



## قرص‌های خواب‌آور

ترجمه: دکتر گیتی حاجبی

گروه بالینی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

### مرور کلی

#### قرص‌های خواب‌آور چه هستند؟

همان‌طور که از نامشان پیدا است، قرص‌های خواب‌آور می‌توانند به خوابیدن کمک کنند. اگر اختلال خواب مانند بی‌خوابی وجود داشته باشد، می‌توان از این داروها برای کمک به خوابیدن استفاده کرد. اگر فرد مستعد بیدار شدن در نیمه شب باشد، داروهای خواب‌آور همچنین می‌توانند در حفظ خواب کمک کنند. قرص‌های

قرص‌های خواب‌آور با ایجاد احساس خواب‌آلودگی و آرامش، بی‌خوابی را درمان می‌کنند. داروهای خواب‌آور، از جمله داروهای طبیعی مانند ملاتونین، می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند. بنابراین، ممکن است در طول روز احساس گیجی یا خواب‌آلودگی شود. برخی افراد در خواب راه می‌روند یا غذا می‌خورند (پاراسومنیا). سایر درمان‌های غیردارویی مانند درمان شناختی رفتاری (CBT) ممکن است در بهبود خواب بهتر باشند.

### قرص‌های خواب طبیعی

برخی افراد برای کمک به خواب خود از داروهای طبیعی مانند ملاتونین یا مکمل‌های والرین استفاده می‌کنند. ملاتونین هورمونی است که بدن به‌طور طبیعی تولید می‌کند و باعث خواب می‌شود. والرین گیاهی است که ظاهراً به آرامش و خواب کمک می‌کند.

اگرچه داروهای خواب‌آور و مکمل‌های بدون نسخه به راحتی در دسترس هستند، قبل از مصرف آن‌ها باید با پزشک مشورت شود. داروهای موجود در داروهای خواب‌آور بدون نسخه (از جمله مکمل‌ها) می‌توانند با سایر داروها تداخل داشته باشند یا شرایط سلامتی را بدتر کنند.

### قرص‌های خواب تجویزی

قرص‌های خواب تجویزی قوی‌تر از قرص‌های بدون نسخه هستند. برای تهیه این قرص‌ها به نسخه پزشک نیاز می‌باشد. پزشکان معمولاً استفاده طولانی مدت از قرص‌های خواب تجویزی را توصیه نمی‌کنند، زیرا آن‌ها درمانی برای بی‌خوابی نیستند و خطر وابستگی و اعتیاد وجود دارد. آن‌ها ممکن است در برخی موارد کمک کنند، اما پزشکان معمولاً آن‌ها را فقط برای تسکین کوتاه مدت تجویز می‌کنند.

انواع قرص‌های خواب تجویزی عبارتند از:

- ❖ آنتی‌دپرسانت‌ها
- ❖ باربیتورات‌ها

خواب‌آور نام‌های مختلفی دارند، از جمله:

- ❖ هیپنوتیک‌ها
- ❖ سداتیوها
- ❖ کمک‌کننده‌های خواب
- ❖ داروهای خواب‌آور
- ❖ آرامبخش‌ها

چه کسی ممکن است به قرص خواب نیاز داشته باشد؟

تخمین زده می‌شود از هر ۷ نفر در ایالات متحده، ۱ نفر بی‌خوابی طولانی‌مدت دارد. مشکلات خواب با افزایش سن شایع‌تر می‌شوند. تقریباً از هر ۳ نفر ۶۵ سال به بالا، ۱ نفر نوعی داروی خواب مصرف می‌کند.

### انواع قرص خواب کدام هستند؟

قرص‌های خواب به‌صورت بدون نسخه (OTC)، به‌عنوان مکمل‌های طبیعی یا با نسخه پزشک در دسترس هستند.

### قرص‌های خواب بدون نسخه

هر فرد ۱۸ سال به بالا می‌تواند داروهای خواب بدون نسخه را از درگاه‌استور یا سایر فروشگاه‌های خرده‌فروشی خریداری کند. برای تهیه داروی بدون نسخه نیازی به تجویز پزشک نیست. داروهای خواب بدون نسخه اغلب حاوی آنتی‌هیستامین هستند. این دارو آلرژی را درمان می‌کند، اما همچنین می‌تواند باعث خواب‌آلودگی شود.

