

शामक-कृत्रिम निद्रावस्था की दवा

Photo: Dean&12, flickr.com

आपको जोखमि हो सकता है

आप निम्नलिखित शामक-कृत्रिम निद्रावस्था की दवाओं में से एक ले रहे हैं:

- Alprazolam (Xanax®)
- Bromazepam (Lectopam®)
- Chlorazepate
- Chlordiazepoxide-amitriptyline
- Clidinium-chlordiazepoxide
- Clobazam
- Clonazepam (Rivotril®, Klonopin®)
- Diazepam (Valium®)
- Estazolam
- Flurazepam
- Loprazolam
- Lorazepam (Ativan®)
- Lormetazepam
- Nitrazepam
- Oxazepam (Serax®)
- Quazepam
- Temazepam (Restoril®)
- Triazolam (Halcion®)
- Eszopiclone (Lunesta®)
- Zaleplon (Sonata®)
- Zolpidem (Ambien®, Intermezzo®, Edluar®, Sublinox®, Zolpimist®)
- Zopiclone (Imovane®, Rhovane®)



वित्तीय योगदान



Health Canada

Santé Canada



यहां व्यक्त डकए गए डिरि आशिक रूप से हेल्थ कनाा के डिरिों का प्रडतडनमधत्नीं करते हैं।

अपनी दवाओं के बारे में अपनी जानकारी की जाँच करें



प्रश्नोत्तरी

शामक-कृत्रिम निद्रावस्था की दवा

1. मैं जो दवा ले रहा हूँ वह हल्का उपशामक (ट्रैक्विलाइज़र) है जिसे लंबे समय तक लेना सुरक्षित है। सही गलत
2. मैं जो खुराक ले रहा हूँ उसका कोई दुष्प्रभाव नहीं है। सही गलत
3. इस दवा के बिना मैं सो नहीं पाऊंगा या मुझे अनावश्यक चिंता होगी। सही गलत
4. मेरे जो लक्षण हैं उसके उपचार के लिए यह दवा सर्वोत्तम उपलब्ध विकल्प है। सही गलत



जवाब



1. गलत

यद्यपि यह दवा थोड़े समय के लिए प्रभावी है, किन्तु शोध से पता चला है कि शामक-कृत्रिम निद्रावस्था की दवा चिंता या अनिद्रा के लिए सर्वोत्तम दीर्घकालिक उपचार नहीं है। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह वास्तव में समस्या का समाधान किए बिना कई लक्षणों को छुपाता है - जबकि इसके कई दुष्प्रभाव होते हैं। कृपया इस बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए पढ़ते रहें कि आप अच्छी नींद का पैटर्न कैसे विकसित कर सकते और अपने तनाव और चिंता को कैसे कम कर सकते हैं।

2. गलत

भले ही आप कम खुराक क्यों न लें, किन्तु शामक-कृत्रिम निद्रावस्था की दवा के दुष्प्रभाव हो सकते हैं। यह आपके मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को बदतर कर देता है और आपकी सजगता को धीमा कर देता है।

3. सही

संभवतः आपके शरीर को इस दवा की वास्तविक लत लग गई है। यदि आप अचानक इसे लेना बंद कर देते हैं, तो आपको सोने में परेशानी हो सकती है और आपकी चिंता की समस्या बढ़ सकती है। लाखों लोग इस दवा के उपयोग को धीरे-धीरे समाप्त करने और अपनी समस्या का समाधान ढूँढने के अन्य तरीके खोजने में सफल हुए हैं।

4. गलत

विशेषज्ञ अब अनिद्रा या चिंता की समस्या के इलाज के लिए शामक-कृत्रिम निद्रावस्था की दवा का उपयोग करने का अनुशंसा नहीं देते हैं। क्यों? क्योंकि जो लोग इसे लेते हैं उनमें:

- स्मृति और एकाग्रता की समस्या होने की संभावना 5 गुना अधिक हो जाती है।
- दिन के दौरान अत्यधिक थकान महसूस होने की संभावना 4 गुना बढ़ जाती है।
- गिरने और फ्रैक्चर (कूल्हे, कलाई) की संभावना 2 गुना अधिक हो जाती है।
- मोटर वाहन दुर्घटना होने की संभावना 2 गुना अधिक होती है।
- उन्हें अपने पेशाब रोकने में समस्या होने का खतरा होता है।

क्या आपको पता था?



