

Drugs for Hypnotic

ยาสำหรับการนอนหลับ

ยานอนหลับคืออะไร?

ยานอนหลับเป็นกลุ่มของยาที่ออกแบบมาเพื่อช่วยในการนอนหลับ โดยมักใช้รักษาความผิดปกติของการนอนหลับหลายชนิด โดยเฉพาะอาการนอนไม่หลับ ยาเหล่านี้ออกฤทธิ์โดยช่วยให้เริ่มหลับง่ายขึ้น หลับได้นานขึ้น หรือทำให้คุณภาพการนอนดีขึ้น กลไกการออกฤทธิ์จะแตกต่างกันไปตามชนิดของยานอนหลับแต่ละประเภท

ยานอนหลับทั่วไปมี 3 ประเภท:

- 1. ยาด้านฮิสตามีน:** ยาด้านฮิสตามีนเป็นที่รู้จักกันว่าเป็นยาด้านภูมิแพ้ ใช้สำหรับบรรเทาอาการแพ้ เช่น น้ำมูกไหลและอาการคันผิวหนัง
ยากลุ่มนี้สามารถทำให้ง่วงนอนได้โดยการยับยั้งการทำงานของสารฮิสตามีนในสมอง ซึ่งมีหน้าที่กระตุ้นความตื่นตัว
- 2. Z-Drugs:** Z-Drugs ยากลุ่มนี้เป็นยานอนหลับรุ่นใหม่ที่ช่วยให้นอนหลับได้เร็วขึ้น และลดโอกาสในการตื่นกลางดึก
โดยมักใช้ในระยะสั้นเพื่อรักษาอาการนอนไม่หลับ
- 3. เบนโซไดอะซีพีน:** ยากลุ่มนี้ออกฤทธิ์โดยเพิ่มการทำงานของสาร GABA
ซึ่งช่วยชะลอกิจกรรมของสมองและทำให้รู้สึกสงบ ใช้รักษาอาการต่างๆ เช่น ความวิตกกังวลและปัญหาการนอนหลับ
อย่างไรก็ตาม ไม่แนะนำให้ใช้ในระยะยาวเนื่องจากมีความเสี่ยงต่อการพึ่งพา

ผลข้างเคียงมีอะไรบ้าง?

ผลข้างเคียงของยานอนหลับขึ้นอยู่กับประเภทของยา:

ยานอนหลับ	ผลข้างเคียงที่พบบ่อย	หมายเหตุ
ยาด้านฮิสตามีน คลอร์เฟนิรามีน, ไฮดรอกไซซีน, โพรเมทาซีน	ปากแห้ง, ท้องผูก, มองเห็นไม่ชัด, เวียนศีรษะ, ปวดศีรษะ	ยาด้านฮิสตามีนมักใช้เวลาประมาณ 20 นาทีถึง 1 ชั่วโมงในการออกฤทธิ์
Z-Drugs โซพิคลอน, โซลพิเดม	คลื่นไส้, อาหารไม่ย่อย, เวียนศีรษะ, ปวดศีรษะ, ปากแห้ง, ง่วงนอนในวันถัดไป, มีรสโลหะในปาก	Z-drugs มักใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในการออกฤทธิ์ บางคนอาจมีอาการเดินละเมอ โดยเฉพาะหากรับประทานร่วมกับแอลกอฮอล์หรือยารักษาโรคทางจิตเวช
เบนโซไดอะซีพีน อัลปราโซแลม, โบรมาเซแพม, โคลนาเซแพม, ไดอาซีแพม, ลอราซีแพม	มึนศีรษะ, สับสน, เดินไม่มั่นคง, เวียนศีรษะ, พูดไม่ชัด, กล้ามเนื้ออ่อนแรง	ยากลุ่มเบนโซไดอะซีพีนมีความเสี่ยงต่อการเสพติด เพื่อลดความเสี่ยง ควรใช้ขนาดยาที่ต่ำที่สุดที่ได้ผล และจำกัดระยะเวลาในการใช้ให้น้อยที่สุด ความเสี่ยงต่อการเสพติดจะเพิ่มขึ้นหากต้องใช้ยาในขนาดที่มากขึ้นต่อเนื่องเป็นเวลานาน หรือหากมีประวัติการใช้แอลกอฮอล์หรือสารเสพติดมาก่อน

สามารถหยุดยานอนหลับได้หรือไม่?

การหยุดใช้ยานอนหลับควรอยู่ภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์ การหยุดยาโดยทันทีอาจทำให้เกิดอาการถอนยาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากใช้ยานานเกินหนึ่งเดือน แต่หากใช้ยาในช่วงเวลาสั้นๆ ความเสี่ยงเหล่านี้จะลดลง

ควรใช้ยานอนหลับนานแค่ไหน?

ระยะเวลาในการใช้ยานอนหลับขึ้นอยู่กับผู้ป่วยแต่ละรายและปัญหาการนอนหลับ โดยทั่วไปมักใช้ในระยะสั้น (ไม่กี่สัปดาห์)

และหลีกเลี่ยงการใช้ในระยะยาว โดยเฉพาะกลุ่มเบนโซไดอะซีพีน เนื่องจากเสี่ยงต่อการพึ่งพา

แพทย์จะเป็นผู้กำหนดระยะเวลาที่เหมาะสม

ควรปฏิบัติ
1. ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
2. ตรวจสอบข้อยา ขนาดยา ความถี่ในการใช้ และรายละเอียดอื่น ๆ ก่อนรับประทานยา
3. อ่านฉลากยาหรือฉลากจากใบสั่งยาอย่างละเอียด
4. ใส่ใจขนาดยา ขอบ่งใช้ ข้อห้ามใช้ และผลข้างเคียง
5. เข้าใจวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง
6. เก็บรักษายาให้เหมาะสม
7. รับประทานยาจนครบตามที่แพทย์สั่ง เว้นแต่แพทย์จะแนะนำให้หยุด
8. หากมีข้อสงสัย ให้ปรึกษาครอบครัวหรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพของคุณ

<u>ไม่ควรปฏิบัติ</u>
1. ปรับขนาดยาด้วยตนเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์
2. หยุดใช้ยาโดยไม่ขอคำแนะนำจากแพทย์
3. ดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับการใช้ยา
4. เปลี่ยนภานะบรรจยาโดยไม่จำเป็น หรือใส่ยาไว้ในขวดอื่น
5. ใช้ยารชนิดอื่นเพิ่มเติมโดยไม่ได้รับคำสั่งจากแพทย์
6. ปกปิดหรือโกหกแพทย์เกี่ยวกับการใช้ยาของคุณ

เอกสารฉบับนี้เป็นการแปลจากภาษาอังกฤษที่เป็นต้นฉบับ ในกรณีที่มีความคลาดเคลื่อน หรือไม่สอดคล้องกันให้ยึดถือฉบับภาษาอังกฤษเป็นหลัก