

นอนไม่หลับ...อาจเกิดจากยา

อาจารย์ ดร.ภก. สุรศักดิ์ วิชัยโย

ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คงปฏิเสธไม่ได้ว่าการนอนหลับอย่างเพียงพอ นั้น ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น อารมณ์แจ่มใส และพร้อมสำหรับการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในทุกๆวัน ซึ่งในวัยผู้ใหญ่โดยเฉลี่ยควรนอนหลับประมาณวันละ 7-8 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่พบกับปัญหาอนไม่หลับ ซึ่งอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การเดินทางข้ามทวีป (ที่เรียกว่า jet lag) หรือ เกิดจากความเครียด หรือโรคต่างๆ เป็นต้น ทำให้ตื่นเข้ามาด้วยอารมณ์หงุดหงิดและไม่มีสมาธิในการทำงาน นอกจากนี้ การนอนไม่หลับอาจเกิดจากยาซึ่งหลายคนอาจไม่ทราบ ในบทความนี้จึงได้นำเสนอตัวอย่างยาที่มีโอกาสทำให้นอนไม่หลับ เพื่อให้ผู้ป่วยได้สังเกตตัวเองขณะกำลังใช้ยาเหล่านี้

ยาอะไรบ้างที่อาจทำให้นอนไม่หลับ

เนื่องจากการนอนหลับถูกควบคุมด้วยสมอง เช่น สมองมีการหลั่งสารต่างๆ เพื่อให้รู้สึกง่วง เป็นต้น ดังนั้น ยาที่อาจทำให้นอนไม่หลับส่วนใหญ่จะต้องผ่านเข้าไปในสมองแล้วส่งผลกระทบต่อกระบวนการดังกล่าว เช่น ยามีฤทธิ์กระตุ้นสมองโดยเพิ่มการทำงานของสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับการตื่นตัว หรือยาอาจลดการทำงานของสารสื่อประสาทที่ช่วยให้หลับ เป็นต้น ซึ่งมักเป็นยาที่ใช้รักษาโรคทางระบบประสาทและจิตเวช นอกจากนี้ ยากลุ่มอื่นๆ เช่น ยาแก้คัดจมูก หรือยาฆ่าเชื้อบางชนิด ก็อาจทำให้เกิดอาการนี้ได้เช่นกัน ดังแสดงในตาราง ซึ่งผู้ป่วยสามารถตรวจสอบชื่อยาเหล่านี้บนแผงยาหรือฉลากยาด้วยตัวเอง

ตารางแสดงตัวอย่างยาที่อาจทำให้ออนไม่หลับ

กลุ่มยา	ตัวอย่างยา
ยาแก้คัดจมูก	Pseudoephedrine, Phenylephrine
ยารักษาโรคหืด	Salbutamol, Theophylline
ยารักษาอาการปัสสาวะเล็ด/กลั้นปัสสาวะไม่อยู่	Oxybutynin, Tolterodine, Fesoterodine, Propiverine Solifenacin, Darifenacin
ยารักษาโรคซึมเศร้า	Fluoxetine, Paroxetine, Escitalopram Venlafaxine, Duloxetine, Reboxetine
ยารักษาโรคสมาธิสั้น	Methylphenidate, Atomoxetine
ยารักษาโรคทางจิต	Aripiprazole, Asenapine Risperidone (เช่น ชนิดฉีดที่ออกฤทธิ์นาน) Paliperidone
ยากันชัก	Lamotrigine, Levetiracetam, Topiramate
ยารักษาโรคสมองเสื่อม (Alzheimer)	Donepezil
ยารักษาโรคพาร์กินสัน (Parkinson)	L-dopa, Pergolide
ยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย	Ciprofloxacin, Levofloxacin, Moxifloxacin Gemifloxacin, Sparfloxacin
ยาด้านเชื้อไวรัส	Efavirenz, Emtricitabine
ยาอื่นๆ	– ยาด้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ เช่น celecoxib – ยาสเตียรอยด์ชนิดรับประทานหรือยาฉีด เช่น prednisolone – แผ่นแปะ nicotine สำหรับช่วยเลิกบุหรี่

ทำอย่างไรเมื่อสงสัยว่านอนไม่หลับจากยา

หากสงสัยว่ายาที่กำลังใช้อยู่เป็นสาเหตุให้ออนไม่หลับ ควรปรึกษาแพทย์ที่สั่งจ่ายยา หรือเภสัชกรจากโรงพยาบาลที่ได้รับยา หรือเภสัชกรประจำร้านยาใกล้บ้าน เพื่อช่วยประเมินว่าอาจเกิดจากยาจริงหรือไม่ ซึ่งหากพบว่าเกิดจากยา แพทย์อาจปฏิบัติดังนี้

- ปรับลดขนาดยา
- เปลี่ยนเวลารับประทานยา เช่น เปลี่ยนเป็นช่วงเช้า
- เปลี่ยนเป็นยาชนิดอื่น
- ให้อาชวยหลับ ในบางกรณี

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะพบว่ายาที่กำลังใช้เป็นยาที่อาจทำให้นอนไม่หลับก็ไม่ควรตื่นตระหนกหรือระแวง เพราะอาการนอนไม่หลับจากยาเหล่านี้ไม่ได้เกิดกับทุกคน และไม่ควรรีบเปลี่ยนยาด้วยตนเอง นอกจากนี้ไม่ควรนำยาเหล่านี้มาใช้แก้ง่วง ซึ่งถือเป็นการใช้ยาในทางที่ผิดจนอาจได้รับอันตรายถึงแก่ชีวิต

เอกสารอ้างอิง

1. Van Gastel A. Drug-Induced Insomnia and Excessive Sleepiness. *Sleep Medicine Clinics*. 2018;13(2):147-159.
2. Wichniak A, Wierzbicka A, Walęcka M, Jernajczyk W. Effects of Antidepressants on Sleep. *Current Psychiatry Reports*. 2017;19(9).
3. Sangal R, Owens J, Allen A, Sutton V, Schuh K, Kelsey D. Effects of Atomoxetine and Methylphenidate on Sleep in Children With ADHD. *Sleep*. 2006;29(12):1573-1585.
4. Foral P, Knezevich J, Dewan N, Malesker M. Medication-Induced Sleep Disturbances. *The Consultant Pharmacist*. 2011;26(6):414-425.
5. Malangu N. Drugs Inducing Insomnia as an Adverse Effect [Internet]. *Cdn.intechopen.com*. 2012 [cited 6 October 2019]. Available from: http://cdn.intechopen.com/pdfs/32270/InTech-Drugs_inducing_insomnia_as_an_adverse_effect.pdf
6. Eddy M, Walbroehl G. Insomnia [Internet]. *Aafp.org*. 2019 [cited 6 October 2019]. Available from: <https://www.aafp.org/afp/1999/0401/p1911.html>