

قبل از مصرف داروهای خواب، بخوانید

حفظ سبک زندگی سالم و دوری کردن از عادات نادرست همچون مصرف سیگار و مواد الکلی اولین گام‌ها برای درمان بی‌خوابی است.



حفظ سبک زندگی سالم و دوری کردن از عادات نادرست همچون مصرف سیگار و مواد الکلی اولین گام‌ها برای درمان بی‌خوابی است.

به گزارش سرویس «سلامت» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، هرچند در موارد شدیدتر، این تغییرات به خودی خود کافی نیست و مصرف دارو در کنار رفتاردرمانی ضرورت دارد. طبق بررسی‌های انجمن ملی خواب در آمریکا حدود 25 درصد از مردم این کشور هر سال برای رفع مشکلات مربوط به خواب از انواع مختلف داروها مصرف می‌کنند. طیف متفاوتی از داروهای خواب بدون نسخه و قابل دسترس وجود دارد. همچنین نوع و دوز مصرفی این داروها به علائم و سابقه پزشکی بیمار مرتبط است. داروهای تجویزی برای بی‌خوابی شامل داروهای ضد اضطراب، مسکن و آرام بخش می‌شوند. پزشکان مصرف داروهای خواب‌آور را برای بیش از دو تا سه هفته توصیه نمی‌کنند چرا که ممکن است فرد به مصرف آنها عادت کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد داروهای خواب‌آور در کوتاه کردن مدت زمانی که فرد به خواب می‌رود، افزایش ساعت خواب و بهبود کیفیت کلی خواب موثر است.

در موارد نادر مصرف این داروها ممکن است موجب واکنش‌های آلرژیک، ورم صورت و بروز رفتارهای غیرمعمول شود. عوارض جانبی داروهای خواب‌آور اغلب در افراد مسن ظاهر شده و شامل حالت گیجی، عدم توانایی در فکر کردن و مشکلات تعادلی می‌شود.

به گزارش ایسنا به نقل از هلت لاین، همچنین در صورتی که بی‌خوابی با افسردگی مرتبط باشد داروهای افسردگی می‌توانند مفید واقع شوند. بسیاری از افراد بدون دریافت نسخه پزشک اقدام به مصرف داروهای خواب‌آور می‌کنند در حالی که تعدادی از این داروها حاوی آنتی‌هیستامین و تحریک‌کننده حالت گیجی هستند و علاوه بر این آنتی‌هیستامین‌ها کیفیت خواب را کاهش می‌دهند.