

ภญ.นันทพร เล็กพิทยา
งานเภสัชกรรมคลินิก ฝ่ายเภสัชกรรม
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

ยานอนหลับ ยากลายเครียด คืออะไร

ยาที่ออกฤทธิ์ให้นอนหลับช่วยบรรเทาอาการเครียดและวิตกกังวล ซึ่งทำให้ผู้มีปัญหาในการนอน สามารถนอนหลับได้อย่างสนิท ตัวอย่างยา เช่น Benzodiazepine, Z-drug, w and analog, Sedating Antihistamine, Tricyclic antidepressant เป็นต้น^[1]

แนวทางการใช้ยานอนหลับ/ยากลายเครียด

การรักษาภาวะนอนไม่หลับที่มีประสิทธิภาพ ควรเป็นการใช้ยารักษาควบคู่ไปกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการใช้ยานอนหลับควรพิจารณาถึงลักษณะการนอนไม่หลับ เช่น

- ผู้ป่วยที่นอนหลับยาก ควรใช้ยาที่ออกฤทธิ์เร็ว และออกฤทธิ์ระยะสั้น
- ผู้ป่วยที่มีปัญหาตื่นกลางดึกแล้วไม่สามารถหลับต่อได้ ควรใช้ยาที่ออกฤทธิ์ยาว เพื่อครอบคลุมเวลานอนหลับได้^[2]

วิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง

1. ใช้ยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ไม่ปรับขนาดยาเอง^[3]
2. ควรใช้เฉพาะเมื่อมีอาการ ไม่ควรรับประทานทุกวัน^[4]
3. การหยุดยาต้องลดยาอย่างช้า ๆ เพื่อลดโอกาสการนอนไม่หลับซ้ำ^[4]

ทำไมไม่ควรรับประทานยาเอง

ยานอนหลับส่วนมากมีฤทธิ์กดประสาทเพื่อช่วยในการนอนหลับ เช่น benzodiazepine มีผลข้างเคียงที่สำคัญคือ ง่วงซึม อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ หากรับประทานเกินขนาด อาจเกิดการหายใจขณะหลับได้ นอกจากนี้การใช้ยาบ่อยเกินไปอาจนำไปสู่การติดยา หากไม่ได้ยา กลุ่มนี้อาจส่งผลให้อาการแปรปรวนได้^[1]

นอกจากนี้การใช้ยานอนหลับในผู้ป่วยกลุ่มเฉพาะ จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ เนื่องจากอาจทำให้เกิดภาวะไม่พึงประสงค์ เช่น ผู้ป่วยโรคตับ โรคไต ยานอนหลับจะออกฤทธิ์มากกว่าคนปกติ, ผู้หญิงตั้งครรภ์, หญิงให้นมบุตร เป็นต้น^[3]

ข้อระมัดระวังในการใช้ยากลุ่มนี้

1. ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับการใช้ยา benzodiazepine เนื่องจากแอลกอฮอล์จะไปเสริมฤทธิ์ของยา ทำให้ฤทธิ์ง่วงซึม และทำให้การรับรู้ลดลง^[5]
2. หากใช้ยากลุ่ม benzodiazepine ร่วมกับ ยากลุ่ม opioid จะทำให้ง่วงซึม เสี่ยงต่อการหายใจมากขึ้นได้ ซึ่งอาจเกิดอันตรายถึงชีวิตได้^[3]

เอกสารอ้างอิง

1. สรยุทธ วาสิณานนท์. ยานอนหลับและสารช่วยการนอนหลับ.วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.2543;45(1):87-97.
2. ธิติมา ณรงค์ศักดิ์, ฐิตินา สงวนวิชัยกุล, วรพงศ์ ตรัสทิณวิน. การนอนหลับและสุขอนามัยการนอนหลับ:บทความพื้นฐานวิชาการ.วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเทพฯ. 2563;14(2):69-85.
3. Bounds CG, Patel P. Benzodiazepines. [Updated 2024 Jan 30]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470159/>
4. คู่มือการดูแลผู้มีสุขภาพจิตและจิตเวชสำหรับแพทย์.มาโนช หล่อตระกูล บก. กรมสุขภาพจิต.2544
5. Hirschtritt ME, Palzes VA, Kline-Simon AH, Kroenke K, Campbell CI, Sterling SA. Benzodiazepine and unhealthy alcohol use among adult outpatients. Am J Manag Care. 2019 Dec 1;25(12):e358-e365.