शामक-कृत्रिम निद्रावस्था की दवा अत्यधिक लेने से नशे की लत लग सकती है और इसके कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं। विशेष मामलों को छोड़कर, ये दवाएँ कभी नहीं लेनी चाहिए।



जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, आपके द्वारा ली गयी दवा आपके शरीर में लंबे समय तक बनी रहेगी। इसका आशय यह है कि इससे आपको थकान और कमजोरी महसूस हो सकती है। यह आपके संतुलन को भी खराब कर सकता है और आपकी अन्य इंद्रियों को दुर्बल कर सकता है।



आपकी दवा को कूलहे के फ्रैक्चर, स्मृति की समस्याओं और पेशाब रोकने की समस्याओं से भी जोड़ा गया है। इससे आपको दिन में भी नींद आ सकती है, जिससे कार दुर्घटनाएं हो सकती हैं। भले ही आप इन लक्षणों का अनुभव नहीं कर रहे हों, फिर भी अपने डॉक्टर, नर्स या फार्मासिस्ट से इस बारे में बात करना सुनिश्चित करें ताकि आप यह निर्धारित कर सकें कि आपके लिए कोई बेहतर उपचार विकल्प हैं या नहीं।



अन्य उपचार आपकी चिंता की समस्या को दूर करने या कम दुष्प्रभावों के साथ आपकी नींद और जीवन की बेहतर गुणवत्ता में सुधार करने में मदद कर सकते हैं।



शामक-कृत्रिम निद्रावस्था की दवाओं को अकस्मात बंद कर देने से बुरा वापसी प्रभाव हो सकते हैं। इससे बचने के लिए खुराक को धीरे-धीरे कम करना चाहिए। पृष्ठ 11 पर टेपरिंग प्रोग्राम का एक उदाहरण दिया गया है।

कृपया कोई भी दवा बंद करने से पूर्व आप अपने चिकित्सक, नर्स या फार्मासिस्ट से परामर्श लें।

अपने आप से पूछें हाँ या नहीं?

क्या आप कुछ समय से अपनी दवा ले रहे हैं?

हाँ नहीं

क्या आप दिन के दौरान अक्सर थके हुए और नींद में रहते हैं?

हाँ नहीं

क्या आप कभी शराब न पीने के बावजूद भी सुबह के समय हंगओवर महसूस करते हैं?

हाँ नहीं

क्या आपको कभी अपनी स्मृति या संतुलन से संबंधित कोई समस्या हुई है?

हाँ नहीं

जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है

आपकी उम्र के अनुसार आपके शरीर में कई परिवर्तन होते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- आपका शरीर दवाओं को कैसे प्रोसेस करता है, उसमें परिवर्तन।
- आपके लीवर और किडनी की कार्यक्षमता को कम कर देती है।
- आपको होने वाली बीमारियों से संबंधित परिवर्तन।

इसका आशय यह है कि जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, ये दवाएं आपके शरीर में लंबी अवधि तक बनी रहती हैं और आपके दुष्प्रभाव का जोखिम बढ़ जाता है।

दुर्भाग्य से, यह महत्वपूर्ण जानकारी अक्सर उन रोगियों को नहीं दी जाती जो यह दवा ले रहे हैं। इस पर आगे चर्चा करने के लिए कृपया अपने चिकित्सक, नर्स या फार्मासिस्ट से बात करें। अन्य उपचार आपकी चिंता संबंधी समस्या को दूर कर सकते हैं या कम दुष्प्रभावों के साथ आपकी नींद और जीवन की बेहतर गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं।

आपको नींद लाने में मदद करने के अन्य तरीके

- प्रतिदिन एक ही समय पर सुबह उठने और रात में सोने का प्रयास करें।
- सोने जाने से पूर्व थोड़ी गहरी साँस लें या हल्का व्यायाम करें।
- दिन में व्यायाम करें, लेकिन सोने जाने से पहले आखिरी तीन घंटों के दौरान व्यायाम न करें।
- अपने बिस्तर के बजाय कुर्सी पर या सोफे पर बैठकर पढ़ें या टीवी देखें।
- ऐसे किसी भी पदार्थ का सेवन न करने का प्रयास करें जो आपको जगाए रख सकता है। इसमें निकोटीन वाले पदार्थ जैसे कैफीन, शराब, तंबाकूया अन्य उत्पाद शामिल हैं।
- एक नींद डायरी का उपयोग करें ताकि जो यह समझने में सहायता करें कि आपकी नींद में क्या बाधा आ रही है। आपका डॉक्टर या नर्स आपको एक नींद डायरी दे सकते हैं, या आप हमारे ब्रोशर, 'दवा के बिना रात में अच्छी नींद कैसे लें' में इसे पा सकते हैं:
<https://www.deprescribingnetwork.ca/sleep>
- स्लीपवेल वेबसाइट (mysleepwell.ca) देखें, जो नींद में सुधार लाने के लिए ऑनलाइन संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी प्रदान करती है।



तनाव और चिंता से निपटने के लिए अन्य उपाय ।

- किसी थेरेपिस्ट से बात करने या किसी सहायता समूह में शामिल होने पर विचार करें। क्योंकि दोनों ही लोगों को तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने और उन्हें चिंतित करने वाली चीज़ों से दूर रखने में मददगार साबित हुए हैं।
- स्ट्रेचिंग, योग, मालिश, ध्यान या ताई ची जैसी विश्राम तकनीकों को अपनाने का प्रयास करें। ये सभी आपको रोजमर्रा के तनाव से राहत दिलाने और आपकी चिंता को दूर करने में मदद कर सकते हैं।
- अपने डॉक्टर से अन्य चिंता-विरोधी दवाओं के बारे में बात करें जिनके दुष्प्रभाव आप जो दवा ले रहे हैं उसकी तुलना में कम हों।





