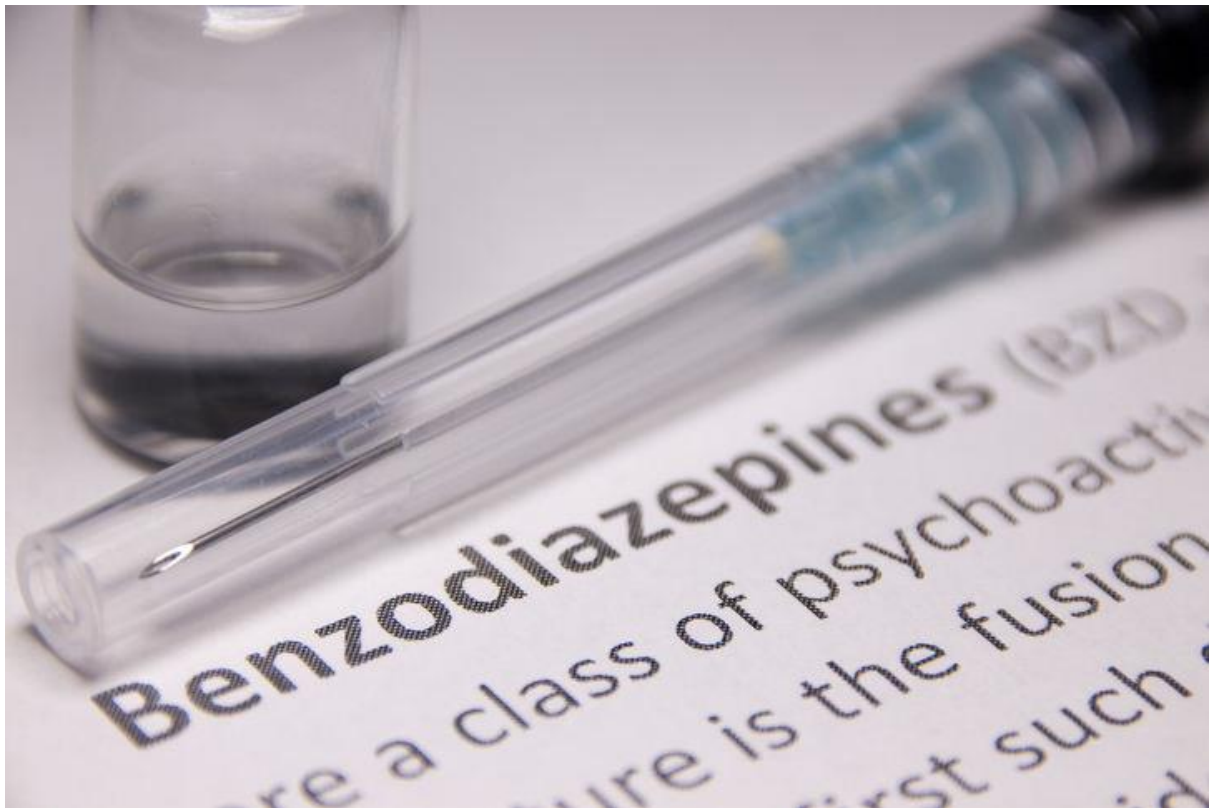


ยานอนหลับกลุ่ม Benzodiazepine ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย



ยากกลุ่ม Benzodiazepine เป็นยาที่แพทย์นิยมใช้เป็นยาลดความกังวลหรือเป็นยานอนหลับมากที่สุด ซึ่งนอกเหนือจาก ฤทธิ์คลายกังวลแล้ว ยายังมีฤทธิ์อื่น ๆ อีก ได้แก่ คลายกล้ามเนื้อ ทำให้หิวงซึม และระงับการชัก จึงทำให้ยากกลุ่ม Benzodiazepine เป็นกลุ่มยาคลายกังวลที่ใช้บ่อยที่สุดในระยะหลังมีการสังเคราะห์ยาคลายกังวลกลุ่มอื่นมาใช้เพิ่มเติม แต่ยังไม่เป็นที่นิยมใช้เท่ากับยากกลุ่ม Benzodiazepine

ยาออกฤทธิ์ต่อร่างกายอย่างไร

เมื่อรับประทานยาเข้าไปในร่างกาย ยาจะกระจายไปจับตัวรับในสมองซึ่งรวมตัวเป็นโครงสร้างเชิงซ้อนในส่วนต่าง ๆ ของสมอง ทำให้เกิดฤทธิ์ยับยั้งการนำสัญญาณประสาทในสมอง จากการศึกษาออกฤทธิ์กับตัวรับนี้ เมื่อหยุดใช้ยาทันทีจะทำให้เกิดอาการถอนยา ซึ่งเป็นภาวะกระตุ้นของสมอง ได้แก่ มีอาการวิตกกังวลรุนแรง กระวนกระวาย โรครจิต หรือเกิดอาการชักได้ เช่นเดียวกับ

ผู้ที่หยุดดื่มสุราทันที เนื่องจากแอลกอฮอล์ออกฤทธิ์ที่ตัวรับชนิดนี้เช่นเดียวกับยา benzodiazepine ฉะนั้นการรู้จักวิธีหยุดยาอย่างช้า ๆ จึงสำคัญพอ ๆ กับการรู้จักวิธีใช้ยา



ยากลุ่ม benzodiazepine รักษาโรคได้ได้บ้าง

อาการวิตกกังวลทั่วไป เช่น กังวลจากการคาดการณ์ล่วงหน้า จึงนำยามาให้ผู้ป่วยรับประทานในคืนก่อนผ่าตัด

รักษาโรควิตกกังวลและโรคตื่นตระหนกบางประเภท

ภาวะวิตกกังวลเฉียบพลัน เช่น ในผู้ที่ประสบเหตุการณ์ร้ายหรือได้รับข่าวร้าย

อาการนอนไม่หลับ ซึ่งควรใช้ยาเป็นครั้งคราวเท่านั้น การหาสาเหตุของการนอนไม่หลับแล้ว แก้ปัญหาจะเหมาะสมกว่า

ใช้เป็นยาลดอาการกล้ามเนื้อ ซึ่งอาจมีสาเหตุจากทางร่างกายหรือจิตใจ

ใช้ก่อนการผ่าตัด เนื่องจากมีฤทธิ์ทำให้ลืมเหตุการณ์ ง่วงซึม และคลายกังวล

ระงับอาการชัก แต่ไม่ป้องกันการชัก ยกเว้นยา benzodiazepine บางชนิด เช่น clonazepam ที่สามารถป้องกันอาการชักบางประเภท

รักษากลุ่มอาการขาดสุรา (alcohol withdrawal syndrome)

หลักการเลือกใช้ยา

ยาในกลุ่ม benzodiazepine มีทั้งชนิดรับประทานและชนิดฉีด ซึ่งตัวยารูปแบบยาฉีด ได้แก่ diazepam, midazolam สำหรับยาชนิดรับประทาน สามารถแบ่งได้ตามความแรงของยา

ยาที่มีความแรงต่ำ ได้แก่ chlordiazepoxide, clorazepat , diazepam

ยาที่มีความแรงสูง ได้แก่ alprazolam, clonazepam, lorazepam

นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งยา benzodiazepine ได้ตามระยะเวลาออกฤทธิ์ในร่างกาย ซึ่งขึ้นอยู่กับคุณสมบัติในการดูดซึม การกระจายของตัวยาในร่างกาย และการขจัดยาออกจากร่างกาย ยาในกลุ่ม benzodiazepine ทุกตัวมีกลไกการออกฤทธิ์และอาการข้างเคียงไม่แตกต่างกัน การเลือกว่าจะใช้ยาตัวไหน ปริมาณเท่าไร และความถี่ในการใช้ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ได้แก่



การวินิจฉัยโรค

การใช้เพื่อเป็นยานอนหลับ คลายกังวล แพทย์ควรวินิจฉัยให้ชัดเจนก่อนว่าผู้ป่วยเป็นโรคอะไร เพื่อจะได้พิจารณาเลือกชนิดยาให้เหมาะสมกับโรคหรือภาวะนั้น ๆ

การใช้ยาเพื่อคลายกังวลทั่วไป แพทย์ควรเลือกใช้ยาที่มีการออกฤทธิ์ระยะยาว เช่น diazepam โดยให้ยาก่อนนอนวันละครั้ง หรือไม่เกิน 2 มื้อต่อวัน โดยส่วนใหญ่จะให้รับประทานก่อนนอน นอกจากจะได้ผลในการรักษาอาการวิตกกังวลแล้ว benzodiazepine ยังได้ผลในการลดภาวะวิตกกังวลทั่ว ๆ ไป เช่น ก่อนผ่าตัด ก่อนสอบ ย้ายบ้าน ยาที่ใช้มักเป็นยาความแรงต่ำและขนาดยาต่ำ ๆ



การใช้เป็นยานอนหลับ แพทย์ควรถามถึงลักษณะอาการของการนอนไม่หลับ หากเป็นอาการนอนไม่หลับช่วงต้น ควรเลือกยากลุ่มที่ออกฤทธิ์เร็วและตัวยาวอยู่ในร่างกายไม่นาน และหากเป็นอาการนอนไม่หลับแบบตื่นกลางดึก หรือตื่นนอนแต่เช้ามีด ควรเลือกยากลุ่มที่ออกฤทธิ์นานขึ้น แต่บางครั้งฤทธิ์ของยาอาจอยู่นานจนทำให้ผู้ป่วยง่วงซึมในตอนเช้า

ปัจจัยด้านผู้ป่วย

ได้แก่ ลักษณะอาการ เช่น เป็นเรื้อรัง เป็นเร็วหายเร็ว หรือเป็นความวิตกกังวลต่อเฉพาะบางเหตุการณ์ อายุของผู้ป่วย โรคทางกายโดยเฉพาะโรคตับทำงานบกพร่อง

ปัจจัยด้านตัวยา

ได้แก่ ความแรงของยาชนิดต่าง ๆ ในกลุ่ม benzodiazepine คุณลักษณะเฉพาะของยา การดูดซึม ระยะเวลาที่เริ่มออกฤทธิ์ ระยะเวลาที่ยาถูกขจัดออกจากร่างกาย



หลักการปรับขนาดยา

ในการปรับขนาดยา benzodiazepine ขึ้นอยู่กับการชั่งน้ำหนักระหว่างผลของการรักษากับอาการข้างเคียงจากยาที่อาจเกิดขึ้น โดยเมื่อเลือกใช้ยาชนิดใดแล้วควรใช้ให้ถึงขนาดสูงสุดในการรักษาของยาตัวนั้นก่อนเปลี่ยนยาใหม่ นอกจากผู้ป่วยทนอาการข้างเคียงของยาไม่ได้ และไม่แนะนำให้ใช้ benzodiazepine หลายตัวพร้อมกัน เนื่องจากไม่มีผลดีกว่าการใช้ยาตัวเดียว นอกจากนี้ยังมีประเด็นอื่น ๆ ในการปรับขนาดยา benzodiazepine ได้แก่

หากยาตัวใดได้ผลในการรักษา ให้คงขนาดยาต่ำสุดที่ควบคุมอาการได้ไประยะหนึ่งตามแต่แพทย์พิจารณาในแต่ละโรค ไม่ควรพยายามจะลดขนาดยาเร็วเกินไปโดยที่โรคยังไม่หาย

เมื่อใช้ยากกลุ่ม benzodiazepine ระยะเวลานานแล้ว อาจเกิดอาการดื้อยา หมายถึง ใช้ยาในขนาดเดิมแล้ว ฤทธิ์ของยาลดน้อยลงกว่าเดิม ซึ่ง อาการดื้อยามักเกิดกับฤทธิ์วังงซึมก่อน ส่วนฤทธิ์

คล้ายกังวลนั้นพบว่าไม่เกิดภาวะทนต่อยา หมายความว่า หากใช้ยารักษาอาการวิตกกังวลแล้ว จะใช้ได้ผลนานกว่าใช้เพื่อทำให้หลับ โดยไม่ต้องเพิ่มขนาดยาขึ้นเรื่อย ๆ แต่หากใช้เพื่อให้นอนหลับ ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน อาจต้องปรับขนาดยาเพิ่มขึ้น

การลดขนาดยาเพื่อหยุดยาเมื่อครบกำหนดระยะเวลารักษา ควรค่อย ๆ ปรับลดลงทีละน้อย แพทย์มักลดขนาดยาลงร้อยละ 25 ของขนาดยาสูงสุดที่เคยใช้ทุก 1-2 สัปดาห์ จนหยุดยาได้หมดภายใน 4-8 สัปดาห์ สิ่งนี้อาจพบในขณะลดยาคือ ผู้ป่วยมีอาการวิตกกังวลขึ้นอีก ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากโรคเดิมที่ยังไม่หายขาดจริง หรือเกิดอาการเหมือนโรคเดิมแต่รุนแรงกว่า โดยเป็นช่วงสั้น ๆ อาการลักษณะดังกล่าวอาจคล้ายกับอาการขาดยาจริง ๆ ของผู้ป่วย ซึ่งอาการจะค่อย ๆ ลดลงเองได้เมื่อหยุดยาไประยะหนึ่ง

ในผู้ที่มีโรคทางกายหรือมีอายุมาก แพทย์มักเลือกใช้ยา benzodiazepine ที่ไม่มีสารออกฤทธิ์หลังตัวยาเปลี่ยนแปลงในร่างกายตกค้างอยู่ เช่น lorazepam

ยา benzodiazepine ที่ขจัดออกจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว หากใช้ติดต่อกันระยะหนึ่งจะทำให้เกิดอาการติดยาได้ง่ายกว่ายาที่ขจัดออกจากร่างกายช้า

จากที่กล่าวมาถึงแนวทางในการใช้ยาในกลุ่ม benzodiazepine จำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ ของผู้ป่วย ตัวยา รวมทั้งจุดประสงค์ในการนำมาใช้ ดังนั้นหากผู้ป่วยจำเป็นต้องใช้ยาในกลุ่มนี้ ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและประสิทธิผลจากยา