



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

การนอนไม่หลับเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย และรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันของทุกคนได้ ทางการแพทย์จึงได้ออกยานอนหลับมาเพื่อใช้ในการช่วยให้เราได้หลับสนิท

แนะนำคนที่นอนไม่หลับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการนอนเสียก่อน เพราะส่วนมากอาการนอนไม่หลับมักเกิดขึ้นชั่วคราวตามสาเหตุ เช่น เข้านอนให้เป็นเวลา งดเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนหลังเที่ยงวัน กรณีจำเป็นจะต้องใช้ยาชั่วคราว อาจลองใช้ประเภทยาที่ทำให้ง่วงนอนที่เราสามารถหาซื้อได้ทั่วไป เช่น ยาแก้แพ้ (ANTIHISTAMINE) สำหรับอาการนอนไม่หลับรุนแรง หรือเรื้อรัง (อาการนอนไม่หลับอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และติดต่อกันไม่น้อยกว่า 3 เดือน) ข้อปฏิบัติ 1.ควรปรึกษาแพทย์ ปฏิบัติตามคำแนะนำและอยู่ภายใต้การดูแลควบคุมของแพทย์ 2.ไม่ควรซื้อยานอนหลับมากินเอง

ทั้งนี้ ผลข้างเคียงของยานอนหลับมีผลข้างเคียงบางประการ เช่น อาจทำให้เกิดความผิดปกติของเม็ดเลือด ตับ หรือไตได้ อาจทำให้หัวใจหยุดเต้น หายใจหยุดหายใจ นอกจากนี้ส่วนใหญ่พวกยานอนหลับจะมีผลข้างเคียงทั่วไป เช่น อาการง่วง หรือมีศีรษะในช่วงเวลากลางวัน ลืมเหตุการณ์หลังจากใช้ยาในระยะเวลานั้น ๆ ช่วงหนึ่ง อาการคือยาทำให้ต้องใช้ยาจำนวนมากขึ้นและอาการติดยา

นอนไม่หลับควรกินยานอนหลับเมื่อไหร่ การนอนไม่หลับเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยและรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันของทุกคนได้ แล้วเราควรกินยานอนหลับเมื่อไหร่ ทางแพทย์นั้นจะแนะนำให้ผู้ที่นอนไม่หลับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการนอนเสียก่อน เพราะส่วนมากแล้วอาการนอนไม่หลับมักเกิดขึ้นชั่วคราวตามสาเหตุ ซึ่งถ้าแก้ไขสาเหตุหรือสาเหตุหมดไป เราก็จะนอนหลับได้ตามเดิม ตัวอย่างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น เข้านอนให้เป็นเวลา งดเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนหลังเที่ยงวัน งดออกกำลังกายก่อนเข้านอน ถ้าจำเป็นจะต้องใช้ยาชั่วคราว อาจลองใช้ประเภทยาที่ทำให้ง่วงนอนที่เราสามารถหาซื้อได้ทั่ว ๆ ไป เช่น ยาแก้แพ้ เป็นต้น

ในกรณีที่อาการนอนไม่หลับรุนแรง หรือเรื้อรัง (อาการนอนไม่หลับอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และติดต่อกันไม่น้อยกว่า 3 เดือน) ควรปรึกษาแพทย์ ปฏิบัติตามคำแนะนำและอยู่ภายใต้การดูแลควบคุมของแพทย์ ไม่ควรซื้อยานอนหลับมากินเอง เนื่องจากยานอนหลับมีผลข้างเคียงบางประการ เช่น อาจทำให้เกิดความผิดปกติของเม็ดเลือด ตับ หรือไตได้ อาจทำให้หัวใจหยุดเต้น หรือหยุดหายใจ

นอกจากนี้ส่วนใหญ่พวกยานอนหลับจะมีผลข้างเคียงทั่วไป เช่น อาการง่วง หรือมีศีรษะในช่วงเวลากลางวัน ลืมเหตุการณ์หลังจากใช้ยาในระยะเวลานั้น ๆ ช่วงหนึ่ง อาการคือยาทำให้ต้องใช้ยาจำนวนมากขึ้นและอาการติดยา ทั้งนี้ หากอาการนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ควรแก้ที่สาเหตุก่อนการกินยา แต่ถ้าอาการนอนไม่หลับเกิดขึ้นบ่อยๆ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการรักษาที่เหมาะสม

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา <https://www.fda.moph.go.th/>

ข่าวจริงประเทศไทย <https://shorturl.asia/SwsPz>