श्रीमती रॉबिन्सन की कहानी:

वह लॉराज़ेपम, दवा ले रही थी, जिसे आप ले रहे हैं।

“मैं 65 साल की हूँ और 10 साल से लॉराज़ेपम ले रही हूँ। कुछ महीने पूर्व, मैं आधी रात को बाथरूम जाते समय गिर गयी और मुझे अस्पताल जाना पड़ा। मैं भाग्यशाली थी कि सिर्फ कुछ खरोंचे ही आयी थी, मैंने खुद को चोट नहीं पहुंचाई। मैंने पढ़ा है कि लॉराज़ेपम से मेरे गिरने का खतरा रहता है। मुझे नहीं पता था कि मैं लॉराज़ेपम के बिना रह सकती हूँ क्योंकि मुझे हमेशा सोने में परेशानी होती है और कभी-कभी मैं आधी रात में जाग जाती हूँ।

मैंने अपने डॉक्टर से बात की, जिन्होंने मुझे बताया कि मेरी उम्र में मेरे शरीर को कम नींद की ज़रूरत है। प्रति रात छह घंटे की नींद संभवतः पर्याप्त है, जो मुझे नहीं पता था। तभी मैंने लॉराज़ेपम को कम करने का प्रयास करने का निर्णय लिया। मैंने अपने फार्मासिस्ट से बात की, जिसने सुझाव दिया कि मैं चरण-दर-चरण टेपरिंग प्रोग्राम (अगले पृष्ठ पर) का पालन करूँ।

अपने डॉक्टर से इस सबके बारे में बात करने के बाद अपनी सोने की कुछ आदतों में भी मैंने परिवर्तन किया। एक तो, मैंने सोने से पहले व्यायाम करना बंद कर दिया। फिर समय के साथ मैंने बिस्तर पर बैठकर पढ़ना बंद कर दिया। आखिरी परिवर्तन जो मैंने किया वह यह था कि मैं हर सुबह एक ही समय पर बिस्तर से उठती थी - भले ही मुझे रात में अच्छी नींद न आई हो।

उन कदमों को उठाकर, मैं लॉराज़ेपम का उपयोग बंद करने में सक्षम हो गया। मुझे अब एहसास हुआ कि मैं पिछले 10 वर्षों से अपना जीवन पूर्ण रूप से नहीं जी पा रही थी। लॉराज़ेपम को बंद करने से यह स्पष्ट हो गया है - यह ऐसा है जैसे मैं जीवन भर अर्धनिद्रा में रही हूँ। मुझमें अधिक ऊर्जा है और अब इतने उतार-चढ़ाव नहीं हैं। मैं भी अधिक सतर्क हूँ। मुझे हमेशा रात में अच्छी नींद नहीं आती, लेकिन सुबह में उठते समय मुझे उतना थकान महसूस नहीं होती। यह मेरा निर्णय था और मैंने जो हासिल किया उस पर मुझे बहुत हे गर्व है। यदि मुझसे यह हो सकता है, तो आपसे भी हो सकता है!"

टेपरिंग-ऑफ कार्यक्रम

अपनी खुराक कम करने या दवा बंद करने का प्रयास करने से पूर्व आप अपने डॉक्टर, नर्स या फार्मासिस्ट से बात करना सुनिश्चित करें।

हफ्तों	टेपरिंग शेड्यूल							✓
	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार	
1 और 2								
3 और 4								
5 और 6								
7 और 8								
9 और 10								
11 और 12								
13 और 14								
15 और 16								
17 और 18								

स्पष्टीकरण



पूरी खुराक



आधी खुराक



एक खुराक का चौथाई



कोई खुराक नहीं



अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछने के लिए 5 प्रश्न

1. क्या मुझे अपनी दवा को जारी रखने की आवश्यकता है?
2. मैं अपनी खुराक कैसे कम करूं?
3. क्या कोई वैकल्पिक उपचार है?
4. जब मैं अपनी दवा बंद करूं तो मुझे किन-किन लक्षणों पर ध्यान देने की आवश्यकता होगी?
5. मैं किसके साथ अनुवर्ती कार्रवाई करूं और कब?

मैं अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से दवा के बारे में प्रश्न पूछना चाहता हूँ।

इस स्थान का उपयोग उन प्रश्नों को लिखने के लिए करें जिन्हें आप पूछना चाहते हैं:

यह ब्रोशर ऑनलाइन यहां पाया जा सकता है:

www.deprescribingnetwork.ca/useful-resources