले मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरुको लागि रक्सी वा अन्य औषधिहरुसँग Z-औषधिहरु लिनुभयो भने यो हुने सम्भावना बढी हुन्छ।
बेन्जोडायजेपाइनहरु अल्प्रजोलम, ब्रोमाजेपाम, क्लोनाजेपाम, डायजेपाम, लोराजेपाम	टाउको दुख्ने, भ्रमित हुने, अस्थिरता, चक्कर लाग्ने, बोलीमा गडबडी हुने, मांसपेशी कमजोर हुने	बेन्जोडायजेपाइनहरुमा लत लाग्ने क्षमता हुन्छ। लत लाग्ने सम्भावना कम गर्न, सबैभन्दा कम प्रभावकारी खुराक सेवन गर्नु र प्रयोगको अवधि छोटो अवधिमा सीमित गर्नु उचित हुन्छ। यदि तपाईंलाई लामो समयसम्म ठूलो मात्रा चाहिन्छ वा यदि तपाईंलाई रक्सी वा लागूपदार्थको समस्याको इतिहास छ भने लतको सम्भावना बढ्छ।

के म निन्द्रा ल्याउने औषधिहरु लिन छोड्न सक्छु?

निन्द्रा ल्याउने औषधिहरु बन्द गर्नु सधैं स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको मार्गदर्शनमा गर्नुपर्छ। अचानक बन्द गर्नले निकासीका लक्षणहरु देखा पर्न सक्छन्। यदि तपाईंले एक महिनाभन्दा कम समयदेखि निन्द्रा ल्याउने औषधिहरु सेवन गरिरहनुभएको छ भने यी लक्षणहरु देखिने सम्भावना कम हुन्छ।

मैले कति समयसम्म निन्द्रा ल्याउने औषधिहरु लिनु पर्ने हुन्छ?

निन्द्रा ल्याउने औषधिहरु उपचारको अवधि व्यक्तिगत बिरामी र विशिष्ट निन्द्रा विकारको आधारमा फरक हुन्छन्। धेरै अवस्थामा, यी औषधिहरु छोटो अवधिको उपचार (केही हप्ता) को लागि प्रयोग गरिन्छ। विशेष गरी बेन्जोडाइजेपाइनहरूसँग, निर्भरताको जोखिमको कारणले गर्दा दीर्घकालीन प्रयोग सामान्यतया बेवास्ता गरिन्छ। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले उपचारको उपयुक्त अवधि निर्धारण गर्नेछ।

<u>गर्नुपर्ने कामहरु</u>
1. डाक्टरको निर्देशन कडाईका साथ पालना गर्नुहोस्।
2. औषधि सेवन गर्नुअघि औषधिको नाम, खुराक र आवृत्ति आदिमा ध्यान दिनुहोस्।
3. प्रिस्क्रिप्शन लेबल ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्।
4. खुराक, संकेत, निषेध र साइड इफेक्टहरुमा ध्यान दिनुहोस्।
5. प्रशासनको विधि बुझ्नुहोस्।
6. आफ्नो औषधि राम्रोसँग भण्डार गर्नुहोस्।
7. डाक्टरको अन्य निर्देशन नभएसम्म निर्धारित औषधिको कोर्स पूरा गर्नुहोस्।
8. यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरु छन् भने, आफ्नो परिवारसँग कुरा गर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरुलाई सोध्नुहोस्।

<u>नगर्नुपर्ने कामहरू</u>
1. आफ्नो औषधिको मात्रा आफै परिवर्तन नगर्नुहोस्।
2. डाक्टरको सल्लाह बाहेक औषधि सेवन गर्न बन्द नगर्नुहोस्।
3. औषधिसँगै रक्सी नपिउनुहोस्।
4. आफ्नो औषधि अर्को बोतलमा नराख्नुहोस्।
5. तपाईंको डाक्टरले निर्देशन दिए बाहेक अन्य औषधिहरू नलिनुहोस्।
6. आफ्नो अनुपालनको बारेमा डाक्टरहरूलाई झूट नबोल्नुहोस्।

यो कागजात अंग्रेजी मूलको अनुवाद हो। कुनै विसंगति वा विसंगतिको अवस्थामा, अंग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ।