

ใช้ยานอนหลับกับข้อควรระวัง

☛ นำเสนอเมื่อ 7 ต.ค. 2551

การนอนไม่หลับเป็นความทรมานอย่างหนึ่ง ที่มีสาเหตุได้มากมายตั้งแต่ความเครียด พังซ่าน ความไม่สบายกายจากโรคบางอย่าง
บรรยากาศสภาพแวดล้อมภายในห้องหรือที่นอนไม่เหมาะสมทำให้นอนหลับไม่สบาย
หลายคนเครียดเรื้อรังพาลให้เป็นโรคนอนไม่หลับ (insomnia) จึงหันไปพึ่งยานอนหลับ

การใช้เป็นครั้งคราวคงไม่มีผลใดมากนัก แต่หากใช้จนติดเป็นนิสัยชนิดที่ว่าถ้าจะนอนต้องใช้อย่างนี้ไม่ต่างจากคนติดยา เพราะใช้ไปใช้มาก็จะเกิดอาการติดยา ต้องเพิ่มปริมาณ หรือไม่ก็ใช้ไม่ได้ผล, คือถึงจะกินไปก็นอนไม่หลับ อีกทั้งยังมีอาการข้างเคียงหลายลักษณะจากฤทธิ์ของยาที่ทำให้คุณรู้สึกวากายใจไม่เป็นปกติ เช่น ความรู้สึกกังวลโดยไร้สาเหตุ วิงเวียน สับสน มีอาการหลงลืม ตาลาย เบลอ มวนทอง เป็นต้น ดังนั้นถ้าคุณมีปัญหารื่องการนอนไม่หลับ เรามีขอแนะนำดังนี้



ปรึกษาหมอแล่วยาสิมเล้าอาการที่เป็น บอกคุณหมอด้วยว่าคุณเคยใช้ยา หรือยังใช้ยานอนหลับอะไรอยู่ ห้ามใช้ยานอนหลับในขณะที่ตั้งครรภ์ หรือเป็นโรคไต และโรคตับ

หากจำเป็นต้องใช้ยานอนหลับให้เลือกใช้ปริมาณน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

ไม่จำเป็นต้องใช้ปริมาณตามที่ฉลากยาหรือที่ข้างกล่องแจ้งไว้
ถ้าคุณเริ่มตื่นใช้ปริมาณต่ำกว่าที่ฉลากกำหนดได้จะดีต่อตัวคุณเอง

ห้ามดื่มแอลกอฮอล์ ถ้าคุณคิดว่าจำเป็นต้องใช้ยานอนหลับ
เพราะตัวยากับแอลกอฮอล์จะตีกันเป็นอันตรายร้ายแรงได้

ห้ามขับรถหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกลเมื่อคุณใช้ยานอนหลับ
และคำหนึ่งถึงเสมอว่าฤทธิ์ของยากว่าจะหมดจริงๆ ก็ในอีกวันถัดไป

ห้ามให้ยานอนหลับกับเด็ก หรือกระทั่งเด็กแรกวันที่กำลังโต
ควรจะให้เป็นที่ปรึกษาของคุณหมอช่วยดีกว่าหากว่าเด็กมีปัญหาการนอนไม่หลับ สำหรับผู้สูงอายุ
กว่า 60 ปี ขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยานอนหลับ
และปริมาณที่ผู้สูงอายุใช้ก็จะต่ำกว่าคนหนุ่มสาว และฤทธิ์ของมันก็จะอยู่นานกว่า



ห้ามใช้ยานอนหลับในทางที่ผิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งใช้**การทำให้ลืมความปวดด้วยการหลับเพื่อไม่รับรู้แทน** แต่ถาคุณมีอาการเจ็บปวดจากโรคหรือสาเหตุใดก็ตามก็ควรรักษาบำบัดให้ถูกต้องโดยใช้ยาแก้ปวดหรือน้ำมันนวดแก้ปวด

ปรึกษาหมอหรือเภสัชกรก่อนใช้ยาว่า กว่าย่าจะออกฤทธิ์นั้นใช้เวลาเท่าไรถึงจะง่วง เพราะจะทำให้รู้เวลาคุณเตรียมการหรือจัดการภารกิจต่างๆ ให้เสร็จพร้อมก่อนนอน

การใช้ยานอนหลับเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ซึ่งมีประโยชน์ในยามที่จำเป็นเท่านั้นอย่างไรก็ตามร่างกายมนุษย์ยังต้องการการพักผ่อนนอนหลับตามธรรมชาติอยู่ดี

หากคุณมีปัญหาการนอนหลับ ต้องลองปรับอะไรหลายๆ อย่างดูก่อนที่จะหันไปพึ่งยา เช่น วิธีลดความเครียด การปรับบรรยากาศแวดล้อมในห้องนอน ขาดการออกกำลังกายหรือเปลา รับประทานอาหารไกลเวลานอนให้น้อยลง เป็นต้น

ที่มา : Health Today