



การใช้ยานอนหลับ



เคยสังเกตตัวเองกันบ้างไหม



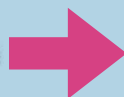
ว่าแต่ละคืน เรานอนกันแบบมีคุณภาพมากน้อยเพียงใด



ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต พบว่า 3 ใน 4 ของประชากรไทย หรือราว 19 ล้านคน กำลังเผชิญกับปัญหา
นอนไม่หลับ¹ ยานอนหลับจึงอาจมีความจำเป็นต้องใช้ในการรักษาอาการนอนไม่หลับ

ผลการสำรวจสุขภาพประชากรไทยปี พ.ศ. 2562 - 2563 พบว่ามีการใช้ยาคลายเครียดและยานอนหลับ
เป็นประจำมากขึ้น โดยพบว่า ในช่วง 6 เดือน มีประชากรที่อายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 2.9 รับประทานยาคลาย
เครียดหรือยานอนหลับเป็นประจำ²

ตัวอย่างยานอนหลับ



ภาพจาก Siriraj Drug List

ข้อบ่งใช้ของยานอนหลับ : บรรเทาอาการนอนไม่หลับ

ระยะเวลาที่เหมาะสม : ควรใช้ในระยะเวลานั้นๆ เนื่องจาก การใช้ยานอนหลับติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้
การตอบสนองต่อยาลดลงและต้องเพิ่มปริมาณยาจึงจะได้ฤทธิ์เท่าเดิม

ขนาดยา : ใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์ **ห้ามปรับขนาดยาด้วยตนเอง**

ข้อควรระวัง : ยาบางชนิดออกฤทธิ์นาน อาจทำให้ช่วงหลังตื่นนอนได้ ระมัดระวังการขับรถหรือทำงานกับ
เครื่องจักร และควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจาก จะไปเสริมฤทธิ์ยา และ**ควรระมัดระวัง**
เป็นพิเศษในผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคตับ โรคไต และควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาในผู้ที่ตั้งครรภ์ ผู้มีภาวะหยุด
หายใจขณะหลับ

คำแนะนำ³ : การใช้ยานอนหลับควรอยู่ในความดูแลของแพทย์

นอกจากใช้ยาแล้ว ควรปรับสุขอนามัยการนอน ตามคำแนะนำต่อไปนี้

1. เข้านอน-ตื่นนอน ให้ตรงเวลาในทุกๆ วัน
2. ไม่ควรรับประทานอาหารมื้อหนักก่อนนอน อย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง
3. จัดห้องนอนให้บรรยากาศเหมาะสมแก่การนอนหลับ คือ เงียบ ปลอดภัย ไม่มีแสงรบกวน
มีอากาศถ่ายเทสะดวก
4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ โคลา



เอกสารอ้างอิง

- 1.ไทยพีบีเอส. วันนอนหลับโลก คนไทย 19 ล้านคนเผชิญภาวะ "นอนไม่หลับ" [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 18 ต.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaipbs.or.th/news/content/338064>
- 2.The Coverage. เผยผลสำรวจสุขภาพคนไทย กับยา 'คลายเครียด-นอนหลับ' มากขึ้น มีคนกินยาแก้ปวดทุกวันร้อยละ 1.9%. [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 18 ต.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.thecoverage.info/news/content/2587>
- 3.งานสื่อสารองค์กร คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. แก้ปัญหาการนอนไม่หลับ แค่ปรับพฤติกรรม [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 18 ต.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/แก้ปัญหาการนอนไม่หลับ-/>