

اگر بی خوابید سراغ قرص خواب نروید

دکتر صادق نیت فلوشیپ اختلالات خواب در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: متأسفانه اولین گزینه که به ذهن افراد دچار بی خوابی می رسد، مصرف خود سرانه قرص های خواب آور است که به شدت مضر و آسیب رسان هستند.



سلامت نیوز : دکتر صادق نیت فلوشیپ اختلالات خواب در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: متأسفانه اولین گزینه که به ذهن افراد دچار بی خوابی می رسد، مصرف خود سرانه قرص های خواب آور است که به شدت مضر و آسیب رسان هستند.

وی تصریح کرد: اغلب این قرص ها با ایجاد خواب آلودگی مقطعی موجب وابستگی می شوند به گونه ای که پس از گذشت چند روز فرد با دوز پایین این قرص ها به خواب نمی رود و مجبور است دوز مصرفی قرص را افزایش دهد.

وی با بیان این که وابستگی به قرص های خواب آور هم نوعی اعتیاد است خاطر نشان کرد: این قرص ها موجب می شوند که فرد در دراز مدت دچار اختلالات عصبی و حتی زوال مغزی گردد و حتی قطع ناگهانی آنها نیز موجب شوک عصبی و تشنج می شود. وی گفت: به هیچ عنوان افراد بد خواب خود سرانه به مصرف این قرص ها مبادرت نکنند و حتی برای مصرف کوتاه مدت آنها نیز از متخصصین مشورت بگیرند.