کاهش اضطراب می‌شود. داروهای Z با کند کردن فعالیت در مغز عمل می‌کنند.

❖ بنزودیازپین‌ها (benzos)

❖ داروهای Z، مانند زولپیدم (Ambien®)

و اس زوپیکلون (Lunesta®)

## خطرات/مزایا

### جزئیات درمان

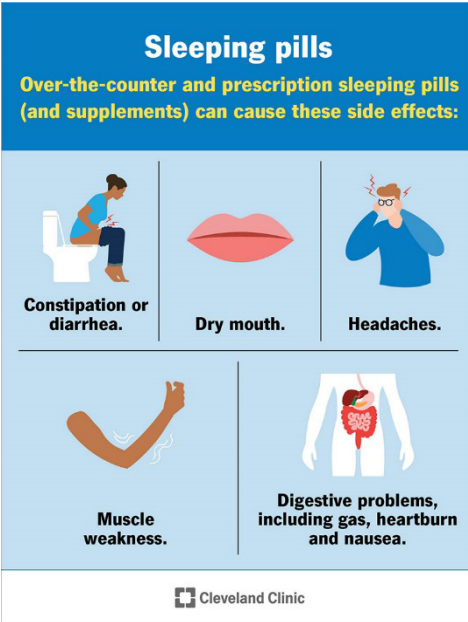
قرص‌های خواب چگونه کار می‌کنند؟

هر نوع قرص خواب عملکرد متفاوتی دارد. برخی از قرص‌های خواب باعث خواب‌آلودگی می‌شوند، در حالی که برخی دیگر ناحیه‌ای از مغز که فرد را هوشیار نگه‌می‌دارد، غیر فعال می‌کنند.

بیشتر قرص‌های خواب بدون نسخه حاوی آنتی‌هیستامین هستند. آنتی‌هیستامین‌ها با مسدود کردن هیستامین‌ها (موادی در بدن که باعث هوشیاری می‌شوند) عمل می‌کنند. ترکیبات رایج در آنتی‌هیستامین‌ها شامل دیفن‌هیدرامین و دوکسیلامین است.

نحوه عملکرد مکمل‌های طبیعی خواب به نوع مکمل بستگی دارد. ملاتونین هورمونی است که به دلیل توانایی‌اش در تأثیرگذاری بر زمان به خواب رفتن و بیدار شدن، خواب را تقویت می‌کند. والرین (سنبل‌الطیب) اثر آرام بخش طبیعی بر سیستم عصبی دارد و به بهبود خواب شبانه کمک می‌کند.

داروهای خواب تجویزی به روش‌های مختلفی عمل می‌کنند. به‌عنوان مثال، بنزودیازپین‌ها با تحریک ماده‌ای شیمیایی در مغز به نام GABA عمل می‌کنند که منجر به آرام‌بخشی، شل شدن عضلات و



قرص‌های خواب‌آور می‌توانند طیف وسیعی از عوارض جانبی، از یبوست تا ضعف عضلانی، ایجاد کنند.

عوارض جانبی احتمالی قرص‌های خواب‌آور چیست؟ تقریباً از هر ۱۰ نفر، ۸ نفر روز بعد از مصرف داروی خواب‌آور، دچار خماری می‌شوند. آن‌ها احساس خواب‌آلودگی می‌کنند، دچار اختلال در تفکر می‌شوند و سرگیجه یا مشکلات تعادل را تجربه می‌کنند. این عوارض در طول روز می‌تواند

## خطرات یا عوارض احتمالی قرص‌های خواب‌آور تجویزی چیست؟

برخی از داروهای خواب‌آور تجویزی ممکن است باعث پاراسومنیا (اختلال خواب) شوند. این اختلال خواب مخرب می‌تواند باعث رفتارهای خطرناکی شود، در حالی که هنوز بیشتر خواب هستید. افرادی که داروهای Z مصرف می‌کنند ممکن است در خواب راه بروند یا غذا بخورند، دارو مصرف نمایند، صحبت یا حتی رانندگی کنند، در حالی که از انجام این کارها بی‌خبر هستند. ممکن است به نظر برسد که بیدار هستید، اما مغز کاملاً هوشیار نیست. اکثر افراد پس از بیدار شدن، انجام این کارها را به خاطر نمی‌آورند.

آرام‌بخش‌ها همچنین می‌توانند خروپف و آپنه خواب را که یک بیماری بالقوه تهدیدکننده حیات است، بدتر کنند.

### آیا قرص‌های خواب‌آور اعتیادآور هستند؟

بنزودیازپین‌ها می‌توانند اعتیادآور باشند و منجر به اختلال مصرف مواد شوند. برای کاهش این خطر، ارائه‌دهندگان خدمات درمانی این قرص‌های خواب‌آور را فقط برای مصرف کوتاه‌مدت تجویز می‌کنند. در این صورت احتمال بیشتری وجود دارد که به جای آن‌ها، داروهای Z تجویز شود.

### آیا می‌توان در دوران بارداری قرص خواب مصرف کرد؟

هر دارویی که در دوران بارداری یا

بر توانایی فرد در رانندگی، کار، رفتن به مدرسه و انجام کارهای روزانه تأثیر منفی بگذارد. به همین دلیل است که هنگام مصرف داروی خواب‌آور احتیاط لازم است. قرص‌های خواب‌آور (و مکمل‌های) بدون نسخه و تجویزی می‌توانند این عوارض جانبی را ایجاد کنند:

❖ بیبوست یا اسهال

❖ خشکی دهان

❖ سردرد

❖ ضعف عضلانی

❖ مشکلات گوارشی، از جمله نفخ، سوزش سر دل و حالت تهوع.

❖ می‌توانند خروپف و آپنه خواب را بدتر کند.

## عوارض جانبی احتمالی طولانی مدت قرص‌های خواب‌آور چیست؟

وقتی هر شب داروهای خواب‌آور مصرف می‌گردد، بدن ممکن است به آن‌ها وابسته شود. وقتی دارو قطع می‌گردد، بی‌خوابی ممکن است بدتر از قبل شود. این اثر، بی‌خوابی برگشتی نامیده می‌گردد. اگر مدت زیادی است که از داروهای خواب‌آور استفاده می‌شود، با پزشک در مورد نحوه قطع ایمن آن صحبت گردد. ممکن است ماه‌ها طول بکشد تا مصرف قرص‌ها را متوقف کرد.

همچنین نباید داروهای خواب‌آور با سایر آرام‌بخش‌ها یا الکل مصرف شود، زیرا احتمال مصرف بیش از حد وجود دارد.

مشکلات حافظه و مشکلات تعادل شوند که می‌تواند خطر زمین خوردن و شکستگی لگن را افزایش دهد.

اگر مشکلات خواب بر کیفیت زندگی شما تأثیر می‌گذارد و هیچ چیز دیگری کمکی نکرده است، با یک ارایه دهنده خدمات درمانی صحبت شود. آن‌ها ممکن است توصیه کنند که از یک داروی خواب‌آور بدون نسخه مانند بنادریل آلرژئی®، ادویل® یا تایلنول® استفاده شود. این داروها باید برای مدت کوتاهی با دوز پایین مصرف گردند و در مورد هرگونه عوارض جانبی با ارایه دهنده خدمات درمانی تماس گرفته شود.

### قرص‌های خواب‌آور بی‌خطر برای بیماران قلبی کدام هستند؟

مشکلات خواب یک مشکل رایج برای افراد مبتلا به بیماری قلبی است. طبق یک مطالعه، ۴۴ درصد از بیماران قلبی مشکل خواب دارند. دلایل مختلفی برای آن وجود دارند، از تنگی نفس گرفته تا مشکل در خوابیدن پس از جراحی قلب. مطالعه دیگری نشان داد که تا ۵۰ درصد از بیماران جراحی قلب تا شش ماه پس از عمل جراحی خود، مشکل خواب داشته‌اند.

