

Anxiolytic Drugs

ยาลดความวิตกกังวล

ยาลดความวิตกกังวลคืออะไร?

ยาลดความวิตกกังวล หรือที่เรียกว่ายาแอนไซโอไลติก ใช้รักษาอาการของความวิตกกังวล

ซึ่งเป็นภาวะสุขภาพจิตที่แสดงออกด้วยความกังวล ความกลัว และความไม่สบายใจ ยาเหล่านี้ช่วยบรรเทาอาการดังกล่าว และสามารถช่วยร่วมกับการรักษาอื่น เช่น จิตบำบัดได้

มียาลดความวิตกกังวลหลายชนิด ซึ่งแต่ละชนิดจะทำงานแตกต่างกันเพื่อบรรเทาอาการของความวิตกกังวล:

- **ยาด้านซีมีเทร้า:** ยากลุ่ม Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs) และ Serotonin and Norepinephrine Reuptake Inhibitors (SNRIs) เป็นยาที่ใช้บ่อยที่สุดในการรักษาความวิตกกังวลระยะยาว โดยออกฤทธิ์ต่อสารสื่อประสาทในสมองซึ่งมีผลต่ออารมณ์
- **เบนโซไดอาเซพีน:** หรือที่เรียกว่ายาระงับประสาทชนิดอ่อน ออกฤทธิ์เร็วในการลดอาการวิตกกังวล โดยทั่วไปปลอดภัยหากใช้ตามแพทย์สั่ง
- **บูสไพรอน:** ใช้รักษาความวิตกกังวลระยะสั้นหรือระยะยาว ออกฤทธิ์ช้ากว่าเบนโซไดอาเซพีน และอาจไม่ครอบคลุมความวิตกกังวลทุกชนิด แต่โดยทั่วไปมีผลข้างเคียงน้อยกว่าและความเสี่ยงต่อการพึ่งพาต่ำกว่า
- **กาบาเพนตินและพริกาบาลิน:** ยาเหล่านี้ใช้รักษาโรคลมชัก ปวดเส้นประสาท และความวิตกกังวล โดยยับยั้งสารเคมีที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล
- **เบต้า-บล็อกเกอร์:** ใช้บรรเทาอาการเฉียบพลันในระยะสั้น เช่น ใจสั่น มือสั่น โดยออกฤทธิ์ยับยั้งอะดรีนาลีนเพื่อลดอาการทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็วหรือสั่น

ผลข้างเคียงที่พบบ่อยมีอะไรบ้าง

การจำแนกประเภท	ผลข้างเคียงที่พบบ่อย	หมายเหตุ
ยาด้านซึมเศร้า (SSRIs และ SNRIs)	➢ คลื่นไส้และอาเจียน ➢ อาหารไม่ย่อยและปวดท้อง ➢ ท้องผูกหรือท้องเสีย ➢ นอนไม่หลับหรือง่วงนอน ➢ ความต้องการทางเพศลดลงและมีปัญหาทางเพศ	เพิ่มความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองและความคิดฆ่าตัวตายในเด็กและวัยรุ่น
เบนโซไดอาเซพีน	ง่วงซึม เวียนศีรษะ สับสน ทรงตัวไม่อยู่ มีน้ิหรชะ พูดไม่ชัด กล้ามเนื้ออ่อนแรง ท้องผูก	เบนโซไดอาเซพีนมักถูกใช้ผิดวิธีจนทำให้เกิดการพึ่งพา โดยทั่วไปปลอดภัยหากใช้ตามที่แพทย์สั่ง
นุสไพโรน	เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ง่วงนอน รู้สึกกระวนกระวายหรือตื้นตัน ปัญหาในการนอนหลับ สายตาพร่ามัว	ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเกรปฟรุตหรือน้ำเกรปฟรุตขณะใช้ยา เพราะอาจทำให้ระดับยาในร่างกายสูงขึ้น และเพิ่มผลข้างเคียง
กาบาเพนตินและพริกาบาลิน	ง่วงนอน, เวียนศีรษะ, ปวดศีรษะ, คลื่นไส้, ท้องเสีย, อารมณ์เปลี่ยนแปลง, สายตาพร่ามัว, ปากแห้ง, มีปัญหาทางเพศ, น้ำหนักเพิ่ม, บวมที่มือและเท้า	/
เบต้า-บล็อกเกอร์	ปวดศีรษะ, เวียนศีรษะ, เหนื่อยล้า, หัวใจเต้นช้า, นิ้วมือหรือนิ้วเท้าเย็น, คลื่นไส้, อาเจียน, ท้องเสีย, ปวดท้อง, ผื่นร้าย	/

