

## ระวัง ! กิยานอนหลับ

อ.พญ.พิณพิไล จุฑะสมพากร

ภาควิชาเภสัชวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การนอนหลับ เป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด แต่สภาพสังคมที่มีปัญหา อาจทำให้เกิดความเครียด อาการนอนไม่หลับ จึงเป็นหนึ่งในปัญหาสุขภาพของคนเราในปัจจุบัน และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น จนต้องพึ่งยานอนหลับ ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย

การรักษาปัญหาการนอนไม่หลับจะเริ่มต้นด้วย วิธีไม่ใช้ยาก่อน โดยขจัดเหตุปัจจัยที่ทำให้นอนไม่หลับ ปฏิบัติตามสุขอนามัยการนอนอย่างเหมาะสม ส่วนการใช้ยานอนหลับนั้น ไม่ได้รักษาอาการนอนไม่หลับ เพียงแค่ช่วยให้อาการทุเลาลงขณะใช้ยา หากพยายามแก้ไขสาเหตุรวมถึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การนอนให้เหมาะสมแล้ว อาการยังไม่ดีขึ้น แพทย์จึงจะพิจารณาใช้ยานอนหลับร่วมด้วย

การใช้ยานอนหลับจะใช้เพียงชั่วคราวในระยะเวลานั้นๆ เนื่องจากการใช้ยาต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จะทำให้การตอบสนองกับยาลดลง ต้องเพิ่มขนาดยามากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้หลับได้ และยังทำให้เกิดการติดยาด้วย หากหยุดยาทันทีอาจมีอาการนอนไม่หลับ กระสับกระส่าย และกังวลได้ นอกจากนี้การใช้ยานอนหลับในระยะยาว ยังส่งผลให้หน้าที่การทำงานของสมองเสื่อมถอยลง อาจเกิดโรคสมองเสื่อมได้ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ

ดังนั้นการใช้ยานอนหลับ จึงจำเป็นต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ เนื่องจากการใช้ยาเกินขนาดจะออกฤทธิ์กดการทำงานของสมองที่ควบคุมการหายใจ เกิดภาวะการหายใจล้มเหลว เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ยาบางชนิดออกฤทธิ์ยาวหลังจากตื่นนอนแล้ว บางคนจะยังรู้สึกง่วงนอน อ่อนเพลีย หรือมึนงง ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายขึ้น หากต้องขับรถหรือทำงานกับเครื่องจักร

ฉะนั้นการใช้ยานอนหลับควรต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคตับ ไต และผู้สูงอายุ เพราะยาอาจสะสมในร่างกายได้มากขึ้น เกิดผลข้างเคียงได้มากกว่าปกติ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยานอนหลับในหญิงตั้งครรภ์ ให้นมบุตร ผู้ป่วยโรคปอด และผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ รวมถึงผู้ที่ใช้ออกฤทธิ์กดประสาท ส่วนผู้ที่ใช้ยานอนหลับ ควรงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด เนื่องจากแอลกอฮอล์จะไปเสริมฤทธิ์กัน อาจกดการหายใจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

หากจำเป็นต้องใช้ยานอนหลับควรปฏิบัติตามสุขอนามัยในการนอนที่ตีรวมด้วย โดยจัดบรรยากาศในห้องนอนให้นอนสบาย ไม่มีสิ่งรบกวน เข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา จำกัดเวลานอนให้เหมาะสมและเพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง หากวิธีผ่อนคลายความเครียด และออกกำลังกายสม่ำเสมอ รวมทั้งหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน งดสูบบุหรี่ หากปฏิบัติไปเรื่อยๆ ก็จะสามารถนอนหลับได้ดีขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งยานอนหลับอีกค่ะ