اکثر ارایه دهندگان خدمات درمانی توصیه می‌کنند قبل از مصرف قرص‌های خواب‌آور، روش‌های دیگری برای بهبود خواب امتحان شود. خطرات

شیردهی مصرف می‌کنید، به جنین یا نوزاد منتقل می‌شود. قبل از مصرف هرگونه قرص خواب یا مکمل بدون نسخه، با پزشک خود مشورت کنید. برای بی‌خوابی شدید، پزشک ممکن است یک داروی خواب‌آور کوتاه مدت تجویز کند.

### آیا قرص‌های خواب برای کودکان بی‌خطر هستند؟

بعضی از والدین برای کمک به خواب کودکان، داروهای آنتی‌هیستامین بدون نسخه به آن‌ها می‌دهند. این داروها برای اهداف خواب تأیید نشده‌اند. خطر عوارض مصرف بیش از حد دارو برای کودک وجود دارد. قبل از دادن داروهای بدون نسخه یا مکمل‌ها به کودک خود، با پزشک متخصص اطفال یا متخصص خواب کودکان مشورت شود.

در حال حاضر، هیچ داروی خواب تجویزی برای کودکان در دسترس نیست. تغییر رفتارهای خواب کودک اغلب بهترین راه برای بهبود خواب است.

### بی‌خطرترین قرص خواب برای سالمندان چیست؟

افراد ۶۵ سال به بالا معمولاً باید ابتدا درمان‌های غیردارویی را امتحان کنند، زیرا ممکن است راه‌های ایمن‌تری برای بهبود خواب وجود داشته باشند. قرص‌های خواب برای سالمندان خطرات خاصی دارند. این داروها می‌توانند مدت بیشتری در بدن باقی‌مانند و باعث عوارض جانبی مانند گیجی،

## بهبودی و چشم انداز

### قرص‌های خواب چقدر مؤثر هستند؟

مطالعات نشان می‌دهند که قرص‌های خواب در ایجاد یک خواب خوب شبانه چندان مفید نیستند. اکثر افرادی که از قرص‌های خواب‌آور استفاده می‌کنند، حدود هشت تا ۲۰ دقیقه سریع‌تر از افرادی که دارو مصرف نمی‌نمایند، به خواب می‌روند. به‌طور متوسط، ممکن است ۳۵ دقیقه خواب اضافی داشته باشید.

به‌طور کلی، قرص‌های خواب‌آور باید برای استفاده کوتاه مدت باشند. اگر یک رویداد استرس‌زای زندگی، مانند طلاق یا مرگ در خانواده، شما را بیدار نگه می‌دارد، این داروها ممکن است بیشترین کمک را به شما کنند.

### چگونه می‌توان بدون قرص خواب بهتر خوابید؟

درمان شناختی رفتاری (CBT) ابزاری مؤثر برای بهبود خواب و درمان بی‌خوابی است. تغییرات رفتاری اغلب بدون نیاز به دارو، خواب را بهبود می‌بخشند. در مورد این گزینه با پزشک صحبت شود.

همچنین ممکن است بخواهید:

- ❖ از خوردن وعده‌های غذایی حجیم و الکل قبل از خواب خودداری کنید.
- ❖ مصرف کافئین، از جمله قهوه، نوشابه و شکلات، را در طول روز و به‌خصوص قبل از خواب کاهش دهید.
- ❖ سیگار را ترک کنید.

بلندمدت اغلب از مزایای مصرف داروهای خواب‌آور بیشتر می‌باشند. ارایه دهنده خدمات درمانی ممکن است توصیه کند محیط خواب خود را تغییر دهید یا ابتدا درمان شناختی رفتاری (CBT) امتحان شود. اگر هنوز مشکلات خواب وجود دارند، قبل از شروع مصرف قرص‌های خواب‌آور، با ارایه دهنده خدمات درمانی در مورد آن‌ها صحبت گردد.