ฉันสามารถหยุดใช้ยาคลายความวิตกกังวลได้หรือไม่?

สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจว่ายาคลายความวิตกกังวลถูกสั่งเพื่อช่วยจัดการกับอาการของคุณและปรับปรุงคุณภาพชีวิต การหยุดยาอย่างกะทันหันอาจทำให้เกิดอาการถอนยา เช่น กระสับกระส่าย หงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ และในบางกรณีรุนแรงอาจมีอาการสั่นหรือชัก จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด หากคุณมีข้อกังวลเกี่ยวกับยา อย่าลังเลที่จะปรึกษาแพทย์

ฉันต้องใช้ยาคลายความวิตกกังวลนานแค่ไหน?

ระยะเวลาการใช้ยาคลายความวิตกกังวลอาจแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ สุขภาพโดยรวม และการตอบสนองต่อยา บางคนอาจใช้ยาระยะสั้นไม่กี่เดือน ขณะที่บางคนอาจใช้ยานานหลายปี จึงควรพบแพทย์สม่ำเสมอเพื่อติดตามอาการและปรับแผนการรักษา

ผู้ดูแลควรทำอะไร หากผู้ป่วยปฏิเสธที่จะรับยาลดความวิตกกังวลของตน?

หากผู้ป่วยปฏิเสธที่จะรับประทานยา สิ่งสำคัญสำหรับผู้ดูแลคือการเข้าหาสถานการณด้วย ความอดทนและความเข้าใจ การสื่อสารที่เปิดเผยเป็นกุญแจสำคัญ พูดคุยเกี่ยวกับความสำคัญของยา ประโยชน์ที่มันให้ และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นหากไม่รับประทานยา หากผู้ป่วยยังคงปฏิเสธ อาจเป็นประโยชน์ในการมีส่วนร่วมของแพทย์หรือนักสุขภาพจิตในบทสนทนา พวกเขาสามารถให้ข้อมูลและการรับรองเพิ่มเติม หรือเสนอการรักษาทางเลือกหากจำเป็น ขอให้จำไว้ว่า การเคารพในอิสระและความรู้สึกของผู้ป่วยเป็นสิ่งสำคัญ ขณะที่ยังคงมั่นใจในสุขภาพและความปลอดภัยของพวกเขา

ควรปฏิบัติ
1. ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
2. ตรวจสอบข้อยา ขนาดยา และความถี่ก่อนใช้ยา
3. อ่านฉลากยาหรือคำแนะนำอย่างละเอียด
4. ศึกษาขนาดยา ข้อบ่งใช้ ข้อห้ามใช้ และผลข้างเคียง
5. เข้าใจวิธีการใช้ยาอย่างถูกต้อง
6. เก็บรักษาอย่างเหมาะสม
7. ใช้ยาจนครบตามที่กำหนด เว้นแต่แพทย์จะสั่งให้หยุด
8. หากมีข้อสงสัยให้ปรึกษาครอบครัวและบุคลากรทางการแพทย์

<u>ไม่ควรปฏิบัติ</u>
1. ปรับขนาดยาเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์
2. หยุดยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์
3. ดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับยา
4. เปลี่ยนภานะใส่ยา
5. ใช้อยื่นโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์
6. โทหกแพทยเกี่ยวกับการใช้อยื่น

เอกสารฉบับนี้เป็นการแปลจากภาษาอังกฤษที่เป็นต้นฉบับ ในกรณีที่มีความคลาดเคลื่อน หรือไม่สอดคล้องกันให้ยึดถือฉบับภาษาอังกฤษเป็นหลัก