

ปัญหาเรื่องการนอน



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการนอนหลับ

โดยทั่วไป ผู้ใหญ่ต้องการการนอนหลับประมาณ 7-8 ชั่วโมงในแต่ละคืน แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะนอนหลับเพียงพอตามความต้องการ

ในบางครั้ง ท่านอาจจะประสบปัญหาในการนอนหลับ โดยอาจมีสาเหตุมาจาก

- ความเครียด
- ปัญหาสุขภาพและการใช้ยาบางชนิด
- การทำงานเป็นเวลานาน/การทำงานเป็นกะ
- แสงสว่างหรือเสียงดัง
- การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ หรือการรับประทานอาหารใกล้เวลานอนมากเกินไป

หากท่านกำลังมีปัญหาในการนอนหลับ หรือมีอาการหลับๆตื่นๆติดต่อกันหลายคืน ท่านอาจกำลังประสบปัญหาทางการนอนที่เรียกว่า โรคนอนไม่หลับ

บางท่านอาจประสบปัญหาเกี่ยวกับการนอนที่ร้ายแรง โปรดปรึกษาแพทย์ของท่านหากท่านมีอาการดังต่อไปนี้

- เผลอหลับระหว่างวัน
- กรนหรือมีเสียงคล้ายการสำลักในระหว่างที่นอนหลับ
- มีความรู้สึกแปลกๆที่ขา หรือมีความรู้สึกที่ว่าท่านจำเป็นต้องขยับขา

ยาที่ช่วยให้ท่านสามารถนอนหลับได้

มียาหลายชนิดที่สามารถทำให้ท่านนอนหลับหรือสามารถคงการหลับได้นานขึ้น ท่านจำเป็นต้องได้รับใบสั่งยาจากแพทย์สำหรับการใช้ยานอนหลับบางชนิด หรือท่านสามารถใช้ยาที่ไม่จำเป็นต้องใช้ใบสั่งแพทย์ก็ได้เช่นกัน

ยาที่ต้องใช้ใบสั่งแพทย์ในการซื้อ

ยานอนหลับประเภทที่ต้องใช้ใบสั่งแพทย์นั้นสามารถออกฤทธิ์ได้ดีในหลายท่าน แต่อย่างไรก็ตาม ยาเหล่านี้ก็สามารถก่อให้เกิดอาการข้างเคียงที่ร้ายแรงได้

- ปรึกษาแพทย์ของท่านเกี่ยวกับความเสี่ยงและประโยชน์ที่ท่านจะได้รับจากการใช้ยานอนหลับชนิดที่ต้องใช้ใบสั่งแพทย์
- ยานอนหลับสำหรับใช้ในโรคนอนไม่หลับนั้น สามารถมีผลต่อการขับขีรยนต์ของท่านในเช้าวันต่อมาหลังจากการใช้ยาดังกล่าวได้
- ยานอนหลับสามารถก่อให้เกิดอาการข้างเคียงที่พบได้น้อยบางชนิด เช่น
 - อาการแพ้ยาอย่างรุนแรง
 - อาการหน้าบวมอย่างรุนแรง
 - การเกิดพฤติกรรมทำทางต่างๆ เช่น การโทรศัพท์ การรับประทานอาหาร การมีเพศสัมพันธ์ หรือการขับขีรยนต์ ในขณะที่ท่านยังตื่นไม่เต็มที่

ยาที่ไม่จำเป็นต้องใช้ใบสั่งแพทย์ในการซื้อ

ยาที่ไม่จำเป็นต้องใช้ใบสั่งแพทย์ในการซื้อก็สามารถก่อให้เกิดอาการข้างเคียงได้เช่นเดียวกัน กรุณาอ่าน “ฉลากกำกับยา” เพื่อศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาการข้างเคียงของยานอนหลับชนิดที่ไม่จำเป็นต้องใช้ใบสั่งแพทย์ในการซื้อของท่าน

ปัญหาเรื่องการนอน

ปรึกษาผู้ให้บริการด้านการแพทย์ของท่าน หากท่านประสบปัญหาในการนอนหลับในเกือบทุกคืน เป็นเวลามากกว่า 2 สัปดาห์ติดต่อกัน

เคล็ดลับสำหรับการนอนหลับที่ดีขึ้น

การเปลี่ยนแปลงบางอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการนอนของท่านอาจจะช่วยให้คุณสามารถนอนหลับได้อย่างเพียงพอ

- เข้านอนและตื่นเวลาเดิมทุกวัน
- นอนในห้องที่มืดและเงียบสงบ
- หลีกเลี่ยงคาเฟอีนและนิโคติน
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ก่อนเข้านอน
- ทำกิจกรรมที่ช่วยให้คุณผ่อนคลายก่อนเข้านอน
- ไม่ควรออกกำลังกายก่อนเข้านอน
- ไม่ควรรับหลับระหว่างวันในช่วงเวลาหลังบ่ายสามโมงเย็น
- ไม่ควรรับประทานอาหารมื้อใหญ่ก่อนเข้านอน

เอกสารฉบับนี้พัฒนาขึ้นโดยองค์การอาหารและยาสำหรับสุขภาพของผู้หญิง (the FDA Office of Women's Health) สำหรับข้อมูลอื่น ๆ ด้านสุขภาพของผู้หญิง โปรดไปที่

www.fda.gov/womens