### بهترین قرص‌های خواب برای بیماران سرطانی کدام هستند؟

مشکلات خواب می‌توانند به دلایل زیادی اتفاق بیفتند و افراد مبتلا به سرطان اغلب در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به آن هستند. مانند افراد مبتلا به بیماری قلبی، پزشک ممکن است قبل از امتحان کردن قرص‌های خواب، روش‌های جایگزین را برای داشتن خواب بهتر شبانه توصیه کند. ممکن است توصیه کند یک دفترچه یادداشت خواب داشته باشید که در آن با نوشتن زمان و الگوهای خواب خود، وضعیت خواب خود را پیگیری کنید. می‌توانید محیط خواب خود را تغییر دهید یا در مورد داروهای فعلی با پزشک صحبت شود. همچنین ممکن است درمان شناختی رفتاری را توصیه کند. اگر مشکلات خواب ادامه یابد، پزشک ممکن است داروی Z تجویز کند.

شده دارو یا ترکیب قرص‌های خواب با الکل یا سایر داروها رخ دهد. اکثر افرادی که دچار عوارض مصرف بیش از حد می‌شوند، فقط عوارض جانبی خفیفی مانند سرگیجه و حالت تهوع را تجربه می‌کنند، اما عوارض مصرف بیش از حد قرص خواب می‌توانند کشنده باشند. طبق گزارش موسسه ملی سوء مصرف مواد مخدر (ایالات متحده)، در سال ۲۰۲۱ حدود ۱۲۵۰۰ مورد مرگ ناشی از عوارض مصرف بیش از حد مواد مخدر مربوط به بنزودیازپین‌ها رخ داده است.

### یادداشتی از کلینیک کلیوند

خیره شدن به ساعت یا غلت زدن در رختخواب، راهی برای گذراندن شب‌ها نیست. با این حال، قبل از امتحان کردن یک داروی خواب‌آور بدون نسخه، باید با یک ارایه دهنده خدمات درمانی صحبت شود. اغلب، درمان‌های غیر دارویی و تغییرات رفتاری، تمام چیزی هستند که برای بهبود خواب نیاز می‌باشند، اما یک ارایه دهنده خدمات درمانی ممکن است در برخی موارد، قرص خواب تجویزی را توصیه کند. آن‌ها علت بی‌خوابی را تشخیص می‌دهند و بهترین برنامه را برای کمک به خواب راحت‌تر پیشنهاد می‌دهند. اگر فرد دچار بیماری عصبی می‌باشد، به مشاوره تخصصی نیاز دارد.

### منبع

1. Sleeping Pills: How They Work, Side Effects, Risks & Types. Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/15...>

❖ با موسیقی آرامش بخش، یک کتاب خوب یا مدیتیشن، آرامش بگیرید.  
 ❖ حداقل ۳۰ دقیقه قبل از خواب، دستگاه‌های الکترونیکی را خاموش کنید.  
 ❖ در طول روز از نظر جسمی فعال باشید. در صورت امکان، سعی کنید بیرون بروید.  
 ❖ حتی در آخر هفته‌ها، به یک برنامه خواب (زمان خواب و بیداری یکسان) پایبند باشید.  
 ❖ اتاق خواب خود را به یک پناهگاه تاریک، ساکت و خنک تبدیل کنید.  
 ❖ هر روز در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوید و ظرف ۱۵ دقیقه پس از بیدار شدن، ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در معرض نور فیلتر نشده فضای باز قرار بگیرید تا به تنظیم ریتم شبانه روزی کمک کند.

### چه زمانی با پزشک تماس بگیریم

اگر قرص خواب مصرف می‌شود و موارد زیر مشاهده می‌گردد، باید با پزشک تماس گرفته شود:  
 ❖ خستگی طولانی مدت (مزمن).  
 ❖ گیجی یا مشکلات حافظه.  
 ❖ رفتارهای پاراسومنیا.  
 ❖ مشکلات تمرکز یا انجام کارهایی مانند رانندگی.  
 ❖ ناراحتی شدید معده.

### سوالات متداول اضافی

آیا ممکن است در استفاده از قرص‌های خواب عوارض مصرف بیش از حد دیده شود؟  
 عوارض مصرف بیش از حد قرص خواب می‌تواند در صورت مصرف بیش از مقدار توصیه